

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ

ВОЛГОГРАДСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПОВОЛЖСКАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»

Материалы

I-й Международной научно-практической конференции

«ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА: СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ»

(14 июня 2023 г.)

Часть 1



УДК 796/799
ББК 75
П 44

Редакционная коллегия:
В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент

П44 Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции (14 июня 2023 года). - Часть 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – 254 с. ISBN 978-5-6047160-9-0

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов методистов по адаптивной физической культуре.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в системе образования.

ISBN 978-5-6047160-9-0

Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции «Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты» индексируется в наукометрической базе РИНЦ.

Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796/799
ББК 75
© Горбачева В.В., Борисенко Е.Г., 2023
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ <i>Абрамов А.М., Сулейманов Г.Б.</i>	7
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ: ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ <i>Астахова Е.В., Бганцева И.В.</i>	9
РЕАЛИЗАЦИЯ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» <i>Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Бондарчук И. Л.</i>	12
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ <i>Выжжанов Н.С., Куликова И.В.</i>	14
РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА В СПОРТИВНОМ ОБЩЕСТВЕ «ДИНАМО» <i>Галимова А.Г., Никитина Р.Р.</i>	20
АНАЛИЗ ТУРНИРА «ТОП-6 РОССИИ ПО РАКЕТЛОНУ 2023 ГОДА» В МУЖСКОМ ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ <i>Галанов П.Н.</i>	23
ХРОНОЛОГИЯ СМЫСЛООБРАЗОВАНИЯ НОРМАТИВНЫХ И КОНСТИТУЦИОННЫХ ТЕРМИНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ <i>Германов Г. Н., Цуканова Е. Г.</i>	26
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ В ВОДНОЙ СРЕДЕ <i>Гималетдинова А.И.</i>	37
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ <i>Горшкова В.Е., Барейчев А.В.</i>	40
БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ САЛЬТО НАЗАД ПРОГНУВШИЕСЯ С ПОВОРОТОМ НА 360° С СОГНУТЫХ РУК НИЖНЕГО В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ <i>Горячева Н. Л., Скрипкина В.А., Шаповаленко Н.С.</i>	45
ДИСЦИПЛИНЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ <i>Гросс И.Л., Боренов А.Ю.,</i>	51
НОВЫЕ ПОДХОДЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧИ АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА <i>Деркачева А.С.</i>	52
ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ <i>Деркачева А.С., Фатьянов И.А.</i>	55
МОДЕЛЬ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ВОДНОЛЫЖНИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ <i>Еланский П.О., Новичкова Н.Г.</i>	58
МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-НАСТРОЕЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ <i>Жигайлова Л.В., Иванова А.И., Тозлян М.А., Жигайлов П.Ю.</i>	65

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ С УЧАЩИМИСЯ 4-6 КЛАССОВ <i>Загородникова А.Ю., Демидов А.А., Ватамановская Е.Б.</i>	70
ВЛИЯНИЕ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ <i>Зарипова А.И.</i>	72
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ <i>Зенина Л.И., Пауков А.А.</i>	75
ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ <i>Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Бондарчук И. Л.</i>	79
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМБО В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН <i>Иванова А.И., Земленухин И.А.</i>	83
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ <i>Имангулова К.Д.</i>	89
К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ УПРАВЛЕНЦЕВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ <i>Корнев И.В., Кизиляева Е.Ю.</i>	91
ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СО СТУДЕНТКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ <i>Лалаева Е.Ю., Меновщикова О.И., Вишнякова С.В., Андреев Т.А.</i>	93
КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ <i>Латипов Т.Р., Сулейманов Г.Б.</i>	97
СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ <i>Лежнин П.А., Матвеева И.С.,</i>	99
ЭКСПРЕСС КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО – МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ <i>Ленькова С.А., Аксельрод А.Е.</i>	102
ОЦЕНКА ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ <i>Лигута В.Ф., Головин В.С.</i>	109
ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ТЕХНИКО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЗРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЛЮБИТЕЛЬСКОМ УРОВНЕ <i>Лобастова М.В., Артемьева Ж.С.</i>	113
ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Лукьянченко Е.Е., Бондарь И.С., Волошин Г.Р., Ищенко Б.В.</i>	118
АНИМАЛОТЕРАПИЯ КАК ПРИРОДНОУСЛОВИТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА <i>Малозёмов О.Ю., Шарко Ю.В., Белькова А.В.</i>	121
ПОКАЗАТЕЛИ КОМПОНЕНТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА <i>Медведев Д.В., Бочаров А.В., Макаров И.Д., Велижанина А.О.</i>	126

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НАПРАВЛЕННАЯ НА ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТЬ <i>Милюков А.И., Еремин М.В., Петрова М.А., Пачин А.Ю.</i>	132
МОДЕЛЬ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С ПРЕДМЕТОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ <i>Мисникова М.О., Кивихарью И.В.</i>	140
ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАТРУДНЕНИЙ И УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОЙ (ИКТ) КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Мищенко Н.Ю.</i>	144
ПРИМЕНЕНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ <i>Насырова Г.Х.</i>	145
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ <i>Насырова Г.Х.</i>	159
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ШАХБОКСУ <i>Нгуен К.З., Скороходов А.А.</i>	163
ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ БОКСЕРОВ 10-11 ЛЕТ <i>Новоселов А.О., Барейчев А.В.</i>	166
СИСТЕМА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ <i>Нурутдинова Р.И.</i>	172
ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ <i>Овчинников В.А.</i>	175
ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ <i>Овчинников В.А., Грошиков И.В.</i>	178
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ <i>Пармузина Ю.В., Кириллова И.А., Брожук Д.К.</i>	181
УДАРОВ У ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Побединская С.А., Пауков А.А., Годунова Н.И.</i>	185
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ И ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ <i>Попова Е. А., Черняев И.Г.</i> <i>Научный руководитель Корольков А.Н.,</i>	189
ОСВОЕНИЕ ОСНОВ АТАКУЮЩИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БАДМИНТОНЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Римлянская Д. В.</i>	192
ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ <i>Родина Е.О., Пауков, А.А., Вареников, Н.А.</i>	196

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК В МИНИ-ФУТБОЛЕ 18-20 ЛЕТ <i>Розанова Е.И.</i>	200
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У БИАТЛОНИСТОК НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗНЫХ СТРАНАХ <i>Романова Я.С., Загурский Н.С.</i>	205
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ <i>Сазонова И.М., Юдина Н.М., Нефедова О.</i>	209
ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ <i>Севдалев С.В.</i>	214
ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ВОЛГОГРАДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Селиванова С.Р., Сулейманов Н.Л., Калинина Л.В.</i>	218
ПРАКТИЧЕСКИ-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Сидоренко А.С.</i>	222
МОДЕЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ <i>Тарасевич Н.Р., Пригодич Д.Н., Давыдов В.Ю., Луцкич И.В.</i>	226
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ УДАРУ ПО МЯЧУ В СОЧЕТАНИИ С РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ <i>Торхов А.С., Гаврилица А.А., Анисимова А.Ю.</i>	230
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ ПОСТУПАЮЩИХ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ <i>Торхов А.С., Елхова В.А., Гибадуллин И.Г.</i>	237
ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ И ТРАВМАТИЗМА В ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ <i>Шадрин Д.И., Лутков В.Ф., Филатов В.В., Ямковская Ю.Г.</i>	240
НОВЫЕ ФОРМАТЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ <i>Шарманова Е.Д., Петров Н.Ю.</i>	243
ИЗУЧЕНИЕ ОШИБОК, ДОПУСКАЕМЫХ ГИМНАСТКАМИ НА ПЕРЕБРОСКАХ ПРЕДМЕТОВ В ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ КОНТРОЛЯ ЗРЕНИЯ <i>Шевчук Н.А., Мазина А.Ю.</i>	247
РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ <i>Щадилова И.С.</i>	250

СЕКЦИЯ 1. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

УДК 796.819

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Абрамов А.М., abraman2018@mail.ru,
Сулейманов Г.Б., к.п.н., доцент, gabdyjalil@yandex.ru
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, Казань, Россия*

Данное исследование было проведено для изучения влияния скоростно-силовых тренировок на работоспособность борцов. В исследовании приняло участие 20 борцов на поясах, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа прошла трех месячную тренировочную программу с внедренными нами средствами и предложениями к каждому борцу.

Программа тренировок скоростно-силовой группы включала плиометрические упражнения, спринт и тяжелую атлетику. После 12-недельного периода исследования было обнаружено, что экспериментальная группа показала значительное улучшение своих спортивных показателей по сравнению с контрольной группой. Они продемонстрировали улучшения в спринтерских характеристиках, высоте прыжка и мощности верхней части тела. Эти результаты указывают на то, что скоростно-силовые тренировки имеют положительный эффект на работоспособность и спортивные результаты борцов.

Ключевые слова: борьба на поясах, скоростно-силовая подготовка, пилометрия.

SPEED-STRENGTH TRAINING IN BELT WRESTLING IN THE PREPARATION PERIOD

*Abramov A.M., abraman2018@mail.ru,
Suleimanov G.B., PhD, associate proaessor, gabdyjalil@yandex.ru,
Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia*

This study was conducted to study the effect of speed-strength training on the performance of wrestlers. The study involved 20 belt wrestlers, who were divided into two groups: experimental and control. The experimental group went through a three-month training program with the means introduced by us and suggestions for each wrestler.

The training program for the speed-strength group included plyometric exercises, sprints and weightlifting. After a 12-week study period, it was found that the experimental group showed a significant improvement in their athletic performance compared to the control group. They showed improvements in sprint performance, jump height and upper body power. These results indicate that speed-strength training has a positive effect on the performance and athletic performance of wrestlers.

Key words: belt wrestling, speed-strength training, pylometry.

Введение. В современном спортивном мире, особенно в единоборствах, понимание между скоростью и силой является ключевым фактором для достижения высоких спортивных результатов. Борьба на поясах, будучи одним из таких видов спорта, требует от спортсменов не только технического мастерства, но и физической подготовки, включая развитие скорости и силы [2].

Исследования, направленные на изучение влияния скоростно-силовых тренировок на работоспособность борцов, имеют высокую актуальность. Улучшение скорости и силы являются важными факторами для достижения успеха в борьбе на поясах, так как они позволяют спортсменам эффективно выполнять технику, быстро реагировать на ситуации в поединке и применять мощные приемы противнику [1,2].

Понимание взаимосвязи между скоростью и силой, а также их влияния на работоспособность борцов, помогает тренерам и спортсменам разрабатывать более эффективные тренировочные программы. Такие исследования предоставляют научные основы для оптимального выбора упражнений, объемов и интенсивности тренировок, что может привести к улучшению спортивных показателей и достижению лучших результатов в соревнованиях [3,4].

Более того, современные исследования могут предложить новые методы и подходы к тренировке, которые помогут борцам улучшить свою скорость, силу и работоспособность, снизить риск возникновения травм и повысить эффективность тренировочного процесса.

Таким образом, актуальность исследований, посвященных взаимосвязи скорости и силы в борьбе на поясах, заключается в их значимости для развития более эффективных тренировочных программ, повышения спортивных результатов и совершенствования подготовки борцов.

Целью исследования было разработать программу тренировок включающую в себя ряд комплексов упражнений и рекомендаций для развития скоростно-силовых способностей борцов на поясах.

Результаты исследования и их обсуждения. Результаты показали, что борцы, прошедшие нашу программу, значительно улучшили скорость, ловкость и выходную мощность по сравнению с теми, кто проходил традиционные силовые тренировки. В частности, в группе скоростно-силовых упражнений максимальная выходная мощность увеличилась на 9%, в то время как в группе традиционной силы только на 5%. Кроме того, экспериментальная группа продемонстрировала значительное улучшение ловкости, с 11-процентным увеличением производительности в Т-тесте по сравнению с 4-процентным улучшением в контрольной группе.

Обе группы продемонстрировали одинаковое улучшение уровней силы: в экспериментальной группе сила приседаний увеличилась на 13%, а в контрольной группе - на 12%.

В целом, эти результаты показывают, что скоростно-силовые тренировки могут быть эффективным методом тренировок для борцов, стремящихся улучшить свою скорость, ловкость и выходную мощность. В исследовании также подчеркивается важность включения различных упражнений в программу тренировок для достижения оптимальных результатов.

Стоит отметить, что в этом исследовании рассматривались только краткосрочные эффекты скоростно-силовых тренировок. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить, могут ли эти достижения сохраняться в течение более длительного периода времени и могут ли скоростно-силовые тренировки привести к улучшению результатов борьбы в реальных соревнованиях.

Выводы. В заключение, исследование предоставляет доказательства того, что разработанная нами программа скоростно-силовых тренировок может, эффективна для борцов, стремящихся улучшить свои физические показатели. Тренерам и борцам следует подумать о включении этого типа тренировок в свою общую программу тренировок, чтобы помочь им полностью раскрыть свой потенциал на ковре.

Библиографический список:

1. Абрамов, А.М. Скоростно-силовая подготовка борцов 18-20 лет, занимающихся борьбой на поясах / А.М. Абрамов. В сборнике: Актуальные проблемы

теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах. – Казань, 2022. – С. 573-574.

2. Сулейманов, Г.Б. Спортивная подготовка юношей, занимающихся борьбой на поясах, с учетом типологических особенностей энергообеспечения мышечной деятельности: дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Сулейманов Габдыжалил Бариевич. – Казань, 2021. – 176 с.

3. Сулейманов, Г.Б. Взаимосвязь силовой подготовки с технико-тактической подготовкой борцов, занимающихся борьбой на поясах / Г.Б. Сулейманов, И.А. Земленухин // Способы, модели и алгоритм управления модернизационными процессами: материалы Международной научно-практической конференции. – Уфа: ООО «Аэтера», 2020. – С.125-127.

4. Сулейманов, Г.Б. Методика вариативного воздействия на развитие скоростно-силовых способностей квалифицированных борцов на поясах / Г.Б. Сулейманов, И.Е. Коновалов, Н.А. Абрамов, А.М. Абдуллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. –№6 (208). – С. 369-374.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ: ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Астахова Е.В., аспирант,
Бганцева И.В., д.п.н., профессор кафедры,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье было рассмотрены исследования влияния спортивной аэробики на организм спортсменов. Было выявлено, что спортивная аэробика (аэробная гимнастика) оказывает большое влияние на физиологические сдвиги организма за счет работы в субмаксимальной мощности.

Ключевые слова: соревнования, аэробная гимнастика, спортсмены, физиология, спортивная аэробика.

INFLUENCE OF SPORTS AEROBICS ON THE BODY OF ATHLETES: REVIEW OF SCIENTIFIC LITERATURE

*Astakhova E.V., postgraduate student,
Bgantseva I.V., PhD, Professor of the Department ,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article examined the studies of sports aerobics of the body of athletes. It was revealed that sports aerobics (aerobic gymnastics) has a great influence on the development of success and the body due to work in submaximal power.

Key words: competition, aerobic gymnastics, athletes, physiology, sports aerobics.

Аэробная гимнастика (спортивная аэробика) – вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывные сложные и высокоинтенсивные модели аэробных движений под музыку, которая берет свое начало от традиционных аэробных упражнений. Упражнения аэробной гимнастики, которые выполняют спортсмены,

должно демонстрировать непрерывное движение, гибкость, силу и использование семи базовых шагов, с идеально выполненными элементами сложности («Code of Point», 2017). Аэробная гимнастика – это вид спорта, сочетающий в себе элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики и спортивной хореографии. В этом и заключается особенность этого вида спорта.

С 1995 года развитие аэробной гимнастики находится под руководством Европейского (UEG) и всемирных федераций (FIG), которые проводят судейские семинары, чемпионаты Европы, мира и др. международные соревнования. Технический комитет Международной федерации гимнастики изменяет правила соревнований каждые 4 года для повышения зрелищности соревнований по аэробной гимнастике (Джемни, Сэндс, Фримель, Стоун и Кук, 2006 г.; Мехрташ, Рохани, Фарзани и Насири, 2015 г.). Синь-цзюнь и Зай-чжэнь (2005 г.), Ding & Ma (2005), Manzheley & Chayun (2018) указывают, что изменения правил конкуренции могут привести к существенным изменениям в тренировочном процессе. Тренировочный процесс требует изменений в связи с изменением правил и соревновательной деятельности спортсменов.

Спортсмены в идеале должны выполнять элементы сложности в сочетании с танцевальными движениями, аэробными модели движения и подъема на любых соревнованиях в течение 80 секунд (Bota & Lautarua, 2016). Номинации в спортивной аэробике (аэробной гимнастике) выделяют семь категорий: индивидуальное женское (IW) и мужское (IM), смешанное парное (MP), трио (TR), групповое (GR).

Каждое упражнение оценивается в соответствии с артистичностью, исполнением и

сложностью. Артистичность содержит пять критериев, каждый из которых равен двум баллам: музыкальность и музыкальность, аэробное содержание (схемы аэробных движений — AMP), общий контент («G+»), пространство и артистизм. Судьи исполнения оценивают технические навыки элементов, AMP, переход и связь частей композиции, партнерство и сотрудничество, синхронность. Судьи сложности оценивают элементы в выступлении участников в соответствии с минимальными требованиями, которые соответствуют бальной системе элементов. Для того, чтобы получить хорошую оценку по артистизму и исполнению, необходимо составить каждую часть композиции и выполнить его с небольшим отклонением от идеального исполнения.

Однако сложность идеального выполнения всей программы заключается в специфике изменения, происходящие в организме во время выполнения композиции. В первые секунды выступления пульс аэробиста достигает 180-200 ударов в минуту, что приводит к резкому увеличению лактата в крови. Поэтому спортсмены-аэробисты выполняют упражнение в зоне субмаксимальной мощности, которая указывает на анаэробную способность (Coggan, 2003; Sands, Friemel, Stone, & Cooke, 2006; Heller и др.,

2008). Исследователи, изучавшие аэробную гимнастику спортсменов, подтвердили факт анаэробной энергии и рекомендовал тренерам обратить внимание на анаэробные возможности спортсменов-аэробов. Например, H.Kikuchi (2012) показал, что после 2/3 упражнения спортсмены продолжают выполнять его с пульсом более 90% от максимального, а максимальное содержание лактата в крови составляло от 9 до 14 ммоль/л к концу работы.

М. Минева (2012) из Болгарии провела исследование спортсменов национальной сборной страны в возрасте 12-14 лет. В ходе исследования была определена концентрация лактата в крови после удвоения работы. После этого исследователь измерял лактат в крови на третьей, девятой и пятнадцатой минутах восстановления. На 3-й минуте после выполнения двукратной нагрузки средние показатели лактата составили 6,65 ммоль/л. Эти

показатели соответствуют анаэробной энергоёмкости при выполнении упражнений аэробной гимнастики.

Ю. Сонг (2012) также попытались оценить процесс восстановления спортсменов в

спортивной аэробике спустя 10 минут после выполнения упражнения. Значения лактатного теста утром и во второй половине показали, что они выше у мужчин по сравнению с женщинами.

Л. Ригетти (2004) изучал варианты, которые могли бы минимизировать увеличение лактата во время упражнений аэробной гимнастики. Итальянский исследователь пришел к выводу, что иррациональное расположение трудных элементов повлияли на состояние спортсмена, что может привести к невыполнению необходимых элементов на конец композиции. Чтобы избежать этой ситуации, необходимо изменить порядок элементов в соревновательной композиции в зависимости от конкретного спортсмена и его или ее технических навыков. На основании полученных данных можно сказать, что анаэробная тренировка является эффективным средством в аэробной гимнастике. В аэробной гимнастике важна скорость восстановления. Следовательно, соблюдение распределения мышечной работы и отдыха является важным фактором, способствующим отличному выполнению упражнений и профилактики травм спортсменов.

Некоторые исследователи (Kadir et.al, 2018) считают, что эффект от упражнений происходит, если заниматься минимум два или три раза в течение недели. У детей 6-8 лет отмечены положительные изменения умственных и двигательных способностей. Таким образом, учебная программа тренирующихся должны включать больше упражнений с физической нагрузкой.

Библиографический список:

1. Ding, X. H., & Ma, H. T. (2005). Evolution of the Rules of Competitive Aerobics in China [J]. Journal of Beijing University of Physical Education,
2. Ol'ga, K., & Erika, Z. (2010). Modified aerobic gymnastics routines in comparison with laboratory testing of maximal jumps. Sport Scientific & Practical Aspects, 7(1).
3. Design of Moodle-based Podcast Teaching Platform for the Course of Aerobic Gymnastics. International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET), 12(09), 95-10
4. Mineva, F. P. M. Research of blood lactate concentration after double load in competition conditions (aer-10 minutes rules). Scientific research in aerobic gymnastics, 29.
5. Bota, A., Mezei, M., & Bidiugan, R. (2014). Enhancing technical accuracy in high-level aerobic gymnastics by means of MVN motion capture systems". In International Scientific Conference on e-Learning and Software for Education. Else. 2014. "Carol I" National Defence University, Bucharest, 112.

УДК 378.147

РЕАЛИЗАЦИЯ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Бушма Т.В., к.п.н., доцент, bushmat@mail.ru,
Зуйкова Е.Г., к.п.н., доцент, Lena031954@yandex.ru,
Бондарчук И. Л., bondi2004@mail.ru,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье предлагаются теоретические материалы и анализ работы по реализации обновленной таксономии Блума как способа оценки учебных достижений студентов на примере дисциплины «Аэробика». Таксономия Блума представлена как метод педагогического контроля результатов обучения студентов. Каждый уровень иерархии является критерием оценки эффективности усвоения учебной программы и фактором активизации студентов. Рассмотрены особенности алгоритма учебного процесса, в основу которого положены идеи таксономии Блума. Приведены примеры вопросов, определяющих уровень сформированности компетенций. Авторы считают, что создание на основе таксономии структурированных учебных действий и определение их взаимосвязи позволит преподавателю объективно оценить уровень и качество результатов обучения, активизировать познавательную и творческую деятельность студентов по Элективной физической культуре.

Ключевые слова: иерархия, студенты, таксономия Блума, оценивание.

IMPLEMENTATION OF THE EVALUATION ACTIVITIES OF THE EDUCATIONAL PROCESS FOR THE DISCIPLINE "ELECTIVE PHYSICAL CULTURE"

*Bushma T.V., PhD, Associate Professor, bushmat@mail.ru,
Zuikova E.G., PhD, Associate Professor, Lena031954@yandex.ru,
Bondarchuk I. L., bondi2004@mail.ru,
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
Saint-Petersburg, Russia*

The article offers theoretical materials and analysis of the work on the implementation of Bloom's updated taxonomy as a way to assess students' educational achievements on the example of the discipline "Aerobics". Bloom's taxonomy is presented as a method of pedagogical control of student learning outcomes. Each level of the hierarchy is a criterion for evaluating the effectiveness of mastering the curriculum and a factor in activating students. The features of the algorithm of the educational process, which are based on the ideas of Bloom's taxonomy, are considered. Examples of questions that determine the level of competence formation are given. The authors believe that the creation of structured educational activities on the basis of taxonomy and the determination of their relationship will allow the teacher to objectively assess the level and quality of learning outcomes, to intensify the cognitive and creative activity of students in Elective Physical Education.

Keywords: hierarchy, students, Bloom's taxonomy, assessment.

Одним из известных методов, который может оказать помощь в повышении эффективности учебного курса, является модифицированная классификация образовательных целей Б. Блума. Данная методика положительно зарекомендовала себя в учебном процессе, весьма успешно применяется в различных образовательных областях: математике, экономике, педагогике, юриспруденции, иностранных языках. Следует отметить, таксономия педагогических целей представляет собой систему, содержащую упорядоченную иерархическую классификацию целей, используемую при планировании учебных программ, оценке результатов любого уровня обучения для любого количества занимающихся [1, 2, 6].

По обновленной теории Блума обучение – это последовательный процесс, где учебные цели формулируются через учебные действия, который состоит из 6 уровней: запомнить, понимать, применять, анализировать, оценивать и создавать. В ней поменяли местами две верхние категории — «синтез» переименовали в «создавать» и поместили на вершину пирамиды, а «оценка» опустилась с шестого уровня на пятый.

Это изменение сделало творчество самой сложной категорией мышления. Сложнее, чем критическое мышление, то есть чем оценочный уровень [4].

Каждый уровень является критерием оценки эффективности усвоения учебной информации. В целях оптимизации учебно-педагогического процесса дисциплины «Элективный курс по физической культуре» **актуально** на основе педагогической таксономии создание структурированных учебных действий, определение их взаимосвязи, что позволит преподавателю объективно оценить уровень и качество результатов обучения, активизировать познавательную и творческую деятельность студентов.

Цель исследования: проверка эффективности реализации педагогической технологии по таксономии Блума как способа оценки учебных достижений студентов на примере дисциплины «Аэробика».

Задачи:

1. Представить таксономию Блума как метод современного педагогического контроля результатов обучения студентов.

2. Рассмотреть особенности алгоритма учебного процесса на специализации «Аэробика», в основу которого положены идеи таксономии Б. Блума.

3. Привести примеры вопросов, определяющих уровень сформированности компетенций по выбранной дисциплине.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, обобщение педагогического опыта преподавателей специализации «Аэробика» СПбПУ.

Методика. Основным преимуществом модели Блума как метода педагогического контроля конечных результатов образовательного процесса, является то, что диагностика результатов обучения представлена в ней в структурированной и доступной для практиков форме. Для каждого из 6 уровней таксономии предлагается соответствующий список глаголов, определяющих действия как обучаемых, так и преподавателя, которые направлены на формирование умений студентов, а также позволяют дать оценку уровню сформированности компетенций по изучаемой дисциплине. Глаголы, формирующие учебные задачи по таксономии Блума, являются глаголами действия, которые на каждом уровне позволяют освоить определенные алгоритмы операций мыслительной деятельности: сравнения, анализа, конкретизации, формирования понятий, построения суждений и умозаключений, обобщения, систематизации [2, 7, 8].



Рис.1. Глаголы, формирующие учебные задачи на специализации «Аэробика»

На специализации «Аэробика» разработан алгоритм учебного процесса, в основу которого положены идеи таксономии Б. Блума. Этот алгоритм реализуется в каждом из 4 х семестров, имеет свои особенности и отличия. Взаимосвязанные между собой цели учебного процесса на каждом этапе обучения (в каждом семестре) определяют задачи: образовательные, воспитательные, информационно-познавательные (рис.1). Для решения задач формируется содержание учебных программ (выбор средств аэробики, методов и организационно-методических указаний, музыкальное сопровождение), для оценки уровня сформированности компетенций на специализации разработаны оценочные шкалы, а также комплекс теоретических вопросов, которые являются средством стимулирования студентов к активной познавательной деятельности [3, 5].

Учебная программа первого семестра направлена на формирование умений повторить или воспроизвести усвоенный ранее или только что полученный материал. Ее основу составляют целевые установки, соответствующие первым двум уровням таксономии Блума – знание и понимание. Студенты изучают базовые шаги классической аэробики, учатся чувству ритма, познают воздействие упражнений на развитие физических качеств и функциональное состояние систем организма.

Учебная программа второго семестра направлена на формирование умений, соответствует третьему и четвертому уровням таксономии Блума – применение и анализ. Студенты учатся понимать структуру упражнений, выполнять упражнения по частям и в целом, анализировать и разбирать комплексы по видео, корректно использовать методические приемы обучения, применять изученный материал в новых ситуациях.

На втором курсе, в третьем семестре целевое направление учебных программ по аэробике соответствует пятому уровню таксономии Блума и направлено на совершенствование студентами практических умений и навыков, на формирование аргументаций своих действий, обоснованной объективности в оценке своих возможностей и успехов.

Студентам предоставляется больше времени для выполнения самостоятельных работ, а именно: разбор и демонстрация танцевальных композиций и силовых комплексов учебной программы, выполнение разминочного комплекса, разработанного самим студентом, работа в малых группах и ведущими при показе упражнений.

В четвертом семестре целевое направление работы студентов соответствует шестому уровню, наивысший компонент которого – творчество. Студенты участвуют в проектировании учебного процесса, распределяют функции при подборе практического материала, выбирают и записывают музыкальное сопровождение, обсуждают и выстраивают последовательность композиций, самостоятельно разучивают с группой комплекс упражнений. Итоговый проект – блок танцевальных и силовых композиций, который оценивается на зачетном занятии.

Результаты исследования. На специализации разработана оценочная таблица, включающая все разделы работы, выполненные студентом на каждом уровне. По пятибалльной системе оценивается: техника исполнения упражнений, хореография движений, сложность и координация упражнений, новизна творческого компонента, эмоциональность, выразительность исполнения, артистичность.

Вопросы являются средством стимулирования студентов к познавательной деятельности, повышению уровня компетенций в выбранном виде двигательной активности. Ответы на вопросы позволяют проанализировать реальное качество результатов обучения на каждом уровне. При этом сами вопросы образуют иерархию, соответствующую таксономии Блума.

Рассмотрим некоторые вопросы, ответы на которые позволяют оценить уровень компетенций студентов.

Вопросы на знания (что, назови, где, когда, перечисли) – самый низкий уровень вопросов, требующий воспроизведения информации, практически в том самом виде, в котором была получена. Например:

1. Назовите базовые упражнения классической аэробики.
2. Перечислите исходные положения базовых упражнений классической аэробики.
3. В какой части занятия применяются силовые комплексы и т. д.

Вопросы на понимание (расскажи, объясни, обсуди, сравни) задаются для раскрытия связей между упражнениями, их влиянием на развитие физических качеств. Например:

1. Объясните закономерную последовательность упражнений при выполнении разминки по аэробике.
2. Объясните технику исполнения базовых упражнений классической аэробики.
3. Расскажите о возможных ошибках при выполнении разученных упражнений.

Вопросы на применение (примени на практике, используй, продемонстрируй, объясни, выбери, интерпретируй) требуют использования уже известной студентами информации в новых условиях или ситуациях. Вопросы на применение подразумевают поиск нестандартных ответов и решений. Например:

1. Продемонстрируйте базовые шаги классической аэробики под музыку.
2. Используйте изученные упражнения в аэробной разминке в стиле «нон-стоп».
3. Объясните последовательность, выбранных Вами упражнений на работу сердечно-сосудистой системы.

Вопросы на анализ (обобщи, проанализируй, разложи, построй диаграмму, упрости, сравни) предусматривают разложение информации на составляющие. Анализ требует от студента уметь определить причины, последствия, мотивы, уметь обобщать и приходиться к умозаключениям. Например:

1. Определите интенсивность нагрузки каждого упражнения классической аэробики.
2. Сформулируйте возможные негативные воздействия физических нагрузок на организм занимающихся.
3. Опишите зоны интенсивности нагрузки при выполнении аэробных упражнений.

Вопросы на оценку (оцени, сравни, кто прав, назови важное) задаются студентами для того, чтобы они вынесли собственное суждение о хорошем и плохом, о справедливом и несправедливом. У вопросов на оценку не может быть одного правильного ответа. Например:

1. Оцените технику выполняемых упражнений.
2. Проведите сравнительный анализ качества выполненных упражнений разными студентами.
3. Вынесите и обоснуйте собственное суждение о выборе музыкального сопровождения при проведении разминки в стиле «нон-стоп».

Вопросы связаны с творческим решением проблем на основе оригинального мышления (составь, построй, придумай, пересмотри, формулируй, сделай, спланируй). Например:

1. Составь свой комплекс на основе базовых упражнений классической аэробики.
2. Придумайте комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса.
3. Спланируй оптимальное количество повторений каждого упражнения для развития гибкости.

Все вопросы способствуют развитию креативного мышления. При ответе на них студенты учатся находить и анализировать информацию, предлагают свои идеи,

отстаивают свою точку зрения, таким образом, становятся активными участниками образовательного процесса.

Важным условием успешности достижения поставленных целей является наличие образовательной среды, созданной преподавателями специализации:

✓ наличие учебных программ по аэробике разного уровня сложности для студентов 1 и 2 курсов;

✓ комплексы разминок, танцевальных композиций, отражающих как классическое направление аэробики, так и современные направления;

✓ комплексы для развития двигательных качеств, силовые упражнения, направленные на развитие конкретных групп мышц;

✓ учебные пособия, разработанные преподавателями: для самостоятельных занятий во внеучебное время; для выполнения творческих заданий и самостоятельных работ; для формирования навыков самоконтроля за функциональным и физическим состоянием во время занятий.

Выводы.

1. Применение классификации Блума не противоречит существующим образовательным стандартам, дает возможность структурировать рабочую программу курса, адаптируя методику преподавания к поставленным целям. Этот метод современного педагогического контроля является эффективным инструментом в оценке как результатов, так и качества обучения студентов на специализации «Аэробика».

2. На основе таксономии Блума разработан алгоритм планирования учебных программ на специализации «Аэробика», определены целевые установки в проектировании содержания практического материала в каждом семестре для студентов 1 и 2 курсов.

3. Для каждого из уровней таксономии составлен соответствующий целевым установкам список вопросов, оценка ответов является важным компонентом результатов обучения и показывает креативность мыслительной деятельности студента, уровень сформированности компетенций по выбранной дисциплине, степень готовности применять полученные знания на практике.

Библиографический список:

1. Антипенко, В.М. Таксономия Блума: возможности применения при составлении контрольных работ по обществознанию / В.М. Антипенко, Л.В. Котович // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. – 2019. – №35(8). – С.57-73.

2. Бактыбаев, Ж.Ш. Использование технологии таксономии Блума в учебном процессе вуза / Ж.Ш. Бактыбаев // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 1. – С. 150-153.

3. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Математическое моделирование для оценки самостоятельной работы студентов по аэробике // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – Выпуск № 2 (51), Волгоград 2020. – С.377-381.

4. Гафурова, А.Д. Таксономия образовательных целей Бенджамина Блума / А.Д. Гафурова. // Молодой ученый. – 2022. – № 1 (396). – С. 237-239.

5. Липовка, А.Ю. Технология проектной деятельности студентов на специализации «Аэробика» / А.Ю. Липовка, Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма, В.П. Липовка, Н.И. Перевозникова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 10 (176) – 2019. – С.209-214.

6. Петрова, Т.А. Формирование заданий при обучении экономике в школе с использованием таксономии Блума / Т.А. Петрова // Научно-педагогическое обозрение. – 2019. – № 2(24). – С. 146-150.

7. Смирнова, В.А. Использование таксономии целей и задач для разработки кодификатора познавательных универсальных учебных действий / В.А. Смирнова // Молодой ученый. – 2015. – №17. – С. 572-576.

8. Шукуров, Ё.А. Инновационные методы эффективного использования таксономии Блума в формулировании целей обучения / Ё.А. Шукуров // Исследования молодых ученых : материалы XIV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2020 г.). – Казань: Молодой ученый, 2020. – С. 67-70.

УДК 796.323.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Выжанов Н.С., студент, ir.vyzhanov@gmail.com ,
Куликова И.В., старший преподаватель logvinenko.iren@yandex.ru,
Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
Краснодар, Россия*

В данной статье рассматривается вопрос о потенциале использования фитнес приложений для улучшения индивидуальной активности студентов. Целью исследования было рассмотрение на личном примере возможностей улучшения самостоятельной двигательной активности. В исследовании сделаны выводы, что использование приложений для самостоятельной физической подготовки имеет ряд значительных преимуществ и может рассматриваться в качестве эффективного инструмента для формирования навыков контроля нагрузки и функционального состояния организма.

Ключевые слова: фитнес-приложения, самостоятельная двигательная активность, спорт, студенты.

USING FITNESS APPLICATIONS TO OPTIMIZE STUDENTS' INDEPENDENT MOTOR ACTIVITY

*Vizhanov N.S.. student, Ir.Vyzhanov@gmail.com,
Kulikova I.V., senior lecturer Logvinenko.iren@yandex.ru,
Kuban state agrarian university named after I. T. Trubilina,
Krasnodar, Russia*

This article discusses the potential of using fitness applications to improve individual activity of students. The purpose of the study was to consider by personal example the possibilities of improving independent motor activity. The research concludes that the use of applications for independent physical training has a number of significant advantages and can be considered as an effective tool for the formation of load control skills and the functional state of the body.

Keywords: fitness applications, independent motor activity, sports, students.

Современная система образования меняется постоянно, внедряя в себя с каждым годом всё больше цифровизации. Это связано с постоянным развитием информационных технологий и их постепенным переходом в бытовую жизнь огромного количества людей. Мало кто из ныне живущих может представить свой день без смартфона или персонального компьютера, не стоит забывать, что примерно 127,5

млн штук смарт часов составил объём мирового рынка только в 2021 году. А это значит, что студенты также являются частью этой экосистемы [1].

В наше время большая часть студентов имеет при себе смартфон, персональный компьютер или ноутбук, с помощью которых упрощается и процесс образования.

На данный момент есть очень маленькое количество исследований, связанных с возможностями организации самостоятельной физической активности студентов с помощью фитнес-приложений. Однако, в представленных исследованиях, по нашему мнению, недостаточно проанализирован опыт использования фитнес-приложений с точки зрения самих студентов для использования полученных результатов в организации их самостоятельной физической активности.

Целью исследования было изучение опыта использования фитнес-приложений как инструмента формирования навыков самоорганизации и самоконтроля самостоятельной физической активности студентов [2].

В рамках самостоятельного исследования данной темы были выбраны стандартные приложения, такие как: счётчик шагов и сжигания калорий на смарт часах, а также фитнес приложение с программами тренировок, в котором имеется возможность следить за соотношением роста, веса и т.п.

Смарт часы в данном исследовании должны быть показателем ежедневной минимальной активности, которую должен проходить человек.

Фитнес приложение в моём исследовании является показателем индивидуальной физической подготовки, рассчитанной из личных предпочтений [3].

В выбранном приложении имеются разные типы тренировок – на разные части тела, для увеличения мышечной массы в нужном месте; на всё тело, для поддержания тонуса и общей физической подготовки; для похудения или набора веса. Мною был выбран тренинг всего тела, чтобы улучшить свою физическую подготовку.

С первого дня заметны изменения в результативности активности и увеличении мотивации. Смарт часы оповещают о достижении дневной нормы шагов и сжигания калорий легкой вибрацией, заставляя носителя посмотреть на результат, что даёт прилив сил и повышается возбуждение.

В приложении имеются “награды” за выполнение комплекса упражнений, в виде изображения кубка, которое имеет функцию галочки, завершающей дневную норму в плане тренировок. Общая картина этих галочек также увеличивает мотивацию и даёт прилив сил. К тому же, после выполненного комплекса упражнений показываются примерные результаты тренировки. Если студенту тяжело давались упражнения, или наоборот, было слишком легко их выполнять, он может перенастроить программу касанием по нужному изменению, вопрос о котором показывается после каждого занятия [4].

Использование мобильного приложения оптимизировало самостоятельное занятие спортом. Являясь “карманным” личным тренером, приложение не затрудняет выбранный метод физической активности. Нет необходимости добираться до спортивного зала. Приложение экономит финансовые средства на фитнес тренера, так как все фундаментальные знания о выполнении какого-либо упражнения или выбора комплекса этих самых упражнений содержатся уже в телефоне.

Во время выполнения каждого упражнения аудиофайл помогает не отвлекаться на слезку за временем тем, что издаёт сигнал при его окончании и начале следующего, попутно озвучивая само название упражнения. Во время выполнения тренировки так же происходит озвучивание рекомендаций по использованию упражнений, некоторые зависят от пожеланий студента.

Нами была проанализирована эффективность использования фитнес приложений, и выявлены основные плюсы и минусы в результате физической активности с их помощью.

Первым плюсом, несомненно, являлась экономия финансовых средств. Приложение являлось бесплатным фитнес тренером, что позволяло использовать его регулярно. Также, не стоит забывать о том, что приложение было всегда под рукой, что позволяло не тратить время и деньги на дорогу до фитнес-центра [5].

Условные награды также улучшили регулярность физической активности. Желание завершить поставленную цель, закрыв её крестиком увеличивало мотивацию.

Сама программа тренировок была рассчитана на занятие дома, без использования спортивного инвентаря (имелись лишь рекомендации, по типу использования гантелей в некоторых упражнениях).

Счётчик шагов на смарт часах также придавал сил и повышал мотивацию, за счёт оповещения о выполнении нормы. Девайс носился как обычные часы, поэтому никакого дискомфорта не вызывал. Некоторым студентам к тому же важно следить за количеством калорий, это является немаловажным фактором [6].

Из минусов можно отметить то, что информативности не много, а узконаправленные сведения найти практически не возможно, что делает фитнес приложение значительно менее потенциальным, чем тренер или преподаватель.

Можно сделать вывод, что фитнес приложение может являться лишь оптимизацией самостоятельной двигательной активности студентов, но не может стать заменой занятию с преподавателем. Однако, для поддержания общей физической подготовки фитнес приложения подходят студентам прекрасно.

Библиографический список:

1. Логвина А.И. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье / А.И. Логвина, И.С. Матвеева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 547-552.

2. Матвеев В. С. Современные методы диагностики продуктивности управления исследовательской деятельностью / В. С. Матвеев, И. С. Матвеева, Л. А. Матвеева, Н. В. Ходаринова, В. Л. Шапошников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 195-199.

3. Луценко А.С. Заинтересованность молодежи в спорте // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Нижневартовск, 2021. С. 110-114.

4. Быкова Ю.В. Роль физического воспитания в личности студента. плюсы и минусы физической культуры // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. пос. Персиановский, 2021. С. 396-400.

5. Логвина А.И. Занятия физической культурой в формате дистанционного обучения в аграрных вузах // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. пос. Персиановский, 2021. С. 449-453.

6. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 362-363.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА В СПОРТИВНОМ ОБЩЕСТВЕ «ДИНАМО»

*Галимова А.Г., к.п.н., доцент, 626628@mail.ru,
Никитина Р.Р., rufanikitina@icloud.com,
Восточно-Сибирский институт МВД России
Иркутск, Россия*

Физическая подготовка признана неотъемлемой частью обучения высококвалифицированных сотрудников органов внутренних дел. Данная дисциплина ставит перед собой цель повышение уровня работоспособности и развитие физических навыков и умений необходимых для быстрого и точного решения оперативно-служебных задач в процессе служебной деятельности.

Ключевые слова: волейбол, «Динамо», спорт, физическая подготовка.

DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL IN THE DYNAMO SPORTS SOCIETY

*Galimova A.G., c.p.s, Associate Professor, 626628@mail.ru,
Nikitina R.R., rufanikitina@icloud.com,
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Physical training is recognized as an integral part of the training of highly qualified employees of the internal affairs bodies. This discipline aims to increase the level of efficiency and development of physical skills and abilities necessary for the rapid and accurate solution of operational and service tasks in the course of official activity.

Keywords: volleyball, Dynamo, sports, physical training.

Служебная деятельность в правоохранительных органах сопряжена с постоянными морально-психологическими нагрузками и большим объемом задач, требующими быстрого реагирования. Для того чтобы деятельность сотрудников полиции была эффективна и успешна каждый сотрудник должен быть в хорошей спортивной форме с достаточным уровнем подготовки.

В рамках физической подготовки курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России осваивают комплексы силовых и легкоатлетических упражнений, изучают боевые приемы борьбы, а также участвуют в спортивных играх (футбол, баскетбол и волейбол). Спортивные игры позволяют проявить интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке и развивают выносливость наравне с повышением мотивации к спорту и физической культуре. В рамках исследования хотелось бы большее внимание уделить такой спортивной игре как волейбол, которая считается одной из популярных среди видов игр.

Волейбол, как спортивная игра, появился в России в 1916 году и стал стремительно набирать популярность среди людей, занимающихся физической культурой, однако, в 1914 году упоминается о заверении волейбола американским инструктором в Поволжье [1].

Огромный вклад в развитие физкультурно-спортивного движения среди сотрудников органов внутренних дел внесло общество «Динамо». Именно это общество, признанное одним из старейших спортивных организаций, предоставило сотрудникам полиции возможность стать участниками такой спортивной игры как волейбол. При этом стоит отметить, что «Динамо» было сформировано в 1923 году, а, как указано выше, волейбол появился в России в 1916 году.

Заготовленные проекты обществом «Динамо» были выполнены на все 100%, так, что данная организация стала символом молодости, силы, красоты и здоровья. Направления деятельности «Динамо» объединяли не только сотрудников органов внутренних дел, но и простых любителей спорта, позволяя им взаимодействовать и достигать высоких результатов в спорте.

В настоящее время «Динамо» представляет собой высокого уровня спортивную организацию, реализующая свою деятельность на территории всей Российской Федерации. Она охватывает все виды спорта, давая возможность различные направления спорта. Помимо этого, данная организация обеспечивает необходимым спортивным оборудованием и занимается строительством современных спортивных сооружений. На территории России можно встретить большое количество спортивных площадок и стадионов, оснащённых спортивным оборудованием, находящихся под флагом спортивной организации «Динамо».

Таким образом, реализуя свою деятельность, «Динамо» готовит величайших спортсменов и высококлассных сотрудников органов внутренних дел. Также, спортивная организация занимается физическим воспитанием подрастающего поколения - золотой молодежи России.

Спустя три года после основания спортивной организации «Динамо», под знаком общества, были проведены первые соревнования по волейболу на первенстве Москвы. Хотелось бы также отметить, что вплоть до 1937 года участники «Динамо» были дважды признаны чемпионами Москвы, что указывает на эффективность деятельности организации и ее высокопрофильность. В указанный период выдающимися чемпионами стали Степан Спандарян, Константин Травин и Алексей Пономарёв.

В период Великой Отечественной войны «Динамо» не прекратило свою деятельность, а активно развивала другие направления и готовила проекты на последующие года. В 1944 году участники «Динамо» стали победителями в Кубке Москвы одолев команду «Локомотив» со счетом 2:1. Победа советских игроков подняли дух советского народа, показывая, что даже в тяжелые периоды победа возможна в любом случае. Весь последующий советский период спортивная организация «Динамо» вкладывала в копилку страны все большее количество побед.

Послевоенные годы огромная роль как организатора, тренера принадлежит замечательному человеку, истинному динамовцу Бендеру Николаю Николаевичу. С его именем связаны победы динамовок на чемпионатах СССР в 1947, 1951, 1953, 1954, 1955 гг. и на Кубках СССР в 1950, 1951, 1953 гг. Завоевали их уже известные в то время спортсменки, среди которых особенно выделялись Александра Чудина, Серафима Кундиренко, Вера Озерова, Валентина Душечкина (Силуянова), Лидия Стрельникова, Татьяна Добродеева, Софья Виноградова (Горбунова), Антонина Ильина, Татьяна Стангрит, Лилия Каленик (Коновалова), Зинаида Кузькина (Смолянинова), Галина Козлова (Волкова), Наталья Пшеничникова (Барсукова).

В период с 1992 года по 2002 год во главе руководства «Динамо» стоял Виктор Радин. В это время «Динамо» показывало высокие результаты деятельности: были отмечены бронзовые призеры чемпионата России, победа в турнире первой лиги, победа высшей лиги «А».

В 2003 году волейбольную команду «Динамо» возглавил Юрий Сапега, который подписал контракты с капитаном сборной Франции Домиником Дакеном, олимпийским чемпионом и капитаном сборной Сербии и Черногории Владимиром Грбичем, вернув из зарубежных чемпионатов Семёна Полтавского и Константина Ушакова, призвав под свои знамёна прежних лидеров МГТУ Максима Терёшина, Тараса Хтея и Андрея Ащева, а также Евгения Митькова из казанского «Динамо» и Артёма Ермакова из «Самотлора». В 2004-2005 гг. наши ряды пополнили молодые волейболисты Юрий Бережко и Павел Зайцев.

В истории волейбола значимое место занимает российская спортсменка Смолеева Нина Николаевна. Смолеева Н.Н. была признана заслуженным мастером спорта по волейболу и в период своей спортивной деятельности получила огромное количество наград. Помимо этого, она продолжила спортивную деятельность в качестве преподавателя по физической культуре и воспитала величайших спортсменов России. Смолеева Н.Н. заслужено была награждена орденом «Знак Почета», медалями «За трудовую доблесть». Именно такие люди должны быть примером для подрастающего поколения, на которое необходимо равняться, ведь она не просто добилась собственных результатов, но и передала опыт последующему поколению, позволяя им получать свои награды и достигать своих высот в спорте.

В 2015 году был основан Московский пляжный волейбольный клуб «Динамо», который за период своего существования добился феноменального прогресса, взрастил немало талантов, пережил суровые времена коронавирусных ограничений и с уверенностью смотрит в будущее [2; 38].

18 апреля 2023 года общество «Динамо» отмечала 100-летие со дня основания. История большой динамовской семьи будет никогда не забыта и существовать еще много лет. Стоит отметить, что именно в «Динамо» впервые появилась спортивная медицина. Наши спортсмены и тренеры смело сражались на фронтах Великой Отечественной войны оставляя след в памяти многих людей и в истории России [3].

В настоящее время волейбол является не только спортивной игрой, но и игрой ради отдыха, поддержания здоровья и повышения работоспособности. Игра волейбол способствует воспитанию чувства командного духа, уверенности, целеустремленности, вниманию и скорости мышления, учит управлять своими эмоциями и совершенствует физические качества.

Для сотрудников органов внутренних дел необходимо иметь высокий уровень выносливости и волейбол дает им совершенствовать данное качество, так как ценен высокой двигательной активностью. Занимаясь спортивной игрой такой как волейбол, человек развивает такие физические качества как: ловкость, сила, быстрота, выносливость, чтобы иметь высокую прыгучесть, быстроту передвижения и игровую выносливость.

Следует учитывать, что высокую подвижность нервных процессов также развивает волейбол, что дает нам умение ловко и быстро обдумывать каждый план и переходить из одного действия к другому.

Сотрудник органов внутренних дел занимаясь данной спортивной игрой получает разносторонне физическое развитие и укрепляет опорно-двигательный аппарат, а также способствует повышению психологической подготовленности в процессе служебной деятельности.

Следовательно, волейбол дает нам не только физическую подготовленность, но и умственную.

Преемственность традиций, ассоциация себя с предшествующими поколениями динамовских спортсменов сегодня – это не только дань уважения к истории «Динамо», но и залог новых успехов и спортивных достижений. Неувядаемую славу принесли отечественному спорту динамовцы своими многочисленными победами на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Библиографический список:

1. Общество «Динамо» //URL: <https://www.dynamo.su/heritage/history/> (дата обращения: 23.05.2023 г.). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
2. Журнал о спорте, здоровье и гармоничном развитии «Динамо» №1 (51) январь-февраль 2023 г. С.97
3. Общество «Динамо» //URL: <https://www.dynamo.su/heritage/history/> (дата обращения: 23.05.2023 г.). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

АНАЛИЗ ТУРНИРА «ТОП-6 РОССИИ ПО РАКЕТЛОНУ 2023 ГОДА» В МУЖСКОМ ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ

*Галанов П.Н., старший преподаватель, pavlik.galanov@bk.ru
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается турнир «ТОП-6 России по ракетлону 2023 года» в мужском одиночном разряде.

Цель исследования. По итогам турнира, провести динамику рейтинга и позицию в рейтинг-листе, среди участников турнира. Сравнение рейтинга будет происходить на момент начала турнира и после его окончания.

Ключевые слова: ракетлон, настольный теннис, бадминтон, сквош, теннис.

ANALYSIS OF THE TOP-6 OF RUSSIA IN RACKETHLON 2023 IN MEN'S SINGLES

*Galanov P.N., senior lecturer, pavlik.galanov@bk.ru
Volga region state university of physical culture, sports and tourism,
Kazan, Russia*

The article deals with the tournament "TOP-6 of Russia in racketlon 2023" in the men's singles.

Purpose of the study. Based on the results of the tournament, conduct the dynamics of the rating and position in the rating list among the participants of the tournament. Rating comparison will take place at the start of the tournament and after it ends.

Key words: racketlon, table tennis, badminton, squash, tennis.

Результаты исследования и их обсуждение: Ракетлон - комбинированный вид спорта, в котором участники последовательно играют в четыре самых популярных вида спорта с ракетками: настольный теннис, бадминтон, сквош и теннис [1,3]. Он возник в Финляндии и Швеции и был создан по образцу других комбинированных видов спорта, таких как триатлон и десятиборье [4, 2].

В начале своего исследования мы произвели ранжирование всех участников по текущему рейтингу. Распределение было как по рейтингу ракетлона, так и по отдельным его видам (Таблица 1). Сделано это было чтобы наглядно увидеть наиболее сильнейший вид (и наиболее слабейший вид) среди всех участников турнира.

Таблица 1.

Участники турнира «ТОП-6» России по Ракетлону

№ п/п	Ранг в России	Участник	РЕЙТИНГ				
			н/т	бадм	сквош	теннис	итого
1.	1.	Монаков	877	629	836	673	3016
2.	2.	Серегин	531	743	713	727	2714
3.	3.	Окунев		910	725	620	2629
4.	6.	Полуянов	795	580	642		2441
5.	10.	Галанов	878	534		494	2176
6.	11.	Недачин	610		456	604	2167
		Наиболее сильнейший вид среди всех участников					
		Наиболее отстающий вид среди всех участников					

Исходя из данных представленных на первой таблице и рисунке 1, наглядно видно уровень участников турнира «ТОП-6 России по ракетлону». Присутствуют первая, вторая и третья ракетки России по ракетлону

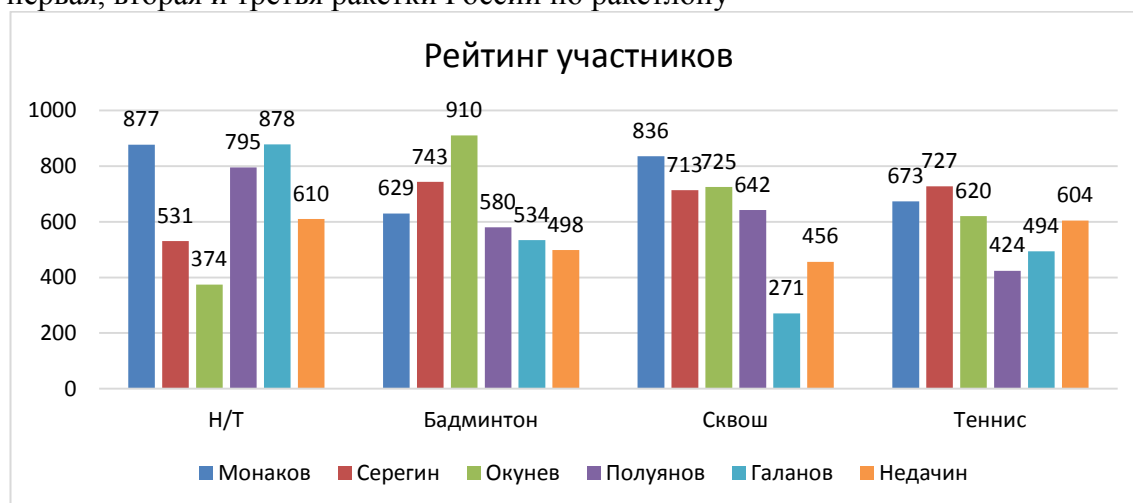


Рис.1. участники турнира «ТОП-6» России по Ракетлону

В рейтинге настольного тенниса присутствуют три мастера спорта: Монаков Александр, Галанов Павел и Полуянов Елисей.

В «бадминтонном» рейтинге ракетлона явным лидером является Окунев Олег, среди всех участников у него у одного имеется спортивное звание мастер спорта России по бадминтону.

Что касается сквоша, то здесь самым высокорейтинговым является Монаков Александр – действующий чемпион России по ракетлону.

Сильнейшим по рейтингу в теннисе является Серегин Сергей.

На рисунке 1 представлен наглядный рейтинг участников в виде диаграммы. В целом можно сказать, что уровень участников относительно ровный. Исключения составляют лишь некоторые виды, к примеру низкий рейтинг в сквоше у Галанова Павла и низкий рейтинг у Окунева Олега в настольном теннисе.

По завершению турнира мы произвели повторное ранжирование всех участников по обновленному рейтингу. Распределение было как по рейтингу ракетлона, так и по отдельным его видам (Таблица 2). Сделано это было чтобы наглядно увидеть динамику рейтинга среди участников турнира «ТОП-6 России по ракетлону».

Таблица 2.

Итоговые места и обновленный рейтинг среди участников турнира «ТОП-6» России по Ракетлону

Занятое место	Ранг в России	Ф.И.О.	РЕЙТИНГ				
			н/т	бадм	сквош	теннис	итого
1.	1.	Монаков	977	732	708	683	3101
2.	7.	Недачин	599	575	556	638	2368
3.	2.	Полуянов	798	586	923	528	2835
4.	5.	Серегин	460	628	563	766	2416
5.	3.	Окунев	554	942	614	668	2778
6.	11.	Галанов	832	558	399	354	2144
		Наиболее сильнейший вид среди всех участников					
		Наиболее отстающий вид среди всех участников					

По окончанию турнира занятые места среди участников распределились следующим образом:

- 1 место – Монаков Александр;
- 2 место - Недачин Дмитрий;
- 3 место - Полуянов Елисей;
- 4 место - Серегин Сергей;
- 5 место - Окунев Олег;
- 6 место - Галанов Павел.

По окончанию турнира, после обновления рейтинга (рис.2 и таблица 2) мы можем наблюдать некоторые «сдвиги» среди участников в рейтинг листе. Следует отметить Полуянова Елисея, который поднялся с 6-ой позиции в рейтинг листе на 2-ую позицию. Так же следует упомянуть Недачина Дмитрия, который более чем успешно выступил на данном турнире и занял второе место, в результате чего переместился с 11-ой строчки рейтинга на 7-ую позицию.

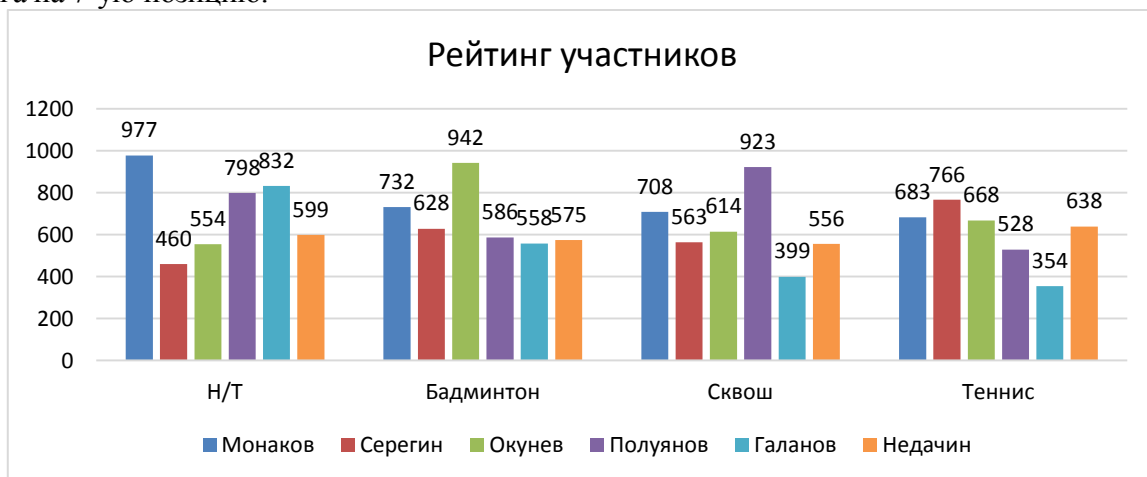


Рис.2. участники турнира «ТОП-6» России по Ракетлону

Выводы. Целью нашего исследования являлось проведение динамики рейтинга (то есть увеличение или снижение единиц рейтинга) среди участников турнира. В таблице 7 представлена положительная и отрицательная динамика рейтинга ракетлонистов.

Таблица 3.

Участники турнира «ТОП-6» России по Ракетлону

Ранг в России	Ф.И.О.	РЕЙТИНГ									
		н/т		бадм		сквош		теннис		итого	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	Монаков	877	977	629	732		708	673	683	3016	3101
Прирост: «+» / «-»			+100		+103				+10		+85
2.	Полуянов	795	798	580	586	642	923	424	528	2441	2835
Прирост: «+» / «-»			+3		+6		+281		+104		+394
3.	Окунев	374	554	910	923		614	620	668	2629	2778
Прирост: «+» / «-»			+180		+13				+48		+149
5.	Серегин		460		628		563	727	766		2416
Прирост: «+» / «-»									+39		
7.	Недачин		554	498	575	456	556	604	638	2167	2368
Прирост: «+» / «-»					+77		+100		+34		+201
11.	Галанов		832	534	558	271	399		354		2144
Прирост: «+» / «-»					+24		+128				

Из данных представленных в таблице 7, можно сделать градацию по наибольшему приросту рейтинга среди участников турнира «ТОП-6» России по Ракетлону:

- Полуянов Елисей «+394»
- Недачин Дмитрий «+201»
- Окунев Олег «+149»
- Монаков Александр «+85»
- Серегин Сергей «-298»
- Галанов Павел «-32»

Библиографический список:

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности: - Омск: СибГАФК, 2001. - 110 с.
2. Дмитриева, А.Н. Взаимодействие на корте. Спортивные игры, 1964, № 4, с. 25.
3. Корнеева, Т.В. Комплектование и особенности подготовки спортивных пар в теннисе: Автореф. канд. дис. М., 1985. - 24 с.
4. Фатхутдинова, А.А. Анализ отечественного ракетлона на основе социологического исследования/ А.А. Фатхутдинова. – Текст: электронный // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2022. – с.128-135. – ISSN 5017-2280 - // eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50172280>. – Режим доступа: авториз.пользователей

УДК 796.032

ХРОНОЛОГИЯ СМЫСЛООБРАЗОВАНИЯ НОРМАТИВНЫХ И КОНСТИТУЦИОННЫХ ТЕРМИНОВ В ОЛИМПИСКОМ ДВИЖЕНИИ

*Германов Г. Н., д.п.н., профессор, genchay@mail.ru ; gggermanov@mail.ru,
Цуканова Е. Г., к.п.н., мастер спорта, ekts9883812@mail.ru,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия*

В современной коммуникации в средствах массовой информации и публицистике, и прежде всего в интернете, при освещении хронологии олимпийского движения очень часто используются термины, не отражающие научной точности, не соответствующие их понятийному значению, что в определенной мере приводит к детерминологизации. В общем употреблении переходят их «двойники» – омонимы, внося путаницу в профессиональное общение. Одним из таких терминов является дефиниция «олимпиада». Специалистам в области профессиональной деятельности в сфере олимпийского движения следует придерживаться норм и правил, установленных требованиями Олимпийской хартии.

Ключевые слова: Олимпийские игры, олимпиада, Игры [...] Олимпиады, Олимпийские зимние игры, Олимпийская хартия.

CHRONOLOGY OF MEANING FORMATION OF NORMATIVE AND CONSTITUTIONAL TERMS IN THE OLYMPIC MOVEMENT

*Germanov G.N., Dr. ped. sciences, professor, genchay@mail.ru ;
Tsukanova E.G., candidate ped. sciences, Master of Sports, ekts9883812@mail.ru
RUS "GCOLIFK", Moscow, Russia*

In modern communication in the media and journalism, and above all on the Internet, when covering the chronology of the Olympic movement, terms that do not reflect scientific accuracy that do not correspond to their conceptual meaning are very often used, which to a

certain extent leads to determinology. Their "doubles" – homonyms – pass into common use, introducing confusion into professional communication. One such term is the definition of "Olympiad." Specialists in the field of professional activities in the field of the Olympic movement should adhere to the norms and rules established by the requirements of the Olympic Charter.

Keywords: Olympic Games, olympus, Games [...] Olympiad, Olympic Winter Games, Olympic Charter.

Актуальность. Правильные термины должны быть отграничены от полисемии, от экспрессивности употребления обычных нетерминологических слов, которые в силу многозначности и экспрессивности и составляют сферу общего употребления [1, 2, 3].

Цель исследования. Изучить историографию смыслообразования нормативно-правовых и конституционных терминов в редакциях Олимпийской хартии в период 1908-2021 гг. и дать специалистам сферы спорта правильное понимание обстоятельств и условий их употребления.

Методы исследования: контент-анализ документов олимпийского движения, изданий Олимпийской хартии в различные олимпийские циклы.

Методика. Использовалась информация сайта <https://olympics.com/en/>

Результаты исследования.

Одной из проблемных дефиниций, наиболее широко употребляемых в публицистике и риторике, является термин «олимпиада», когда он используется в случаях, не соответствующих его прямому употреблению. Приводятся выражения «Олимпиада 1936 в Берлине», «летняя Олимпиада 1992 в Барселоне», «зимняя Олимпиада 2022 в Пекине», «XXII зимняя Олимпиада 2014», или словосочетания, такие как «среди городов лидерство по количеству Олимпиад держит Лондон – 3 раза». Слово «олимпиада» обозначает не соревнование, не состязание; «олимпиада» – это период времени, состоящий из четырех последовательных календарных лет. Этот период начинается 1 января каждого високосного года (1-й год олимпиады) и завершается 31 декабря года, предшествующего следующему високосному году (4-й год олимпиады). То есть, нынешняя олимпиада современности началась 1 января 2020 года и закончится 31 декабря 2023 года. Олимпийские игры празднуют наступление олимпиады в первый ее год. (Исключение в истории составили Игры XXXII Олимпиады Токио 2020, которые были проведены в 2021 году из-за пандемии COVID–19).

Очень произвольными и недопустимыми для употребления являются термины «Белая Олимпиада», «Снежная Олимпиада», «Зимняя Олимпиада». Слово «олимпиада» неприемлемо указывать при описании Олимпийских игр по зимним видам спорта. Сомнительным, требующим коррекции, является словосочетание «Специальная Олимпиада».

Вне спортивной жизни слово олимпиада оказалось очень популярным и часто используется для обозначения как раз мероприятий, в первую очередь в образовательной сфере. Например, предметная олимпиада школьников по физической культуре и спорту, олимпиада по основам олимпийского образования.

Другим термином неправильного толка является словосочетание «летние Олимпийские игры», «зимние Олимпийские игры», «летние Олимпийские игры 2020» или «XXXII летние Олимпийские игры 2020» и другие. В Хартии нет понятия «летние Олимпийские игры», а название Олимпийских игр по летним видам спорта звучит как Игры (такой-то по номеру) Олимпиады. Это происходит потому, что очень часто дается неправильным перевод с иностранных языков, например, 2020 Summer Olympics (Engl.), Jeux Olympiques d'été de 2020 (Fr.), Jogos Olímpicos de Verão de 2020 (Port.).

В употреблении терминов и понятий, используемых при описании олимпийского движения, мы должны опираться на правила и уставные требования Олимпийской

хартии. Олимпийская хартия как сборник уставных документов по олимпийскому движению, носящий конституционный характер, характеризует основополагающие принципы и очерчивает важнейшие неотъемлемые ценности Олимпизма, включает свод законов, правил и официальных разъяснений к ним, регламентирует организацию, мероприятия и деятельность Олимпийского движения, является Уставом МОК, в котором прописаны условия проведения Олимпийских игр. Все участники международного олимпийского движения обязаны соблюдать положения Олимпийской хартии. И, не важно, кто ты: спортсмен, тренер, руководитель, функционер, ученый или литератор. Все, кто причастны к олимпийскому движению, не имеют права отступать от принятой в олимпийском движении терминологии и признанного понятийного аппарата.

Но если согласно Олимпийской хартии олимпиада – это не Олимпийские игры, а лишь период времени, то, как же именуется сами-то Олимпийские игры? Хартией установлено два типа Олимпийских игр. Это – Игры Олимпиады и Олимпийские зимние игры. Но не Олимпиада! И не летние Олимпийские игры! Например, в 2020 г. в Токио были проведены Игры XXXII Олимпиады, а не XXXII Олимпиада.

Термин Олимпийские игры широко употребим, используется он без сопряжения с числом, обозначающим порядковый номер Игр по летним видам спорта. Считается неправильным следующее обозначение: «XXV Олимпийские игры». Вместе с тем, еще не нашли широкого применения такие дефиниции как «Игры в Рио-де-Жанейро» или «Игры в Пхёнчхане», имеющие некоторое употребление в Олимпийской хартии, о чем далее мы еще скажем. Возможно словосочетание токийские игры. С 2007 года в перечне официальных олимпийских понятий появилось новое словосочетание – летние (или зимние) юношеские Олимпийские игры. Их тоже нельзя называть олимпиадами.

Слово «олимпиада» неприемлемо указывать при описании Олимпийских игр по зимним видам спорта. Для Олимпийских игр по зимним видам спорта Хартией установлен совершенно иной принцип и их наименования, и их нумерации. Вот как строится их наименование: «такие-то (порядковый номер Игр) Олимпийские зимние игры» (а не «зимние Олимпийские», как их часто ошибочно называют). Нумерация для Игр по зимним видам спорта самостоятельная, то есть отдельная от Игр по летним видам спорта. В нумерации Олимпийских зимних игр пропущенные Игры не учитывают, например, за IV Олимпийскими зимними играми (1936) последовали V Олимпийские зимние игры (1948).

Слово олимпиада пишут с заглавной и строчной буквы. В первом случае это происходит, если указывается номер олимпиады, например, Игры XXXII Олимпиады Токио 2020. Во втором случае это происходит, если речь идет о четырехлетнем периоде времени.

В приказе ОКР № 53 от 18 июня 2010 г. «О мерах по соблюдению в ОКР терминологии, соответствующей Олимпийской хартии», определяется:

«Работникам ОКР в своей деятельности, включая публичные выступления, интервью средствам массовой информации, подготовку документов всех видов, приказываю:

- не использовать для обозначения Олимпийских игр как всемирного комплексного спортивного мероприятия отдельное слово «олимпиада», означающее, согласно Олимпийской хартии, период времени, состоящий из четырех последовательных календарных лет;

- не использовать отдельное слово «олимпиада» для обозначения конкретных Олимпийских игр как по летним, так и по зимним видам спорта;

- при обозначении ближайших Олимпийских игр применять установленные в соответствии с Правилем 6 Олимпийской хартии наименования «Игры XXX Олимпиады», «XXII Олимпийские зимние игры», Игры XXXI Олимпиады с добавлением в необходимых или желательных случаях года и/или места проведения»

(прим. авт.: здесь отметим несоответствие с Олимпийской хартией, где название города идет впереди года).

В первых публично-правовых документах Международного Олимпийского Комитета (МОК) (ANNUAIRE DU COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE / Справочник. – Lausanne 1908, 1911, 1920, 1923, In French), а также в других подзаконных и правоустанавливающих актах (COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE. Règlements et protocole de la célébration des olympiades modernes et des Jeux Olympiques quadriennaux. Statuts / Регламент и протокол празднования олимпиад современности и Олимпийских игр в четырехлетие. Устав. – Lausanne, 1921, Paris 1924, In French) отмечается:

«Le Comité International Olympique <...> se propose:

1. d'assurer la célébration régulière des Jeux (1908, p.7; 1911, p.9; 1920, p.6; 1923, p.7; 1924, p.3; 1930, p.4) / Международный Олимпийский Комитет <...> предлагает: обеспечить регулярное проведение Игр;

2. ils se célèbrent tous les quatre ans. On peut ne pas célébrer une Olympiade, mais ni l'ordre ni les intervalles ne peuvent en être changes (1920, p.9; 1921, p.6; 1924, p.3; 1930, p.3) / их проводят каждые четыре года. Можно не праздновать олимпиаду, но ни порядок, ни интервалы изменить нельзя».

Ссылаясь на это положение, можно предположить, что в документах подразумевается, что «олимпиада» – это некоторый период подготовки к соревнованиям, который венчается Играми. Но нигде в ранних правоустанавливающих документах и подзаконных актах МОК это не оговаривается, не постулируется, чаще в тексте употребляется термин «Олимпийские игры», трактуемый как международный спортивный праздник-фестиваль, и что они не могут проводиться в другие сроки, иначе как один раз в четырехлетие.

Приводится пояснение в документах: «Les Jeux Olympiques doivent de toute nécessité avoir lieu au cours de la première année de l'Olympiade qu'ils sont destinés à célébrer (1921, p.8; 1924, p.3(7); 1930, p.6; 1933, p.33; 1949, the rule 28, p.13) / Олимпийские игры должны обязательно состояться в течение первого года олимпиады, которую они должны отмечать (так, в 1924 г. для VIII, в 1928 г. для IX, в 1932 г. для X и т. д.)». «Sous aucun prétexte ils ne peuvent être ajournés à une autre année. Leur non célébration au cours de cette année à équivalent à la non-célébration de l'Olympiade et entraîne l'annulation des droits de la cité désignée et du pays auquel cette cité appartient. Ces droits ne peuvent en aucun cas être reportés sur l'Olympiade suivante (1921, p.8; 1924, p.3(7); 1930, p.6; 1933, p.33) / Ни при каких обстоятельствах они не могут быть перенесены на другой год. Их не проведение в течение этого года равносильно отказу от празднования олимпиады и влечет за собой отмену прав города и страны <...> Эти права нельзя ни в коем случае переносить на следующую олимпиаду».

В регламенте и протоколе Олимпийской хартии 1924 г. определяется, как и в последующих документах, что честь проведения Олимпийских игр возложена на город, а не на страну. Все испытания должны проводиться в назначенном городе <...> исключение возможно только для водных видов спорта в случае географической необходимости. Назначенный город никогда не может поделиться своими привилегиями с другим <...> не допускается аннексирование или присоединение к Олимпийским играм чуждых им мероприятий» (1921, p.9; 1924, p.4(8); 1930, p.6; 1933, p.33; 1949, the rule 29, p.13; 1955, p.6).

В период 1896-1924 гг. в конституционных документах МОК основополагающим термином звучит слово «Олимпиада». Понятие олимпиада не расшифровывается, хотя широко и употребляется наряду с термином Олимпийские игры. В правописании термин «Олимпиада» во всех документах пишется с заглавной буквы, трактуя, по

нашему мнению, это явление как некоторый текущий спортивный форум, праздник-галапарад, но несколько как глобальный пролонгированный во времени фестиваль.

В Олимпийской хартии 1933 г. (THE IOC AND THE MODERN OLYMPIC GAMES. – Lausanne, 1933. – 16 p., in English / МОК и современные Олимпийские игры) на странице 10 приведена фраза: «A tablet to commemorate the revival of the Olympic Games has been erected by the Hellenic Government. Unveiled on the 17th of April, 1927, (IVth. year of the VIII Olympiad) / Правительство Греции установило табличку в ознаменование возрождения Олимпийских игр. Открыта 17 апреля 1927 г., (IV год VIII Олимпиады)». Как видим, в этом документе актуализируется понимание того, что олимпиада представляется как четырехлетний цикл времени, о чем говорит пояснение к дате установления мемориальной доски – четвертый год VIII Олимпиады. Но, по-прежнему, слово олимпиада широко используется в терминологическом обиходе и не уступает словосочетанию Олимпийские игры, а термин Игры Олимпиад не употребляется в том научном и профессиональном значении, которое ему придается сегодня.

Предусматривается указание на номер олимпиады, называется город-столица проведения Игр как место торжества в честь наступившей олимпиады. «Tous les documents <...> imprimés au cours des Jeux <...> doivent porter comme en-tête le chiffre de l'Olympiade célébrée, en même temps que le nom de la ville où on la célèbre (par exemple: V^e Olympiade, Stockholm 1912, VII^e Olympiade, Anvers 1920, etc.) (1921, p.9; 1924, p.5(8); 1930, p.7; 1949, 1949, the rule 31, p.14) / все документы <...>, напечатанные во время Игр, <...> должны иметь в качестве заголовка номер празднуемой олимпиады, а также название города, в котором она празднуется (например: V Олимпиада, Стокгольм 1912, VII Олимпиада, Антверпен 1920, и т. д.)».

В Олимпийской хартии 1949 г. («OLYMPIC RULES. CHARTER OF THE OLYMPIC GAMES, Lausanne 1949. – 26 p., in English / Олимпийские правила), впервые приводится конституционное понимание слова олимпиада: «The Olympic Games celebrate an Olympiad or period of four successive years (the rule 2, p.5)/ Олимпийские игры отмечают олимпиаду или период в четыре года подряд». Разводится понимание терминов: «<...> subsequent Olympiads and Games are numbered consecutively from that year (the rule 2, p.5; а также 1955, rule 2, p.5) / <...> последующие олимпиады и Игры пронумерованы последовательно с этого года <...>» (здесь подразумевается, что Игры венчают олимпиаду).

Здесь же впервые на уровне смысловой очевидности закладывается очередность и порядок следования слов: «The first Olympiad of modern times was celebrated in Athens in 1896 (rule 2, p.5) / Первая Олимпиада современности отмечалась в Афинах в 1896 году». Здесь интересна последовательность смысловых знаков: сначала номер олимпиады, далее место и год проведения.

Уже в начале своей работы МОК стремился к уточнению понятийного аппарата в олимпийском движении, хотя это и происходило в противоречиях языковой стилистики, во французской и английской трактовке правоустанавливающих документов. Так, например, во французском языке уже в ранних документах используется термин «Jeux Olympiques», который можно перевести как Олимпийские игры, а также Игры Олимпиады, что созвучно современному пониманию. Можно отметить некоторую ассоциативную идентичность между этими терминами, которая аксиоматически принималась. В английской версии Олимпийской хартии 1933 г. термин «Olympic Games» однозначно трактуется как Олимпийские игры, при этом порядок слов закреплен и регламентирован. Однако следует учесть, что в случае расхождений между текстами французский текст является законодательным («La langue française est la langue officielle du Comité. En cas de divergence entre les textes, le texte français fait loi», 1930, rule 14, p.5)., что и дает право нам на такие рассуждения.

В период 1930-1938 г. в Олимпийской хартии (OLYMPISCHE GESETZE. RÈGLES OLYMPIQUES. OLYMPIC RULES. – Berlin 1938, en Français / Олимпийские законы. Олимпийские правила) термин Игры Олимпиады – «Jeux de l'Olympiade» – употребляется довольно редко, в правилах хартии всего два-три раза; это звучит:

1) в Олимпийской хартии 1924 г. и других редакциях в разделе «Cérémonie de cloture des jeux olympiques (1924, p.11; 1930, p.8; 1938, p.30) / Церемония закрытия Олимпийских игр», приводится выражение: «<...> nous convions la jeunesse de tous les pays à s'assembler dans quatre ans à ... (nom de la ville désignée) pour y célébrer avec nous les Jeux de la ... Olympiade / ... приглашаем молодежь всех стран собраться через четыре года в (*Ps авт.: название назначенного города*), чтобы отпраздновать Игры (*Ps авт.: указывается номер*) Олимпиады».

2) в Олимпийской хартии 1930 г. и других редакциях в разделе «Principes fondamentaux / Основные принципы» (règle 6, p.3) приводится выражение: «Le Comité International Olympique désigne la localité où seront célébrés les Jeux Olympiques d'Hiver, en réservant la priorité au pays détenteur des Jeux de l'Olympiade, à la condition que ce dernier puisse fournir les garanties suffisantes d'organiser chez lui les Jeux d'Hiver dans leur ensemble / МОК <...> отдает приоритет проведения Олимпийских зимних игр стране-обладательнице проводимых Игр Олимпиады, при условии, что последняя сможет предоставить достаточные гарантии проведения у себя Олимпийских зимних игр в целом».

Однако уже в хартии 1938 г. в этом пункте правил термин «Jeux de l'Olympiade» заменен на иной – «Jeux Olympiques d'Hiver»; излагается следующее правило: МОК <...> определяет место, где будут проводиться Олимпийские зимние игры при условии, что НОК сможет предоставить гарантии организации и успешного их проведения (règle 6, p.25).

3) в риторике, касающейся рекомендаций по проведению Игр по зимним видам спорта (Jeux d'Hiver): «Les prix, médailles et diplômes doivent être différents de ceux employés pour les Jeux de l'Olympiade en cours (1930, p.10; 1938, p.34; 1946, p.16) / Награды, медали и дипломы должны отличаться от тех, которые были использованы на текущих Играх Олимпиады» (Игры Олимпиад и Олимпийские зимние игры проводились в один год).

В английском варианте термин «Игры Олимпиад» появился в Олимпийской хартии 1946 г. в разделе III «Регламент и протокол празднования Олимпийских игр (position 8, p.13): «<...> we call upon the Youth of every country to assemble in four years at ... (name of town chosen) there to celebrate with us the Games of the <...> Olympiad / приглашаем молодежь всех стран собраться через четыре года в (*прим. авт.: указывается название выбранного города*), чтобы отпраздновать Игры (*прим. авт.: указывается номер*) Олимпиады».

Вместе с тем, в этой редакции он стал менее употребим. Термин «Jeux de l'Olympiade» исчез из английской версии в разделе «Зимние игры» (1946, position 7, p.16), который присутствовал во французской версии хартии 1938 г., он был заменен на термин «Олимпийские игры»: «The prizes, medals and diplomas must be different from those used for the current Olympic Games». Не стало подобного изречения и в редакции Олимпийской хартии 1949 г., где речь идет о проведении Олимпийских зимних игр (1949, rule 44, p.20; в том числе 1955, the rule 43, p.22). Так принижался и с трудом пробивался в профессиональную лексику термин «Jeux de l'Olympiade / Games of the Olympiad / Игры Олимпиады», который в настоящем является основополагающим для обозначения Олимпийских игр по летним видам спорта.

В Олимпийской хартии 1930 г. появилось разделение Игр по сезонности проведения соревнований по летним и зимним видам спорта. Так, в разделе Фундаментальные правила Олимпийской хартии (STATUTS DU CONSEIL INTERNATIONAL OLYMPIQUE. CHARTE DES JEUX OLYMPIQUES. / Устав Международного олимпийского комитета. Правила и протокол празднования олимпиад современности и Олимпийских игр в четырехлетие. Общие правила. применимые к

проведению Олимпийских игр) декларируется: «Il existe un Cycle distinct de Jeux Olympiques d'Hiver qui se célèbrent la même année que les autres Jeux. Ils prendront à partir de la VII^e Olympiade les noms de premiers Jeux Olympiques d'Hiver, mais le terme Olympiade ne sera pas employé pour les designer (La règle 5, p.3) / Существует отдельный цикл Олимпийских зимних игр, которые отмечаются в том же году, что и другие игры. Начиная с VIII Олимпиады, они принимают название Первых Олимпийских зимних игр, но термин олимпиада не будет использоваться для их обозначения (также 1933, p.13; 1949, p.6)».

В хартии 1949 г. проводится разбиение Игр на летние, и зимние, хотя и не принятое в лексическом употреблении в настоящий момент: «The direction of the Olympic movement and the regulation of the Olympic Summer and the Winter Games throughout the world is vested In the International Olympic Committee <...> (rule 3, p.5) / Управление Олимпийским движением и регулирование Олимпийских летних и зимних игр во всем мире возложено на Международный олимпийский комитет <...>».

В подзаконных документах МОК от 1955 г. (CONDITIONS À REMPLIR PAR LES VILLES POSANT LEUR CANDIDATURE À L'ORGANISATION DES JEUX OLYMPIQUES / Информация для городов, желающих провести Олимпийские игры); обнаружена противоречивость в трактовке анализируемых терминов. Приводится фраза: «Les Jeux olympiques sont la fête quadriennale de la jeunesse sportive amateur, représentant la plupart des pays du monde (p.5) / Олимпийские игры – четырехлетний праздник любительской спортивной молодёжи, представляющий большинство стран мира». В этой фразе, во-первых, слово Олимпийские приведено строчными буквами, а, во-вторых, Олимпийские игры – это не четырехлетние соревнования по длительности, а праздник, венчающий четырехлетний цикл подготовки к ним; видимо при изложении данного тезиса закладывался смысл, раскрывающий понимание хронологического периода через термин олимпиада, но он не прозвучал.

В самой Олимпийской хартии 1955 г. это противоречие устранено (THE OLYMPIC GAMES. CHARTER. RULES AND REGULATIONS. GENERAL INFORMATION / Хартия Олимпийских игр. Правила и организация. Генеральная информация): «The Olympic Games celebrate an Olympiad or period of four successive years / Олимпийские игры празднуют олимпиаду или период из четырех последовательных лет (rule 2, p.5)». И как подтверждение: на титульном листе издания Олимпийской хартии этого года приведены выходные данные – 1955, Year IV of the XV^e Olympiad / 4-й год XV Олимпиады.

Решая задачи исследования, мы постарались раскрыть хронологию смыслообразования нормативно-правовых и конституционных терминов, которые в последующих редакциях Олимпийской хартии в период 1956-2021 гг. некоторым образом дублировались.

В редакции Олимпийской хартии 1956 наблюдается определенная понятийная дубликация терминов. Так, указывая на год проведения Олимпийских игр, отмечается, что в этот год празднуется (номер) Олимпиада современности: (rule 52. p. 29): «The Olympic Games are to celebrate <...> the Olympiad <...> (e. g. in 1932 for the Xth Olympiad, 1952 for the XVth).

В некоторых статьях хартии звучит невыверенная терминология, например: «<...> I declare the... Olympic Games closed / Я объявляю ... (прим. авт.: указывается номер) ... Олимпийские игры закрытыми» (rule 59, p. 33). В данном случае номер не ставится при обращении к Олимпийским играм по летним видам спорта, он указывает на порядковую олимпиаду; правильнее следует указать год проведения игр, как-то: Я объявляю Олимпийские игры... (прим. авт.: указывается место / или год) закрытыми.

Есть иные разночтения: «All documents must bear the number of the Olympiad and the name of the city where it is celebrated (e.g. Vth Olympiad Stockholm, 1912 – XVth

Olympiad, Helsinki 1952.) (rule 55. p. 30) / Все документы <...> должны иметь номер олимпиады и название города, где она отмечается (например, Vth Olympiad, Stockholm 1912, или XV Olympiad, Helsinki 1952.)). Здесь следует обратить внимание на преобладающее обращение к термину олимпиада (вместо Игр Олимпиады).

В редакции Олимпийской хартии 1976 г. впервые появились пояснения к правилу 6. В стандартном варианте они представлены и в последней версии Олимпийской хартии 2021, поэтому их рассмотрение нами будет представлено при описании этого документа.

В редакции Олимпийской хартии 1980 г. окончательно утвердилась нормативно-правовая понятийная лексика олимпийского движения. Так, законодательно было определено: «The Olympic Games consist of the Games of the Olympiad and the Olympic Winter Games. In this Charter, the expression “Games” means the Games of the Olympiad, and the expression “Winter Games” means the Olympic Winter Games. The expression “Olympiad” means a period of four successive years which follows the Games» (the rule 2, p.6) / Олимпийские игры состоят из Игр Олимпиады и Олимпийских зимних игр. В настоящем Уставе выражение «Игры» означает Игры Олимпиады, а выражение «зимние Игры» означает Олимпийские зимние игры. Выражение «олимпиада» означает период в четыре года подряд, следующий за Играми».

Однако в тексте и здесь обнаружилась некоторая неточность и противоречивость изречений. Так, например, последние слова фразы – временной четырехлетний период времени после Игр; как мы видели в ранее приведенных установочных подзаконных документах, празднование олимпиады происходит в первый год ее наступления, ясно, что такой четырехлетний период времени включает и год, в который проводятся Игры, следовательно, после Игр должно пройти три года, когда вновь наступит новая олимпиада и первый год ее празднования в форме Олимпийских игр. В другом месте указывается: «<...>world in the great four-yearly sport festival, the Olympic Games / мировой большой четырехлетний спортивный фестиваль – Олимпийские игры» (the rule 1, p.6). Здесь: да, Олимпийские игры венчают четырехлетний период подготовки к ним – олимпиаду, но проводятся они, в соответствии с хартией, всего 16 дней, и никак не могут быть четырехлетним фестивалем. «The period of the Games of the Olympiad must not exceed sixteen days, including the opening day. If there are no competitions on Sundays or holidays, the duration may be extended accordingly (the rule 34, p.20). Хотя другое правило дает исчерпывающее пояснение: «The Olympic Games take place every four years (the rule 3, p.6) / Олимпийские игры проходят каждые четыре года».

Проведем анализ основополагающих для олимпийской терминологии правил в последней редакции Олимпийской хартии 2021 г.

Правило 6. «Олимпийские игры».

Пункт 1 гласит (С.15): «Олимпийские игры – это соревнования в индивидуальных или командных видах спорта среди спортсменов, но не среди стран».

Пункт 2 гласит (С.15): «Олимпийские игры состоят из Игр Олимпиады и Олимпийских зимних игр. Только те виды спорта, которыми занимаются на снегу или на льду, считаются зимними видами спорта» (прим. авт.: повтор терминов на С. 10, 16, 24, 30, 33, 38, 39, 45, 46, 51 и др.)».

Официальные пояснения к правилу 6 (Bye-law to Rule 6)

пп. 1. олимпиада – это период из четырех последовательных календарных лет, начинающийся 1-го января первого года и завершающийся 31 декабря четвертого года.

Правило 32. «Проведение Олимпийских игр».

Пункт 1 (С.38). Игры Олимпиады проводятся в течение первого года олимпиады, а Олимпийские зимние игры – в течение третьего года олимпиады.

Правило 55. «Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр»

Интересным к восприятию становится новый термин, который сегодня еще не получил широкого распространения:

Пункт 3 (С.51). «I declare open the Games of ... (name of the host) celebrating the ... (number of the Olympiad) ... Olympiad of the modern era / «Объявляю открытыми Игры в... (название организатора), празднующие ... (номер олимпиады) олимпиаду современности», (прим. авт., например: Игры в Токио (дуближ: токийские игры ?). Или, в случае церемонии открытия Олимпийских зимних игр: «I declare open the ... (number of the Olympic Winter Games) Olympic Winter Games of ... (name of the host) / «Объявляю открытыми... (номер Олимпийских зимних игр) Олимпийские зимние игры в ... (название организатора)».

Таблица 1

Частота употребления олимпийских терминов в законодательных и правоустанавливающих документах МОК (на 1000 слов документа)

Правоустанавливающие и подзаконные акты МОК / Олимпийская хартия	Олимпийские термины						
	Олимпиада (Olympiade – Fr., Olympiad – Engl.)	Олимпийские игры (Jeux Olympiques – Fr., Olympic Games – Engl.)	Игры (Jeux – Fr., Games – Engl.)	Игры Олимпиад (Jeux de l'Olympiade – Fr., Games of the Olympiad – Engl.)	Олимпийские зимние игры (Jeux Olympiques d'Hiver – Fr., Olympic Winter Games – Engl.)	Летние игры (Jeux d'été – Fr., Summer Games – Engl.)	
1930	3,9	7,5	6,4	0,5	0,5	0,8	0
1938	3,8	7,3	6,2	0,3	0,5	0,8	0
1946	3,7	7,1	5,7	0,2	0,5	0,8	0
1949	2,6	7,7	5,3	0,1	0,1	1,7	0,3
1955	2,2	6,6	5,4	0,1	0,1	1,6	0,2
1956	1,9	7,9	5,5	0,1	1,2	0,6	0,1
1962	1,3	6,3	5,6	0,5	1,8	0,2	0,1
1967	1,3	6,3	5,4	0,5	1,8	0,2	0
1971	1,3	6,1	5,2	0,5	1,6	0,2	0
1976	1,2	5,4	6,3	0,5	1,5	0,3	0
1980	1,4	10,5	2,1	1,3	0,4	1,2	0
1984	1,1	10,9	1,9	1,2	0,6	0,7	0
1989	1,1	10,0	1,6	1,2	0,6	1,0	0
1992	0,8	12,8	0,6	0,9	0,9	0,1	0
1996	0,8	11,0	0,7	1,0	1,1	0	0
2000	0,7	11,0	0,6	1,0	1,1	0	0
2004	0,3	11,2	0,5	0,6	0,6	0	0
2010	0,9	10,0	0,6	0,6	0,5	0	0
2014	0,3	10,2	0,6	0,5	0,5	0	0
2018	0,3	10,3	0,4	0,5	0,5	0	0
2021	0,3	11,1	0,5	0,5	0,6	0	0

Средняя частота слова «олимпиада» на миллион употреблений слов в русском языке: 18 раз.

Средняя частота фразы «Олимпийские игры» на миллион употреблений слов в русском языке: 342 раза.

Средняя частота слова «игра» на миллион употреблений слов в русском языке: 199 раз.

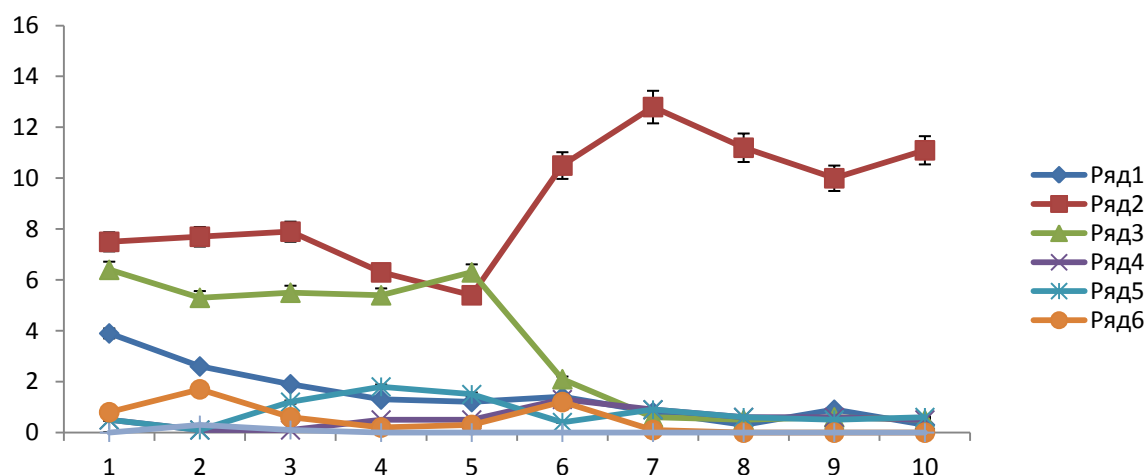


Рис. 1. Динамика изменения частоты употребления понятийных терминов в Олимпийской хартии разных лет издания

Примечание к рис. 1: Ряд 1 – термин «Олимпиада (Olympiade – Fr., Olympiad – Engl.); Ряд 2 – термин Олимпийские игры (Jeux Olympiques – Fr., Olympic Games – Engl.); Ряд 3 – термин Игры (Jeux – Fr., Games – Engl.); Ряд 4 – Игры Олимпиад (Jeux de l'Olympiade – Fr., Games of the Olympiad – Engl.); Ряд 5 – Олимпийские зимние игры (Jeux Olympiques d'Hiver – Fr., Olympic Winter Games – Engl.); Ряд 6 – зимние игры (Jeux d'Hiver – Fr., Winter Games – Engl.); Ряд 7 – летние игры (Jeux d'été – Fr., Summer Games – Engl.). Цифрами обозначены годы издания хартии (авт. – выборочно): 1 – 1930; 2 – 1949; 3 – 1956; 4 – 1967; 5 – 1976; 6 – 1980; 7 – 1992; 8 – 2004; 9 – 2010; 10 – 2021 гг.

Рекомендации к правильному написанию и употреблению терминов.

1. равновеликими и аутентичными в употреблении в различной языковой среде являются термины: Олимпийские игры, Игры [...] Олимпиады, Олимпийские зимние игры, Паралимпийские игры;

2. допустимо применять термины: Олимпийские игры по летним видам спорта, Олимпийские игры по зимним видам спорта, а также Игры в Токио, токийские игры (требуется обсуждение экспертов);

3. при упоминании термина «олимпиада», означающего четырехлетний период между соревнованиями – Олимпийскими играми, писать термин с маленькой буквы; при этом слово «олимпиада» не приемлемо при описании Олимпийских зимних игр;

4. следует соблюдать правильное синтаксическое построение предложения: Игры [...] Олимпиады, Олимпийские игры и Паралимпийские игры проводятся; олимпиада празднуется, отмечается, чувствуется;

5. при упоминании термина «Игры [...] Олимпиады», обязательно проставляется номер олимпиады римскими цифрами, например, «Игры XXII Олимпиады», не вполне уместно созвучие «Игры Олимпиад» без нумерации;

6. при упоминании конкретных Олимпийских игр [...], обязательно указывается год проведения, например, «Олимпийские игры 1980»;

7. при упоминании Олимпийских игр, проводимых по летним видам спорта, применять установленные правила правописания: «Игры XXII Олимпиады Москва 1980», при этом слово олимпиада пишется с заглавной буквы, упоминание года проведения приводится после места проведения (Олимпийская хартия 2019, правило 55, С.51), без аббревиатуры «г.», запятой и заключения в скобки, например, «Игры XXXI Олимпиады Рио-де-Жанейро 2016»;

8. при упоминании Олимпийских игр, проводимых по зимним видам спорта, применять установленные правила правописания: «XXII Олимпийские зимние игры», при этом следует придерживаться стилистики русского языка, где слово зимние пишется со строчной буквы в отличие от англоязычных документов, например, «2014 Winter Olympics»;

9. если указывается римская цифра Олимпийских зимних игр, то возможное упоминание места и года проведения заключаются в скобки, например, «XXII Олимпийские зимние игры (Сочи 2014)»;

10. если же указание на номер Олимпийских зимних игр отсутствует, то сначала указывается год проведения без аббревиатуры «г.», потом возможно упоминание места проведения [через запятую / или в скобках], например, «Олимпийские зимние игры 1988 (Калгари)»;

11. при упоминании термина «Игры», предусматривающего понимание соревнований как величайшего международного спортивного форума-праздника, без сочетания со словом «Олимпийские», писать название слова с заглавной буквы, например, «Игры»;

12. при названии Паралимпийских игр, проводимых по летним видам спорта, применять установленные правила правописания: «XV Паралимпийские летние игры, [с добавлением / или без; через запятую / или в скобках] (Рио-де-Жанейро 2016)», при этом упоминание года проведения приводится после места проведения, без аббревиатуры «г.»;

13. при названии Паралимпийских игр, проводимых по зимним видам спорта, применять установленные правила правописания: «XI Паралимпийские зимние игры [с добавлением / или без; через запятую / или в скобках] (Сочи 2014)», при этом упоминание года проведения приводится после места проведения, без аббревиатуры «г.»;

14. при употреблении термина «паралимпиада» в контексте спортивного форума-праздника, писать слово со строчной буквы, при этом не предполагается, что это четырехлетний цикл подготовки к соревнованиям;

15. при написании термина «Паралимпиада» в сочетании с местом или датой проведения соревнований, писать название слова с заглавной буквы, например, «Паралимпиада, Сочи 2014», в данном случае термин выступает аналогом дефиниции «XI Паралимпийские зимние игры (Сочи 2014)»;

16. не допустимо использование термина «Игры Паралимпиады» с номером обозначения или без него.

(P-s: Авторы приносят извинение читателям за ошибки, допущенные в терминологии в учебном пособии: Олимпийское образование в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для академического бакалавриата / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общ. ред. Г. Н. Германова. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 531 с.).

17. не приемлемо в употреблении словосочетание «Специальная Олимпиада» – соревнования, проводимые для людей с умственной отсталостью; это движение еще потребует уточнения своих нормативно-правовых терминов; возможно более точным станет термин «Специальная паралимпиада», или, например, – «Инклюзивные игры (игры всех включенных)» – «Ментальный спорт».

Библиографический список:

1. Олимпийская хартия (на русском) / Международный Олимпийский комитет, Лозанна 2019, июнь. – Режим доступа: <https://olympic.uz/uploads/pages/menu/Olimpijskaya-Hartiya-26.06.2019-rus.pdf>

2. Приказ о мерах по соблюдению в ОКР терминологии, соответствующей Олимпийской хартии, №53 от 18 июня 2010 г. // Олимпийский комитет России : официальные документы. – Режим доступа: <https://olympic.ru/about-committee/official-documents/documents/compliance-terminology/>

3. Цуканова. Е. Г. Историография развития терминологии в олимпийском и паралимпийском движении / Е. Г. Цуканова, Г. Н. Германов, В. С. Якимович // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2020. – Т. 188. – № 10. – С. 386-395.

*Гималетдинова А.И., аспирант, extrimalka96@rambler.ru,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма,
Казань, Россия*

В статье представлен теоретический анализ литературных источников посвященных физической подготовке спортсменов, в частности в водной среде. Также представлен краткий обзор методики физической подготовки в водной среде с исходными эмпирическими данными исследования.

Ключевые слова: дзюдо, физическая подготовка, водная среда.

METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF JUDOKAS IN AN AQUATIC ENVIRONMENT

*Gimaletdinova A.I., postgraduate student, extrimalka96@rambler.ru
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

The article presents a theoretical analysis of literary sources devoted to the physical training of athletes, in particular in the aquatic environment. A brief overview of the methodology of physical training in an aquatic environment with the initial empirical data of the study is also presented.

Keywords: judo, physical training, aquatic environment.

Актуальность. Рост конкуренции на спортивной арене заставляет специалистов и тренеров в области дзюдо искать новейшие вариативные методы тренировки спортсменов. Атлеты водных видов спорта, несомненно, имеют определенный ряд преимуществ относительно «сухопутных» спортсменов, такие как лучшие показатели МПК и больший объем легких, а значит, интеграция средств и методов физической подготовки в водной среде в тренировочном процессе дзюдоистов может стать одним из перспективных направлений тренировок по физической подготовке в дзюдо.

Цель исследования – разработать на основе литературного обзора и авторитетных мнений специалистов и тренеров дзюдо наиболее эффективную методику физической подготовки дзюдоистов в водной среде.

Результаты исследования. Вопросами физической подготовки дзюдоистов занималось немалое количество авторов, не меньшее количество авторов занималось вопросами физической подготовки в водной среде. Известно, что существуют такие направления как аквааэробика, аквафитнес и др.

Например, Судаков С.С. заметил, что использование плавательных серий и упражнений на суше в процессе подготовки будет более благотворно влиять на воспитание специальной выносливости спортсменов [4].

В то же время, Мавлиев Ф.А. и Абдрахманова А.Ш. заметили, что занятия в водной среде приводят к существенному повышению функций внешнего дыхания и способствуют лучшему проявлению скоростно-силовых качеств [1].

Галеева О.Б. же отметила высокий прирост показателей силовых способностей, а именно силы мышц посредством применения методики гидроаэробики в условиях глубокого бассейна [2].

Таким образом, предложенная нами методика физической подготовки дзюдоистов в водной среде направлена не только на процесс тренировки в период летних сборов в условиях открытой воды, но и на процесс физической подготовки в условиях искусственного водоема (плавательного бассейна).

Сама по себе методика представляет собой несколько планов физической подготовки, включающих в себя упражнения, как общего, так и специального характера в водной среде и на суше.

Инвентарем, который будет задействован в реализации методики, выступали следующие инструменты:

Таблица 1

Инвентарь необходимый для реализации методики

Вид деятельности	Инвентарь
Тренировки по физической подготовке в водной среде	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аква-гантели (для водных видов спорта); 2. Нудлс (аквапалки); 3. Доски для плавания; 4. Плавающие плоты (из вспененного полиэтилена (3 шт. на одного человека)); 5. Аквапояса; 6. Резиновый жгут; 7. Утяжелители.
Тренировки по физической подготовке в тренажерном зале	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гриф штанги 20 кг; 2. Блины для штанги 2,5 кг, 5 кг, 10 кг и 15 кг; 3. Резиновый жгут; 4. Гири 8-16-24-32 кг; 5. Гантели 8-10-12 кг; 6. Высокая перекладина (турник); 7. Брусья.

До начала непосредственной реализации методики, для спортсменов проводится вводная тренировка, в ходе которой необходимо определить максимально возможную нагрузку на каждого спортсмена (т.е. максимально возможный вес для определенных упражнений). Далее, во время выполнения упражнений с утяжелением (штанги, гантели и т.д.) был использован определенный процент (%) от максимального веса инвентаря.

Также необходимо отметить важность степени погружения спортсмена в воду. От нее будет зависеть направленность тренировочного воздействия на ту или иную группу мышц. Так погружение на глубину «по плечи» будет задействовать в работе мышцы всего тела от непосредственно плечевого пояса до мышц нижних конечностей. В то же время погружение «по пояс» позволит увеличить нагрузку на мышцы ног и рук (при упражнениях на тягу). Погружение «по колено» укрепит мышечно-связочный аппарат коленного сустава. Погружение в воду «по щиколотку» окажет воздействие на связки голеностопного сустава, а также на мышцы голени.

Методика физической подготовки в водной среде сочетает в себе как упражнения в воде (В) с погружением на разный уровень глубины, так и на суше (С). Степень погружения в водную среду будет обозначаться как «по щиколотки», «по колено», «по пояс», «по плечи».

Примерный план тренировки по физической подготовке, сочетающий в себе упражнения в воде и на суше, выглядит следующим образом.

Для оценки исходных показателей испытуемых в количестве 30 спортсменов, разделенных на равные по составу группы, были предложены следующие контрольные испытания:

1. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во);
2. Тест «челночный бег 3x10 м» (сек);
3. Тест «Подтягивания из виса на высокой перекладине» (кол-во);
4. Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см);
5. Тест «шпагат» (см);

6. Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)» (кол-во);
7. Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см);
8. Тест «Гребля 2 км на гребном тренажёре» (мин:сек).

Таблица 2

Примерный план ФП

№ №	упражнение	степень погружения	кол-во	серий	отдых
1	(В) Приседания с выпрыгиванием + Бег на месте	По колено	15+10''	4-5	30''
2	(В) Опускание гантелей руки в стороны + руки вперед	По плечи	10+10	4-5	30''
3	(В) Учиноми с подбивом с партнером вправо/влево	По пояс	10+10	5	
4	Челночный бег – бурпи (В) + бурпи (С)	По щиколотку	5+5	5	15''
5	(С) «Пресс» короткий +бег на месте с высоким подниманием бедра Старт каждые 20 с		10 + 10''	15 (5 мин)	
6	Акварелакс*			5 мин	

*- методика, направленная на расслабление опорно-двигательного аппарата с помощью лимфодренажного массажа [3].

По завершении анализа данных первичного тестирования дзюдоистов были получены следующие результаты ($p=0,05$):

Таблица 3

Результаты первичного тестирования дзюдоистов

Контрольное испытание	Хср±m		tkp=2,05 трсч
	ЭГ	КГ	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол- во)	30,87±0,68	30,07±0,53	0,93
челночный бег 3x10м (сек)	9,07±0,13	9,12±0,17	0,25
Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во)	11,93±0,53	11,60±0,72	0,37
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5,87±0,57	5,80±0,55	0,08
Шпагат (см)	8,13±0,54	8,20±0,46	0,09
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (кол-во)	24,67±0,68	24,07±0,56	0,69
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	228,6±2,77	227,73±2,32	0,24
Гребля 2 км на гребном тренажёре (мин:сек)	08:27±00:08	08:32±00:09	0,40

Проанализировав полученные данные первичного тестирования дзюдоистов можно заметить, что до проведения эксперимента различия между спортсменами исследуемых групп недостоверные (группы однородны). Таким образом, у нас все готово для дальнейшего исследования.

Выводы: подводя итоги проведенного исследования, приходим к заключению, что реализация методики физической подготовки в водной среде в тренировочном процессе дзюдоистов может стать эффективным дополнением многолетней системы спортивной подготовки в дзюдо.

Библиографический список:

1. Влияние занятий в водной среде на физическую подготовленность и функциональные показатели внешнего дыхания дошкольников / Ф. А. Мавлиев, А. Ш. Абдрахманова, А. О. Васильев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 176-180. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p 176-180.
2. Галеева, О. Б. Особенности занятий гидроаэробикой с мужским контингентом в условиях глубокого бассейна / О. Б. Галеева // Физкультурное образование Сибири. – 2016. – Т. 35. – № 1. – С. 55-58.
3. Кочеткова, Ю.А. Акварелакс как метод восстановления дзюдоистов в соревновательном периоде/ Ю.А. Кочеткова, А.И. Гималетдинова// Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии : материалы всеросс. науч.-практ. конф. с международ. участием ч.2 (31 октября 2020 г., Санкт-Петербург) / под общ. ред. С.Е. Бакулев. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – С. 43-47.
4. Судаков С.С. Особенности воспитания специальной выносливости у пловцов спринетеров при использовании тренировочных серий в зале и на воде // Вестник науки. 2022. №4 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vospitaniya-spetsialnoy-vynoslivosti-u-plovctsov-sprinetetrov-pri-ispolzovanii-trenirovochnyh-seriy-v-zale-i-na-vode>

УДК 796.83

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ

Горшкова В.Е., студент,

Барейчев А.В., старший преподаватель, ar2rbar@gmail.com,

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

В статье представлено изучение влияния разработанных комплексов упражнений на развитие быстроты боксеров. Цель: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты боксеров 13-14 лет. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики. Результаты исследования: в результате применения экспериментальных комплексов показатели прироста быстроты экспериментальной группы значительно выше, чем в контрольной. Выводы: исходя из изучения показателей быстроты боксеров в конце эксперимента оказалось, что влияние разработанных и внедренных нами комплексов упражнений, направленных на повышение показателей быстроты спортсменов можно оценить, как достаточно эффективными, рекомендовать для практического использования.

Ключевые слова: боксеры, быстрота, комплексы упражнений.

SPEED DEVELOPMENT OF BOXERS 13-14 YEARS OLD

*Gorshkova V.E., student,
Bareychev A.V., sen. Lecturer, ar2rbar@gmail.com,
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

The article presents a study of the influence of the developed sets of exercises on the development of speed of boxers. Purpose: to develop, theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of sets of exercises aimed at developing the speed of boxers aged 13-14. Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, method of mathematical statistics. Results of the study: as a result of the use of experimental complexes, the rate of increase in the speed of the experimental group is significantly higher than in the control group. Conclusions: Based on the study of the speed indicators of boxers at the end of the experiment, it turned out that the effect of the complexes of exercises developed and implemented by us aimed at increasing the speed indicators of athletes can be assessed as quite effective and recommended for practical use.

Keywords: boxers, speed, sets of exercises.

Актуальность исследования заключается в необходимости исследования развития быстроты боксеров 13-14 лет. По мнению Л.С. Гильдина [1] и В.М. Зациорского [2], быстрота – это совокупность функциональных свойств человека, которые обеспечивают выполнение двигательных действий в наименьший для данных условий отрезок времени.

Быстрота спортсмена является важнейшим из физических качеств, особенно в боксе, считает О.С. Морозов [3]. Ее недостаточное развитие значительно увеличивает время формирования у боксера специальных умений при овладении приемами бокса и снижает эффективность их использования в соревновательном бою. Боксер с неразвитой быстротой при дефиците времени в бою будет опаздывать в выполнении атакующих и защитных приемов, теряя необходимую силу и интенсивность действий, что неизбежно скажется на результативности боя.

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты боксеров 13-14 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Результаты исследования. Правильный выбор средств развития быстроты, исходя из критериев соответствия специализированному упражнению, сами по себе являются значительной гарантией успеха тренировки. Быстрые движения, быстрые удары и быстрая смена направления имеют решающее значение для боксеров, чтобы контролировать темп боя, бороться за инициативу и побеждать в бою.

На протяжении 3 месяцев комплексы упражнений для развития быстроты использовались в основной части тренировочного занятия (15 минут). Комплекс №1 применялся в первый и третий день микроцикла, а комплекс №2 во второй и четвертый день микроцикла (таблица 1).

Комплексы применялись в рамках стандартной структуры тренировочных занятий (включающей подготовительную, основную и заключительную части) – в начале основной части тренировочного занятия, перед выполнением главных задач. Интервалы отдыха между сериями – 1-1 минута 30 секунд, между упражнениями 30-35

секунд, сумма повторений упражнений была переменной, а продолжительность комплекса №1 – 15 минут, комплекса №2 – 15 минут.

Таблица 1

План-график проведения разработанных комплексов упражнений в недельном микроцикле

Комплекс упражнений	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Комплекс №1							
Комплекс №2							

Комплекс упражнений №1 состоял из упражнений, направленных на «ускорение», комплекс упражнений №2 состоял из упражнений с использованием эстафет.

В начале нашего исследования было проведено тестирование для определения исходных показателей развития быстроты боксеров 13-14 лет.

Тестирование включало в себя следующие контрольные испытания:

- 1) Бег на 60 м, сек.;
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 10 сек., кол-во раз;
- 3) Кол-во ударов по мешку за 8 сек., кол-во раз;
- 4) Бег челночный 3x10 м, сек.

Обработав полученные результаты с помощью методов математической статистики, мы проанализировали их:

В тесте бег на 60 м, сек. показатель в контрольной группе составил $9,13 \pm 0,09$ сек., а показатель в экспериментальной группе составил $9,12 \pm 0,09$ сек. ($t_r 0,08 < t_{kr} 2,228$). Наблюдаемое различие статистически не значимо ($p > 0,05$).

В тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 10 сек., кол-во раз показатель в контрольной группе составил $7,3 \pm 0,86$ раз, а показатель в экспериментальной группе $7,4 \pm 0,38$ раз ($t_r 0,95 < t_{kr} 2,228$). Наблюдаемое различие статистически не значимо ($p > 0,05$).

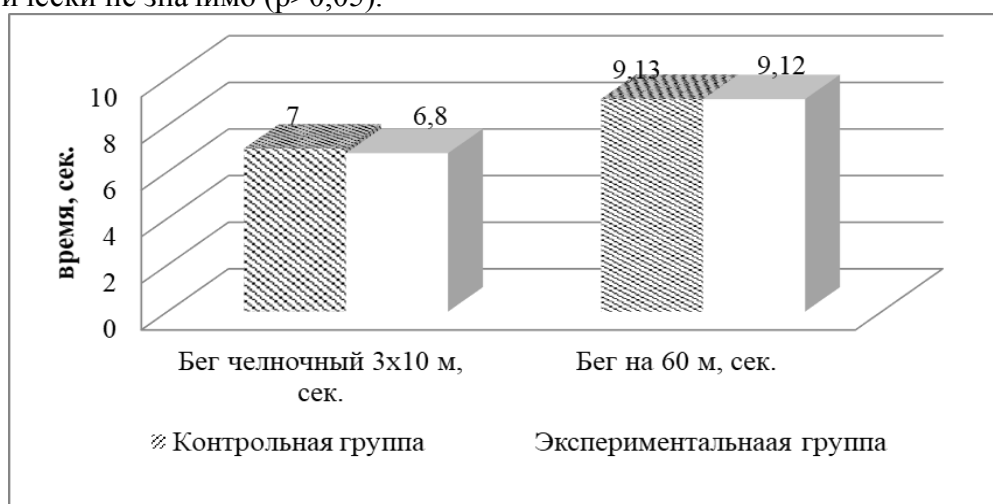


Рис. 1 - Результаты испытаний до педагогического эксперимента

В тесте кол-во ударов по мешку за 8 сек., кол-во раз показатель в контрольной группе составил $31,7 \pm 3,98$ раз, а показатель в экспериментальной группе $32,1 \pm 2,25$ раз ($t_r 0,31 < t_{kr} 2,228$). Наблюдаемое различие статистически не значимо ($p > 0,05$).

В тесте бег челночный 3x10 м, сек. показатель в контрольной группе составил $7,0 \pm 0,16$ сек., а показатель в экспериментальной группе составил $6,8 \pm 0,13$ сек. ($t_r 0,97 < t_{kr} 2,228$). Наблюдаемое различие статистически не значимо ($p > 0,05$).

Из результатов тестирования выяснилось, что показатели быстроты способностей у боксёров 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп примерно идентичны, т.е. группы практически однородны.



Рис. 2 - Результаты испытаний до педагогического эксперимента

Таким образом, между экспериментальной и контрольной группами не выявлены достоверные различия $t_{расч} < t_{кр}$.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование быстроты боксёров 13-14 лет. Обработав полученные результаты с помощью методов математической статистики, мы проанализировали их:

В тесте бег на 60 м, сек. показатель в контрольной группе составил $9,0 \pm 0,15$ сек., а показатель в экспериментальной группе составил $8,4 \pm 0,09$ сек. ($t_{расч} 3,43 > t_{кр} 2,228$) (рис. 3).

В тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 10 сек., кол-во раз показатель в контрольной группе составил $7,5 \pm 0,13$ раз, а показатель в экспериментальной группе $8,1 \pm 0,16$ раз ($t_{расч} 2,95 > t_{кр} 2,228$) (рис. 4).

В тесте кол-во ударов по мешку за 8 сек., кол-во раз показатель в контрольной группе составил $33,4 \pm 0,88$ раз, а показатель в экспериментальной группе $44,4 \pm 0,48$ раз ($t_{расч} 7,97 > t_{кр} 2,228$) (рис. 4).

В тесте бег челночный 3x10 м, сек. показатель в контрольной группе составил $6,86 \pm 0,15$ сек., а показатель в экспериментальной группе составил $5,28 \pm 0,09$ сек. ($t_{расч} 3,32 > t_{кр} 2,228$) (рис. 3)

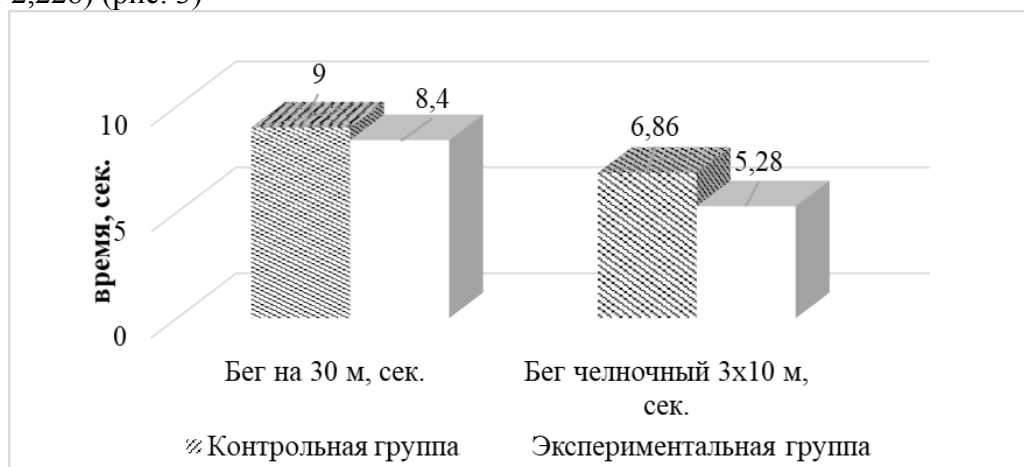


Рис. 3 - Результаты испытаний после педагогического эксперимента

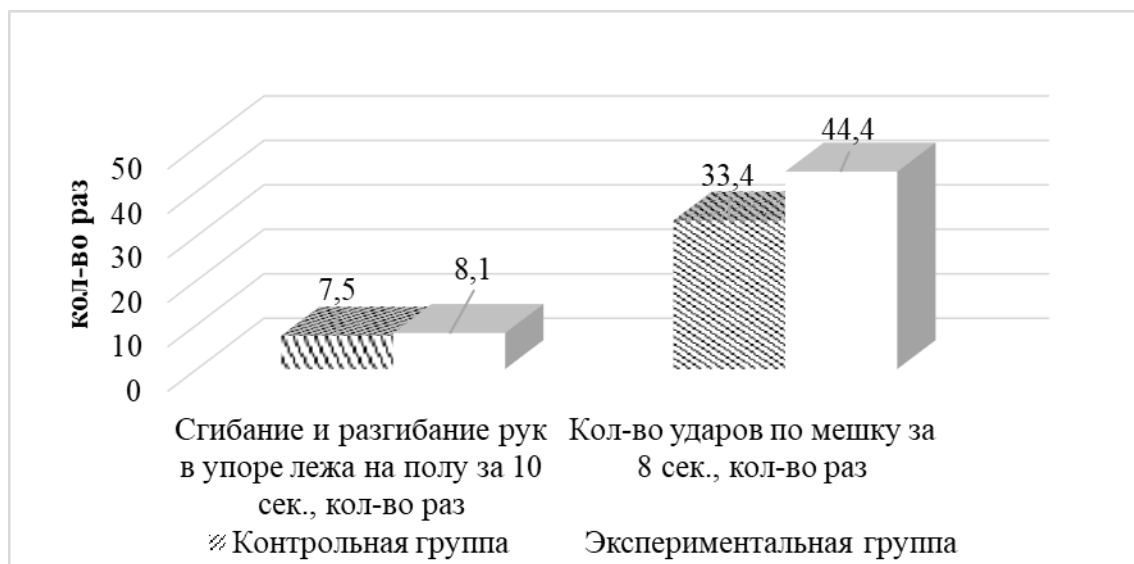


Рис. 4 - Результаты испытаний после педагогического эксперимента

Таким образом, между экспериментальной и контрольной группами выявлены достоверные различия $t_{расч} > t_{кр}$.

Выводы

Анализ научно-методической литературы показал, что постоянно усиливающаяся конкуренция на спортивном поприще предъявляет все более высокие требования к уровню развития быстроты боксера. Ее недостаточное развитие значительно увеличивает время формирования у боксера специальных умений при овладении приемами бокса и снижает эффективность их использования в соревновательном бою. Боксер с неразвитой быстротой при дефиците времени в бою будет опаздывать в выполнении атакующих и защитных приемов, теряя необходимую силу и интенсивность действий, что неизбежно скажется на результативности боя. Правильный выбор средств развития быстроты, исходя из критериев соответствия специализированному упражнению, сами по себе являются значительной гарантией успеха тренировки. Быстрые движения, быстрые удары и быстрая смена направления имеют решающее значение для боксеров, чтобы контролировать темп боя, бороться за инициативу и побеждать в бою.

После проведения педагогического тестирования для определения исходных показателей быстроты боксеров 13-14 лет, получили результат, свидетельствующий о том, что контрольная и экспериментальная группы однородны. Между экспериментальной и контрольной группами не выявлены достоверные различия $t_{расч} < t_{кр}$. На протяжении 3 месяцев в физической подготовке экспериментальной группы нами были использованы разработанные комплексы упражнений для развития быстроты боксеров 13-14 лет. После проведенного педагогического эксперимента, провели повторное педагогическое тестирование и получили показатели, которые свидетельствуют об эффективности внедренных комплексов упражнений. Между экспериментальной и контрольной группами выявлены достоверные различия $t_{расч} > t_{кр}$. В результате применения экспериментального комплекса показатели прироста быстроты экспериментальной группы значительно выше, чем в контрольной, которая тренировалась по общепринятому тренировочному плану.

Библиографический список:

1. Гильдин, Л.С. Исследование методики развития быстроты защитных действий в связи с особенностями сенсомоторного реагирования юных боксеров : автореф. дисс...канд. пед. наук / Л.С. Гильдин. - Тарту : 1973. -25 с. – Текст : непосредственный.

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : учеб. пособие / В.М. Зациорский. - М. : Спорт, 2019. - 200 с. – ISBN 978-5-907225-01-5. – Текст : непосредственный.

3. Морозов, О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации : диссертация ... кандидата педагогических наук / О.С. Морозов. – Смоленск : 2003. - 19 с. – Текст : непосредственный.

УДК 650.75

**БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ САЛЬТО
НАЗАД ПРОГНУВШИХСЯ С ПОВОРОТОМ НА 360 ° С СОГНУТЫХ РУК
НИЖНЕГО В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

*Горячева Н. Л., к.п.н., доцент, natasgor@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Скрипкина В.А., студентка skripkina.vika13@mail.ru
Мастер спорта международного класса по спортивной акробатике
Шаповаленко Н.С., студент, nikitashapovalenko99@mail.ru
Мастер спорта России по спортивной акробатике
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен биомеханический анализ техники сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 ° с согнутых рук нижнего, проведенный с использованием программы Kinovea 0.9.5. В результате анализа были выделены стадии, определен фазовый состав упражнения, установлены пространственные и временные параметры движений, ведущие двигательные действия верхнего и нижнего партнеров. Полученные в ходе исследования данные позволяют подобрать соответствующие подготовительные и подводящие упражнения для овладения рациональной и эффективной техникой исполнения сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 ° с согнутых рук нижнего в смешанных парных упражнениях.

Ключевые слова: спортивная акробатика, вольтижные упражнения, биомеханический анализ.

**BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE TECHNIQUE OF PERFORMING A
BACKFLIP BENDING WITH A 360 ° TURN FROM THE BENT ARMS OF THE
LOWER IN SPORTS ACROBATICS**

*Goryacheva N. L., PhD, Associate Professor, natasgor@yandex.ru
Skripkina V.A., student, skripkina.vika13@mail.ru
Master of Sports of international class in sports acrobatics
Shapovalenko N.S., student, nikitashapovalenko99@mail.ru
Master of Sports of Russia in sports acrobatics
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents a biomechanical analysis of the technique of backflip bending with a 360 ° turn from the bent arms of the lower one, conducted using the Kinovea 0.9.5 program. As a result of the analysis, the stages were identified, the phase composition of the exercise was determined, spatial and temporal parameters of movements, leading motor

actions of the upper and lower partners were established. The data obtained in the course of the study allow us to select the appropriate preparatory and summing exercises for mastering the rational and effective technique of performing a backflip bending with a 360° turn from the bent arms of the lower in mixed pair exercises.

Keywords: sports acrobatics, vaulting exercises, biomechanical analysis.

Актуальность исследования. Развитие современной спортивной акробатики характеризуется постоянным ростом трудности соревновательных программ и мастерства спортсменов. Стремительно возрастающая сложность упражнений заставляет обращать все более пристальное внимание на анализ техники выполнения сложно-координационных элементов и методики их обучения [4].

Одним из наиболее популярных видов акробатики, являются смешанные пары. Сложность вольтижных упражнений в парной акробатике достигла предела двигательных возможностей спортсменов. Выходом из этой ситуации является повышение качества учебно-тренировочного процесса на основе изучения особенностей техники акробатических упражнений, разработки эффективных способов их выполнения и постоянного совершенствования методики обучения [1,3].

Для анализа техники сложных по структуре элементов в спорте проводят биомеханический анализ, который позволяет определить кинематические характеристики и на основе этого осуществить подбор соответствующих подготовительных и подводящих упражнений [2,5].

Анализ научно-методической литературы и опыт практики показывают, что вопросы, связанные с описанием техники и методики обучения сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с согнутых рук нижнего и ловлей в руки, разработаны недостаточно. Эти обстоятельства подчеркивают актуальность данного исследования.

Цель исследования: определить кинематические параметры ведущих двигательных действий партнеров.

Основным методом исследования является биомеханический анализ техники сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° . Определение основных параметров движений осуществлялось при помощи программы Kinovea 0.9.5.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения кинематических характеристик и установления ведущих параметров техники применялся видеоанализ исполнения сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с согнутых рук нижнего и ловлей в руки смешанной парой, выступающей на Чемпионате Мира в 2020 году.

В результате анализа были выявлены пространственные и временные характеристики движений партнеров и выделены три стадии движений – подготовительная, основная и заключительная. Каждая стадия включает определенные фазы, направленные на решение конкретных задач. В частности, подготовительная стадия включает в себя фазы полуприседания и торможения; основная стадия состоит из фазы отталкивания (толчка) и фазы полета, которая в свою очередь разделяется на взлет и снижение; заключительная стадия содержит фазу ловли и стабилизации.

Определено время выполнения упражнения, его продолжительность составляет 2,98 с.

В фазе полуприседания верхний партнер выполняет опускание рук с последующим полуприседанием и отведением рук назад. Нижний партнер, одновременно с началом движения рук верхней, приподнимает локти, и далее выполняет полуприсед. Длительность данной фазы составляет 0,68 с у верхней и 0,72 с у нижнего партнера.

Рис.1. Фазовый состав сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с согнутых рук нижнего и ловлей в руки

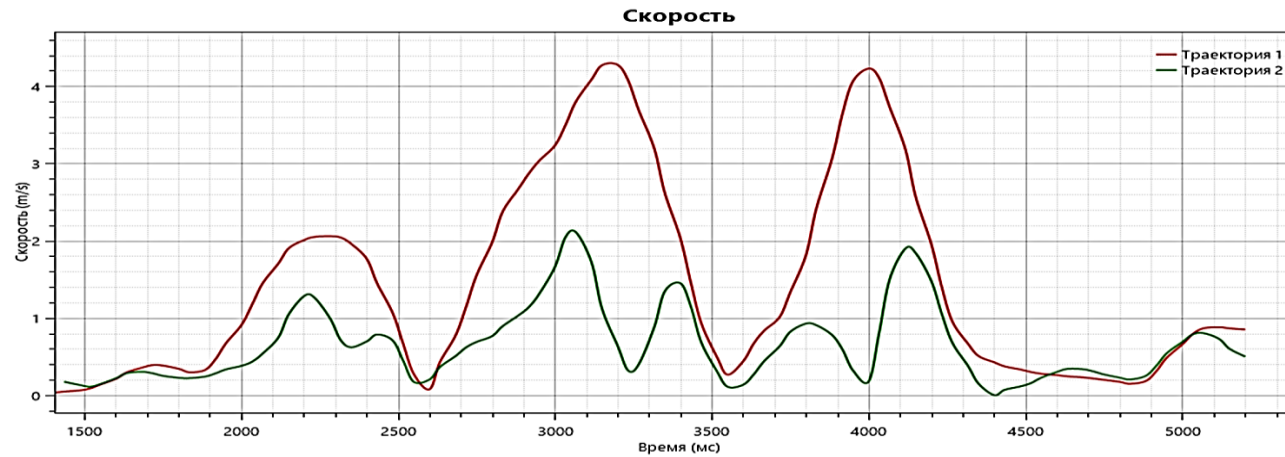


Стадии	Подготовительная		Отталкивание толчок	Основная		Заключительная	
	полуприседание	торможение		Полет		Ловля	Стабилизация
Фазы				взлет	снижение		
Верхний	0,68	0,08	0,06	0,52	0,24	0,52	0,88
Нижний	0,72	0,08	0,06	0,12	0,12	0,52	0,88
Ведущие действия верхнего	Отведение рук назад с последующем полу приседом	В самой низкой точке пауза	Активный мах руками вверх с полным выпрямлением ног	Отрыв от опоры с последующем оборотом на 360	Полное раскрывание, готовность к приземлению	Сохранение прямого, жесткого положения тела.	Сохранение прямого, жесткого положения тела.
Ведущие действия нижнего	Поднимание локтей с последующем полу приседом	В самой низкой точке пауза	Полное выпрямление ног	Отрыв от опоры	Подготовка к ловле	Ловля в полу приседе	Полное выпрямление ног

Рис. 2. График скорости салто назад прогнувшись с поворотом на 360°



Фазы	полуприседание	торможение	отталкивание толчок	Полет		Ловля	Стабилизация
				взлет	снижение		
Верхний	0,68	0,08	0,06	0,52	0,24	0,52	0,88
Нижний	0,72	0,08	0,06	0,12	0,12	0,52	0,88



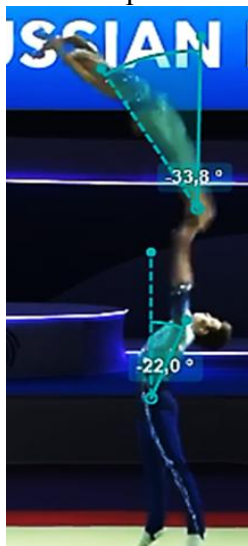
Фаза торможения включает в себя паузу партнеров в самой низкой точке полуприседа и длится 0,08 с. Это положение служит началом для отталкивания верхнего и толчка нижнего партнера. При этом у нижнего в фазе торможения, угол в тазобедренном суставе составляет $64,4^{\circ}$, и в коленном – $74,4^{\circ}$. А у верхней, в тазобедренном – $55,5^{\circ}$, и в коленном – $75,2^{\circ}$ (рис. 3).

Рис. 3. Углы верхнего и нижнего партнера в фазе полуприседа.



В фазе отталкивания и толчка нижний партнер начинает разгибание ног, опережая верхнюю на 0,17 с, которая при этом сохраняет положение полуприседа, после чего вслед за нижним начинает разгибание в коленных и тазобедренных суставах. Далее, нижний выполняет отталкивание ногами с последующим толчком руками, отведением плеч и головы назад, прогибаясь в грудном отделе на 22° , тем самым, подкручивая верхнюю по сальто. Верхняя, выполняет активный мах руками вверх с полным выпрямлением ног и отклонением от вертикали в направлении вверх-назад на $33,8^{\circ}$ (рис. 4).

Рис. 4. Углы отклонения от вертикали в фазе отталкивания.



Максимальная скорость верхней в фазе отталкивания составляет 2,1 м/с и характеризуется полным выпрямлением во всех суставах и отклонением от вертикали на $33,8^{\circ}$. Скорость нижнего составляет в этот момент 1,4 м/с.

Фаза полета разделяется на две части – взлет и снижение. Во время взлета у верхнего акробата происходит полный отрыв от опоры нижнего, с последующим вращением по сальто и поворотом на 360 градусов. У нижнего партнера также происходит отрыв от опоры верхнего. При этом нижний акробат не опускает руки и следит за траекторией полета верхнего партнера. Скорость верхней в этот момент достигает 2,8 м/с, а скорость нижнего – 1 м/с.

В фазе снижения верхний партнер завершает вращение по сальто с небольшим сгибанием в тазобедренных суставах и готовится к приземлению. У нижнего партнера происходит подготовка к ловле партнера, он полностью вытягивается вверх, чтобы как можно раньше взять ноги верхней.

Во время стадии завершающих действий нижний партнер выполняет ловлю верхней с последующей амортизацией ногами. Верхний партнер при этом сохраняет жесткое положение. В данной стадии скорость партнеров достигает максимальных значений и составляет в момент ловли 2,2 м/с у нижнего партнера и после ловли при сгибании рук у верхнего (4,3 м/с).

В фазе стабилизации нижний партнер полностью выпрямляет ноги, сохраняя устойчивость, и приходит в исходное положение.

Выводы.

Проведенные исследования позволили определить кинематические параметры техники двигательных действий партнеров при выполнении сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с согнутых рук нижнего.

Установлено, что исполнение данного элемента возможно при соблюдении следующих условий:

- рационального расположения суставных углов обоих партнеров в фазе полуприседания, торможения и отталкивания;
- расположения ОЦМ тела верхнего партнера в фазе отталкивания в проекции эффективной площади опоры;
- угла отклонения туловища от вертикали верхнего и нижнего партнеров в фазе отталкивания;
- оптимальной скорости в фазе полуприседания, отталкивания, вращения;
- правильная траектория полета;
- сохранение прямого тела во время пируэтного вращения верхнего партнера;
- в фазе снижения небольшое сгибание в тазобедренных суставах и готовность к приземлению, у нижнего партнера подготовка к ловле;
- ловля партнерши с последующей амортизацией ногами, сохранение жесткого положения тела.

Соблюдение всех вышеперечисленных условий будет способствовать овладению рациональной и эффективной техникой исполнения сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с согнутых рук нижнего в смешанных парных упражнениях.

Библиографический список:

1. Горячева, Н.Л. Анализ двигательной деятельности партнеров в парной акробатике / Н.Л. Горячева, В.В. Анцыперов // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 3-3. – С. 563-566.
2. Иванов, Р. С. Методика обучения вольтижному упражнению "Бланш" в парной акробатике / Р. С. Иванов, А. Г. Трифонов // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. – 2017. – № 3(21). – С. 140-146.
3. Лавренова, А.Г. Совершенствование бросковых упражнений в парной акробатике на этапе высшего спортивного мастерства / А. Г. Лавренова, М. О. Чернова // *Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта*. – 2018. – № 1. – С. 10-13.
4. Парахин В. А. Методика обучения сложным акробатическим элементам / В. А. Парахин, К. С. Артемова, А. А. Герасимова // *Энигма*. – 2019. – № 10-1. – С. 470-475.
5. Тронеv, В. В. К вопросу о модельных характеристиках в спортивной акробатике / В. В. Тронеv, В. А. Крыжановская, Л. В. Жигайлова // *Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года*. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 323.

ДИСЦИПЛИНЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

*Гросс И.Л., д.п.н., д.п.н., доцент,
Боренов А.Ю., старший преподаватель,
Волгоградской академии МВД России,
Волгоград, Россия*

В образовательных организациях высшего образования МВД России физическая подготовка является обязательным предметом профессионального обучения и воспитания личного состава. Именно на ее основе базируется и совершенствуется огневая и тактико-специальная подготовки курсантов и слушателей. Поэтому для подготовки полицейского требуется комплексная профессионально-прикладная подготовка. Основные задачи: формирование и совершенствование у курсантов и слушателей умений и навыков комплексного применения полученных знаний, применение и использование физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в различных условиях служебной деятельности. В Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя уже относительно давно плодотворно работает учебно-научный комплекс специальной подготовки. В данный комплекс входят кафедры физической, огневой подготовки и специальной тактики. Текущий и итоговый контроль знаний курсантов и слушателей проводится исходя из оценочных критериев выполнения комплексного зачетного или экзаменационного упражнения по следующим учебным дисциплинам: «Физическая подготовка», «Огневая подготовка», «Личная безопасность сотрудников ОВД», «Основы личной безопасности в ОВД», «Основы профессиональной деятельности» и другие. Комплексное упражнение (зачетное, экзаменационное) состоит из следующих элементов: бег по дистанции (400м, 800м, 1000м); преодоление различного вида и назначения полос препятствий; выполнение защитных действий от атакующего безоружного правонарушителя, вооруженного холодным предметом, огнестрельным оружием; решение тактических задач и смоделированных ситуаций, ведение спаррингов по правилам борьбы самбо, бокса, рукопашного боя; стрельба из страйкбольного, боевого оружия. При этом, курсанты и слушатели могут экипироваться средствами индивидуальной защиты (шлем, бронежилет, противогаз) и средствами активной обороны (щит, палка специальная).

В Федеральном законе от 07.02.2011 г. № 3 «О полиции» говорится, что назначение полиции заключается в защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, в противодействии преступности, охране общественного порядка, собственности и обеспечении общественной безопасности. И для выполнения поставленных задач сотруднику полиции предоставлено право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия лично или в составе подразделения в случае и порядке, предусмотренных федеральными законами. В целях обеспечения теоретической, методической и практической составляющей указанной деятельности в образовательных организациях высшего образования МВД России и территориальных органах внутренних дел России требуется создание специальной учебно-методической секции по дисциплинам специальной подготовки или дисциплинам служебно-боевого профиля (цикла). Основные задачи данной секции должны быть связаны с подготовкой сотрудников полиции к решению оперативно-служебных задач. А также: разработка методических материалов; решение различных научных проблем в рамках диссертационных исследований; подготовка учебных и учебно-методических пособий; научное обоснование в ходе теоретического и практического анализа; апробирование экспериментальных методик; рецензирование учебных и учебно-практических пособий; организация рабочих встреч руководителей данного направления; организация курсов-семинаров по подготовке и переподготовке высококвалифицированных кадров и многое, многое другое.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧИ АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Деркачева А.С., аспирант, a-derckacheva@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлено содержание антидопинговой образовательной программы для потенциального олимпийского резерва в легкой атлетике. В результате проведенного исследования были сформулированы базовые положения для разработки антидопинговых образовательных программ для юных легкоатлетов и разработано авторское содержание антидопинговой образовательной программы, ориентированной на занимающихся 9-12 лет. В ходе получения обратной связи установлено, что экспериментальная образовательная программа отвечает требованиям полноты информации, степени визуализации материала, доступности информации для выбранного контингента занимающихся, степени сложности тестовых заданий.

Ключевые слова: олимпийский резерв, спортивный резерв, юные легкоатлеты, допинг, легкая атлетика, антидопинговые образовательные программы.

NEW APPROACHES TO SOLVING THE PROBLEM OF ANTI-DOPING EDUCATION OF THE OLYMPIC RESERVE

*Derkacheva A.S., postgraduate student, a-derckacheva@yandex.ru,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the content of the anti-doping educational program for a potential Olympic reserve in athletics. As a result of the study, the basic provisions for the development of anti-doping educational programs for young athletes were formulated and the author's content of the anti-doping educational program focused on 9–12-year-olds was developed. In the course of receiving feedback, it was established that the experimental educational program meets the requirements for the completeness of information, the degree of visualization of the material, the availability of information for the selected contingent of students, and the degree of complexity of test tasks.

Key words: Olympic reserve, sports reserve, young athletes, doping, athletics, anti-doping educational programs.

Актуальность.

В числе приоритетных задач концепции подготовки спортивного резерва до 2025 года в Российской Федерации выделяется совершенствование антидопингового обеспечения. Решение данной задачи предполагает внедрение информационных образовательных программ в целях формирования у занимающихся нулевой терпимости к допингу. Сегодня антидопинговые знания у российских спортсменов формируются в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами посредством реализации ряда образовательных мероприятий в том числе на базе образовательных онлайн-платформ. По нашему мнению, в настоящее время актуальным остается адаптирование содержания антидопинговых образовательных программ для различного контингента занимающихся и расширение целевых аудиторий.

Цель исследования – разработка, научное обоснование и апробирование содержания антидопинговой образовательной программы для потенциального олимпийского резерва в легкой атлетике.

Задачи исследования:

1. Определить базовые положения для разработки экспериментальной антидопинговой образовательной программы для юных легкоатлетов с учетом особенностей данной целевой аудитории.
2. Разработать и научно обосновать содержание модулей экспериментальной антидопинговой образовательной программы, ориентированной на юных легкоатлетов 9-12 лет.
3. Апробировать экспериментальную антидопинговую образовательную программу с получением обратной связи по итогам реализации.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов; анкетирование; методы графического анализа; наблюдение; методы математической статистики; метод экспертных оценок.

Результаты исследования.

Результаты анализа научно-методической литературы, определения позиции занимающихся к проблеме допинга в возрастном аспекте, изучения существующих антидопинговых образовательных онлайн-платформ, доступных российским легкоатлетам, выявления позиции занимающихся относительно прохождения существующих образовательных программ на базе образовательных онлайн-платформ [1-4] позволили учитывать следующие основные положения при разработке модулей экспериментальной образовательной программы:

1. Необходимо учитывать специфику факторов, мотивирующих атлетов к применению запрещенных веществ и методов на различных этапах многолетней подготовки.
2. Содержание и вопросы итогового тестирования должны разрабатываться в соответствии особенностями различных целевых групп легкоатлетов.
3. При проектировании программы необходимо обеспечивать максимальную визуализацию.
4. Продолжительность изучения одного модуля (раздела) информации должна быть оптимальной для освоения.
5. Кроме текстовых и видео материалов, в содержание образовательной программы целесообразно включать задания в интерактивной форме.

На основании вышеизложенного нами определена структура авторской образовательной программы для занимающихся 9-12 лет, состоящей из 3 модулей. В Модуле 1 рассматриваются вопросы, касающиеся истории распространения допинга. В Модуле 2 представлена информация о последствиях применения допинга для здоровья спортсменов. Модуль 3 охватывает информацию о последствиях применения допинга для социального статуса.

Каждый модуль состоит из трех блоков. Первый блок содержит информацию в виде текста и видеоматериалов. Второй блок предполагает тестовые и контрольные задания по теме. В третьем блоке представлены задания в интерактивной форме.

В результате проектирования экспериментальной образовательной программы была создана мультимедиа презентация для каждого модуля информации. Данный файл был конвертирован в видео формат. Доступная ссылка на модуль была разослана юным легкоатлетам.

Апробация модулей экспериментальной образовательной программы осуществлялась на базе спортивных школ по легкой атлетике г. Волгограда с получением обратной связи путем проведения онлайн-опроса. Всего был задействован 31 юный легкоатлет в возрасте 9-12 лет.

Абсолютное большинство слушателей посчитало предложенную информацию интересной и доступной для восприятия. 94% опрошенных заявило, что знания, полученные в ходе прохождения образовательного курса, были новыми для них. 90% опрошенных заявило, что не прибегало к чьей-либо помощи и использованию ресурсов

сети Интернет для выполнения тестовых заданий. О том, что вопросы тестирования совпадают с содержанием модулей, заявило 87% слушателей. 97% спортсменов посчитало, что информация, представленная в образовательной программе в достаточной степени визуализирована.

Кроме того, была проведена оценка разработанной образовательной программы 10 экспертами по 5 критериям: новизна информации, полнота информации, степень визуализации материала, доступность информации для выбранного контингента, доступность тестовых заданий для выбранного контингента. Экспертная группа состояла из 10 тренеров специализированных спортивных школ по легкой атлетике г. Волгограда. Результаты оценки экспертов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты экспертной оценки

Критерий	Оценка экспертов										p*
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Новизна информации	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	<0,05
2. Полнота информации	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	<0,05
3. Степень визуализации материала	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	<0,05
4. Доступность информации для выбранного контингента	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<0,05
5. Доступность тестовых заданий для выбранного контингента	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<0,05

*W= 0,63 при p <0,05 – средняя степень согласованности мнения экспертов
 $\chi^2 = 25,09 > 9,49$ – величина не случайная

В таблице 2 представлено распределение факторов по значимости.

Таблица 2

Распределение критериев

Критерий	Сумма рангов
1. Новизна информации	14
2. Полнота информации	31,5
3. Степень визуализации материала	31,5
4. Доступность информации для выбранного контингента	36,5
5. Доступность тестовых заданий для выбранного контингента	36,5

Таким образом, в результате экспертной оценки наименьшую сумму рангов набрал критерий «Новизна информации». По критериям «Полнота информации», «Степень визуализации», «Доступность информации для выбранного контингента» и «Доступность тестовых заданий для выбранного контингента» наблюдается высокое значение оценки экспертов.

Заключение.

Таким образом была разработана авторская антидопинговая образовательная программа, ориентированная на юных легкоатлетов 9-12 лет, содержащая 3 модуля.

В ходе получения обратной связи установлено, что экспериментальная образовательная программа отвечает требованиям полноты информации, степени визуализации материала, доступности информации для выбранного контингента занимающихся, степени сложность тестовых заданий.

Библиографический список:

1. Деркачева А.С. Разработка антидопинговых образовательных программ для юных легкоатлетов 9-12 лет / А.С. Деркачева, И.А. Фатьянов // Физическая культура и спорт в XXI

веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции (19-20 октября 2022 года). - Часть 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022 – С. 82-85.

2. Деркачева А.С. Анализ мотивирующих факторов применения допинга в процессе подготовки юных легкоатлетов / А.С. Деркачева, И.А. Фатьянов, В.В. Чёмов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2 (36). – С. 29 – 36.

3. Деркачева, А.С. Анализ проблемы нарушений антидопинговых правил в возрастном аспекте (на примере легкой атлетики) / А.С. Деркачева, И.А. Фатьянов // Студенческая наука: материалы Межрегиональной научной конференции, посвященной Году науки и технологий РФ (Россия, Москва 11-12 марта 2021 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2021. – С. 29 – 36.

4. Платонов, В.Н. Допинг в олимпийском спорте: кризисные явления и пути их преодоления / В.Н. Платонов // Материалы международной научной конференции 7-8 июля 2016 г. : Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва / под общ. ред. М.Д. Гуляева. – Якутск : РИО медиа-холдинг, 2016. – С. 527-532.

ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

*Деркачева А.С., аспирант, a-derckacheva@yandex.ru,
Фатьянов И.А., д.п.н., доцент, run.rus.fi@mail.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты серии поисковых измерений показателей специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств контроля «GyKo», «ReacTime», «Optojump Next», «Witty». Общее число обследуемых в течение 7 контрольных тестирований составило 50 легкоатлетов. Проведенные поисковые измерения позволили эксплицировать основные функциональные возможности технических средств контроля. Зарегистрированы некоторые параметры специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров. Сформулированы возможные направления исследований с использованием технических средств контроля с учетом их функциональных возможностей.

Ключевые слова: легкоатлеты-спринтеры, спринт, легкая атлетика, система контроля, специальная подготовленность.

ORGANIZATION OF CONTROL IN THE MANAGEMENT SYSTEM OF THE TRAINING OF SPRINT ATHLETES ON THE BASIS OF THE APPLICATION OF TECHNICAL MEANS

*Derkacheva A.S., postgraduate student, a-derckacheva@yandex.ru,
Fatyanov I.A. Grand PhD, Associate Professor, run.rus.fi@mail.ru,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of a series of search measurements of indicators of special readiness of sprinters with the use of technical means of control "GyKo", "ReacTime", "Optojump Next", "Witty". The total number of those examined during 7 control tests was 50

athletes. The conducted exploratory measurements made it possible to explicate the main functionality of the Tunisian means of control. Some parameters of special readiness of sprinters are registered. Possible directions of research with the use of technical means of control are formulated, taking into account their functionality.

Key words: sprint athletes, sprint, athletics, control system, special preparedness.

Актуальность.

Система управления подготовкой легкоатлетов осуществляется в соответствии с принципиальной схемой. Необходимый уровень качества управления процессом подготовки спортсменов невозможно достигнуть без обеспечения обратной связи в системе на основе объективного и разностороннего контроля. Совершенствование цифровых технологий, развитие электронных способов измерения позволяет говорить о том, что существует потенциальная возможность перевести качество управления системой спортивной подготовки на новый уровень эффективности [1,3].

В теории и методике спорта нами выявлено противоречие: между целесообразностью применения инновационных средств контроля и отсутствием полного знания, необходимого для перехода от фрагментарного применения технических средств контроля к встраиванию данного инструментария в систему управления специальной подготовкой легкоатлетов-спринтеров [2].

Цель исследования – обосновать новые подходы к организации контроля в системе управления подготовкой легкоатлетов спринтеров на основе применения технических средств.

Задачи исследования:

1. Провести серию поисковых измерений показателей специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств контроля.

2. Выявить проблемные аспекты, требующие учета при разработке процедуры тестирования.

3. Интегрировать системы измерения в единую процедуру тестирования.

В исследовании применялись следующие **методы:** анализ специальной литературы, анализ Интернет-ресурсов, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение.

Поисковые измерения осуществлялись с использованием возможностей технических средств контроля: «GuKo», «ReacTime», «Optojump Next», «Witty». Применялись следующие контрольные тесты: прыжок с места, прыжок вверх; многократные прыжки вверх; бег 10 метров с низкого старта; бег 30 метров с низкого старта. Общее число обследуемых в течение 7 контрольных тестирований составило 50 легкоатлетов.

Результаты исследования.

Использование измерительных систем в серии контрольных тестирований позволило нам эксплицировать их основные функциональные возможности.

Система «Optojump Next»:

– предполагает применение двух конфигураций: одноблочной и линейно-модульной системы. С помощью одноблочной системы в прыжковых тестах проводится оценка следующих параметров: времени контакта с поверхностью, времени, проведенном в безопорном положении, высоты прыжка, ритма, смещения по поверхности относительно предыдущего прыжка, площади опоры, линейно-модульная система фиксирует скорость шага, время полета, время контакта с опорой, темп, длину шага;

– позволяет определять энергозатраты при выполнении нагрузки;

– позволяет регистрировать угловые характеристики спортсмена в различных положениях;

- по результатам каждой попытки спортсмена в системе формируется подробный отчет;
- для формирования выборки данных требуется дальнейшая обработка результатов, вывод данных с использованием ряда иных приложений.

Система «GyKo»:

- позволяет проводить анализа движения любой части тела;
- может применяться отдельно и совместно с системой «OptoJump Next», что позволяет в прыжковых тестах получить более подробную информацию о параметрах прыжка.

Система «ReacTime»:

- определяет время реакции и силу отталкивания от стартовых колодок с помощью датчиков, прикрепленных к стартовым блокам.

Система «Witty»:

- представляет собой беспроводной хронометр;
- в ходе преодоления контрольной дистанции парные фотоэлементы позволяют фиксировать время промежуточных отрезков;
- фиксируются следующие параметры: время прибегания контрольной дистанции, время промежуточных отрезков, скорость;
- данные автоматически регистрируются на специальном планшете.

В таблице 1 представлены некоторые параметры, которые возможно получить при применении средств контроля.

Таблица 1

Параметры, регистрируемые с помощью средств контроля

Техническое средство контроля	Регистрируемые параметры
«GyKo»	высота прыжка, см
	величина усилия, Н
	время опоры, с
	время полета, с
«OptoJump Next»	скорость шага, м/с
	время полета, с
	время контакта с опорой, с
	темп, шаг/с
	длина шага, см
	угловые характеристики
«Witty»	время контрольной дистанции, с
	время промежуточных отрезков, с
	скорость, м/с
«ReacTime»	сила отталкивания, Н
	время реакции, с

Проведение серии поисковых измерений и анализ полученных данных позволило определить направления возможных исследований с учетом функциональных возможностей электронных измерительных систем:

1. Разработка методики коррекции выполнения стартовых действий для квалифицированных легкоатлетов-спринтеров.

2. Разработка методики обучения технике низкого старта и стартового разбега для начинающих легкоатлетов.

3. Разработка технологии управления специальной подготовкой легкоатлетов-спринтеров.

Заключение.

По результатам проведённых поисковых измерений показателей специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств контроля «Guco», «ReacTime», «Optojump Next» и «Witty»:

– эксплицированы основные функциональные характеристики систем;

– зарегистрированы такие параметры специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров, как высота прыжка (см), величина усилия (Н), время опоры (с), время полета (с), скорость шага (м/с), время полета (с), время контакта с опорой (с), темп (шаг/с), длина шага (см), угловые характеристики, время контрольной дистанции (с), время промежуточных отрезков (с), скорость (м/с), сила отталкивания (Н), время реакции (с);

– сформулированы возможные направления исследований с использованием технических средств контроля с учетом их функциональных возможностей.

Библиографический список:

1. Деркачева, А.С. Технология "Optojump Next" как инструмент обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров / А.С. Деркачева, М.А. Усков, И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4 (38). – С. 30–35.

2. Деркачева, А.С. Применение технических средств контроля в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров: перспективы и проблемные аспекты / А.С. Деркачева, И.А. Фатьянов // Тенденции развития легкоатлетического спорта в России и в мире в современных условиях: проблемы и перспективы / Под редакцией В. Б. Зеличенка, О. М. Мирзоева: Сборник научно-методических материалов VI Всероссийской научно-практической конференции по лёгкой атлетике с международным участием. – М.: РУС «ГЦОЛИФК» [Электронная версия], 2022. – С. 140-142.

3. Немцев, О.Б. Об особенностях постановки и кинематики стопы в период опоры в беге на 100 метров / О.Б. Немцев, Е.А. Доронина, А.В. Чечин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 24–30.

МОДЕЛЬ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ВОДНОЛЫЖНИКОВ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

*Еланский П.О., аспирант, p.elansky@yandex.ru,
Новичкова Н.Г. к. п. н., доцент,
Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия*

Воднолыжный спорт является сложнокоординационным. Самым эффективным способом обучения соревновательным упражнениям является их выполнение на воде. Но непродолжительный сезон и короткий промежуток времени, выделяемый спортсменам для выполнения соревновательных упражнений на воде в виду того, что тренировка носит индивидуальный характер заставляют спортсменов и тренеров искать пути позволяющие ускорить обучение соревновательным упражнениям и их совершенствование. Одним из способов является оптимизация тренировочного процесса в подготовительном периоде, когда тренировки проводятся в спортивном зале и направлены на развитие необходимых

физических качеств, изучение технических и тактических основ воднолыжного спорта. Нами предложена модель индивидуализированного управления тренировочным процессом воднолыжников на учебно-тренировочном этапе. Она предполагает разделение спортсменов в тренировочной группе на подгруппы по уровню развития физических качеств для дальнейшего применения принципов индивидуализации, а именно: варьирование физической нагрузки, определение специфических упражнений для конкретного спортсмена и контроля за динамикой изменения физических показателей. Также в модели представлены способы реализации принципов индивидуализации позволяющие сохранить структуру тренировочного процесса воднолыжников на учебно-тренировочном этапе, увеличивающие моторную плотность тренировочного занятия, улучшающие мотивационную сферу и повышают интерес к занятиям спортом.

Ключевые слова: Тренировочный процесс, модель, принципы, индивидуализация, воднолыжный спорт, физическая подготовленность, физические качества.

A MODEL OF INDIVIDUALIZED MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF WATER SKIERS AT THE TRAINING STAGE

*Elansky P.O., PhD student, p.elanskyp.elansky@yandex.ru,
Novichkova N.G. Ph.D., Associate Professor,
Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russia*

Water skiing is a complex coordination sport. The most effective way to teach competitive exercises is to perform them on the water. But a short season and a short period of time allocated to athletes to perform competitive exercises on the water, since the training is of an individual nature, force athletes and coaches to look for ways to speed up the training of competitive exercises and their improvement. One of the ways is to optimize the training process in the preparatory period, when training is conducted in a sports setting and is aimed at developing the necessary physical qualities, studying the technical and tactical foundations of water skiing. We have proposed a model of individualized management of the training process of water skiers at the training stage. It involves dividing athletes in a training group into subgroups according to the level of development of physical qualities for further application of the principles of individualization, namely, varying physical activity, determining specific exercises for a particular athlete and controlling the dynamics of changes in physical indicators. The model also presents ways to implement the principles of individualization that allow to preserve the structure of the training process of water skiers at the training stage, increasing the motor density of the training session, improving the motivational sphere and increasing interest in sports.

Keywords: Training process, model, principles, individualization, water skiing, physical fitness, physical qualities.

Одной из актуальных проблем воднолыжного спорта в настоящее время является оптимизация тренировочного процесса. Это обусловлено высоким уровнем спортивных достижений и требований, предъявляемых к квалифицированным спортсменам. Одаренные и талантливые воднолыжники, способные достичь выдающихся результатов встречаются крайне редко. Усугубляют и замедляют возможность совершенствования – непродолжительность тренировочного сезона и тренировочное время, выделяемое спортсменам для выполнения соревновательных упражнений. Поэтому поиск дальнейших путей повышения уровня спортивного мастерства у воднолыжников требует организованного, научно обоснованного подхода.

Как показывает анализ научно-методической литературы, рост спортивных результатов в воднолыжном спорте и возможность выполнения соревновательных

упражнений зависит от многих факторов: целенаправленного развития физических качеств и функциональных способностей, психологической устойчивости, технического и тактического мастерства.

В годичном макроцикле на подготовительный период приходится 6-7 месяцев. На учебно-тренировочном этапе в этот период тренировки проводятся в спортивном зале и направлены на улучшение общей и специальной физической подготовленности спортсменов, изучение теоретических и технических основ воднолыжного спорта. Поэтому особый интерес представляет оптимизация тренировочного процесса воднолыжников в подготовительный период. Один из способов оптимизации является индивидуализация тренировочного процесса.

Существует множество интерпретаций понятия «индивидуализация», по мнению И. М. Осмоловской индивидуализация – это «предельный случай дифференциации» когда учебный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей каждого отдельного ученика [2, с. 7].

Понятия «индивидуализация» и «индивидуальный подход» недостаточно четко разграничиваются. По этому поводу Е. П. Ильин справедливо отмечал, что «групповое и индивидуализированное обучение спортсменов – не антагонисты... Групповому методу может противостоять метод индивидуального обучения (занятие только с одним спортсменом), а принципу индивидуализации – метод стандартного «шаблонного» обучения. И групповое, и индивидуальное обучение могут проводиться как с использованием, так и без использования принципа индивидуализации» [1, с. 147].

И. Э. Унт в своем труде «индивидуализация и дифференциация обучения» дает следующее определение индивидуализации обучения – это учет в процессе обучения индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах, независимо от того, какие особенности и в какой мере учитываются [3, с. 9].

Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности [4, с. 344].

Количественный состав воднолыжников 15-20 человек в тренировочной группе и учесть индивидуальные особенности каждого спортсмена и в дальнейшем применять принцип индивидуализации тренеру достаточно трудно. Нами была разработана модель индивидуализированного управления тренировочным процессом воднолыжников на учебно-тренировочном этапе. Она позволяет контролировать, вносить корректировки, варьировать нагрузки в режим реального времени. Разработанная модель представлена на рисунке 1.

Модель основывается на комплексном контроле спортсменов, анализе результатов и внесении корректировок в тренировочный процесс для каждого спортсмена в зависимости от их физических потребностей и возможностей. Методы индивидуализации и способы их реализации разнообразят тренировочный процесс, сделают его более индивидуализированным, помогут раскрыть потенциал каждого спортсмена позволят не только сохранить, но и улучшить мотивационную сферу. При этом не затронут структуру тренировочного процесса.

Игровой метод представляет собой подвижную игру, в которую спортсмены могут играть без участия тренера, освободив ему время для индивидуальной работы с каждым спортсменом. Круговая тренировка – компонент спортивной тренировки и компонент разработанной модели. Посредством разноуровневой дифференциации, формируются подгруппы по уровню развития физических качеств, круговая тренировка приобретает индивидуализированный характер. Командные состязания позволяют тренерам и спортсменам оценить уровень физической подготовленности, положительно влияют на мотивационную сферу.

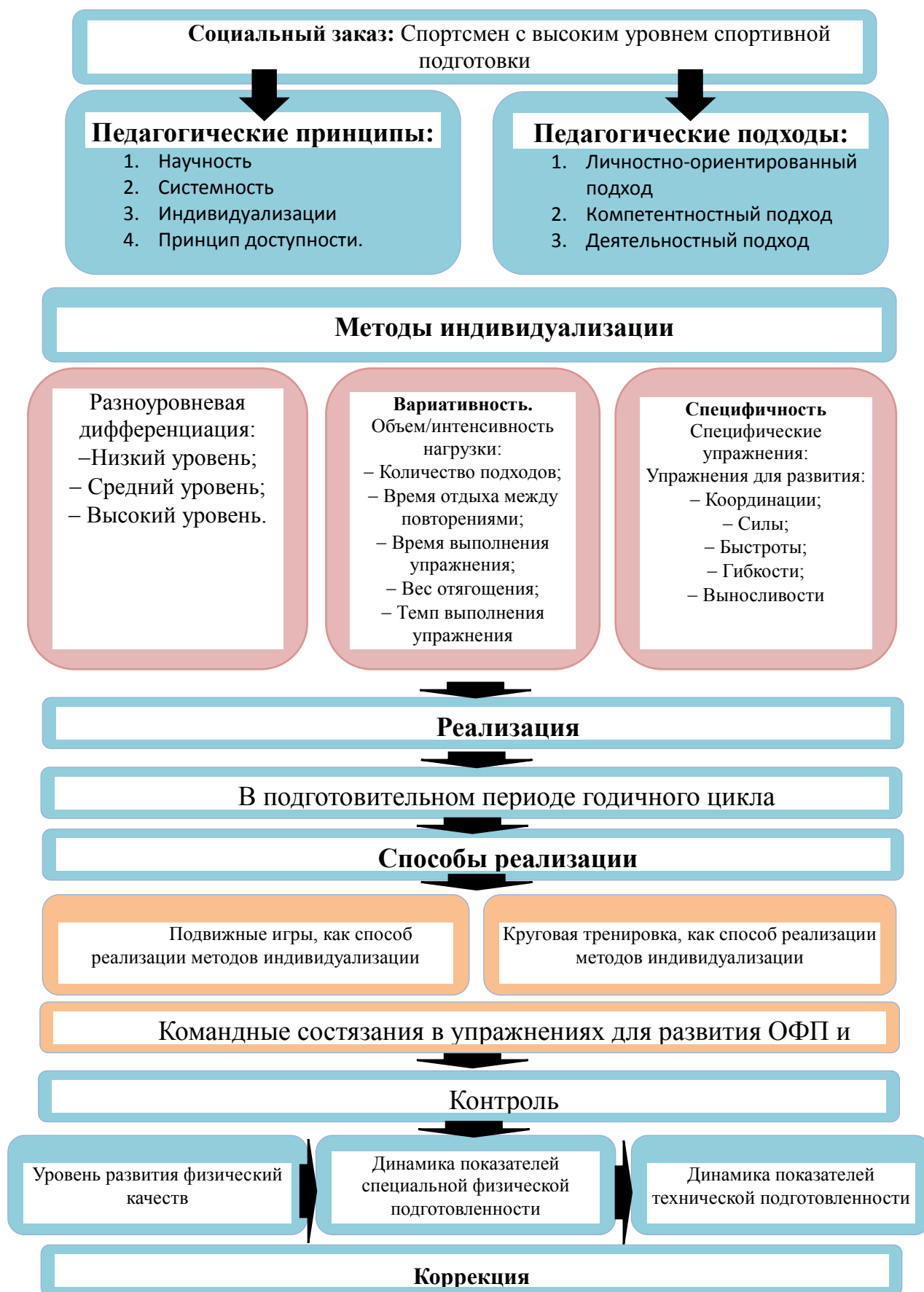


Рис. 1. Модель индивидуализированного управления тренировочным процессом воднолыжников

Задачи исследования

1. Разработать систему позволяющую выявлять отстающие физические качества у конкретных спортсменов для их дальнейшего развития, разработать методы индивидуализации тренировочного процесса, определить педагогические принципы и подходы, способствующие реализации этих методов, разработать способы реализации методов, индивидуализации тренировочного процесса, не меняя структуры тренировочных занятий, и на основе перечисленного разработать модель индивидуализированного управления тренировочным процессом на учебно-тренировочном этапе.

2. Внедрить разработанную модель в тренировочный процесс воднолыжников и экспериментально обосновать ее эффективность.

Материалы, методы и организация исследования

На первом, поисково-теоретическом этапе (сентябрь 2020 года – март 2021 года) проводился теоретический анализ проблемы исследования, изучались особенности подготовки воднолыжников, занимающихся на тренировочном этапе, определялись цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, формировалась его теоретическая концепция.

На втором этапе (март 2021 года – апрель 2023 года) разработка и экспериментальное апробирование модели индивидуализированного управления тренировочным процессом воднолыжников на тренировочном этапе.

На третьем этапе (апрель – май 2023 года) анализ и интерпретация проделанной работы, полученных результатов исследования, формулировка и оформление выводов и заключения работы.

Разработанная модель индивидуализированного управления тренировочным процессом воднолыжников на учебно-тренировочном этапе была апробирована на базе Муниципального бюджетного учреждения спортивной школы «Олимпия» г. Снежинска Челябинская область. В исследовании приняли участие занимающиеся спортивной школы на учебно-тренировочном этапе в количестве 36 человек. Спортсмены были распределены на две идентичные группы – контрольная группа (КГ) и (экспериментальная группа (ЭГ).

Для проверки идентичности физической подготовленности обеих групп до начала эксперимента спортсмены проходили тестирование. Согласно полученным результатам до начала эксперимента физическая подготовленность спортсменов КГ и ЭГ (по контрольным упражнениям) была идентичной и не имела статистически достоверных различий. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Оценка физической подготовленности воднолыжников, занимающихся на учебно-тренировочном этапе контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Группа	$\bar{X}_1 \pm m_1$	P
1	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во)	ЭГ	2,6±0,8	p>0,05
		КГ	2,5±0,7	
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	ЭГ	18,1±2,2	p>0,05
		КГ	18,5±2,1	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ЭГ	163,9±2,9	p>0,05
		КГ	163,8±4,0	
4	Прыжки через короткую скакалку 60 с. (кол-во)	ЭГ	120,3±5	p>0,05
		КГ	121,1±6,6	
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 сек (кол-во)	ЭГ	40,4±1,2	p>0,05
		КГ	40,1±1,5	
6	Челночный бег 3 x 10 м (с)	ЭГ	8,5±0,1	p>0,05
		КГ	8,5±0,1	

Продолжение таблицы 1				
7	Приседания на баланс борде (кол-во)	ЭГ	7,6±0,7	p>0,05
		КГ	7,5±0,5	
8	Бег 30 м (с.)	ЭГ	6,0±0,1	p>0,05
		КГ	6,1±0,1	
9	Техническая подготовка	ЭГ	3,9±0,2	p>0,05
		КГ	4,0±0,2	

В процессе эксперимента занятия в контрольной группе строились по традиционной системе согласно рабочей программе спортивной подготовки по виду спорта «Воднолыжный спорт». В экспериментальной группе тренировочный процесс строился на основе разработанной нами модели индивидуализированного управления, и предполагал определение уровня физической подготовленности у каждого спортсмена, распределение их на подгруппы для дальнейшей работы применяя методы индивидуализации и способы их реализации представленные в разработанной модели, постоянный контроль за динамикой физических показателей. При наличии положительной динамики физических показателей у спортсменов, подгруппы перераспределялись. Схема работы модели индивидуализированного управления тренировочным процессом воднолыжников на учебно-тренировочном этапе представлена на рисунке 2.

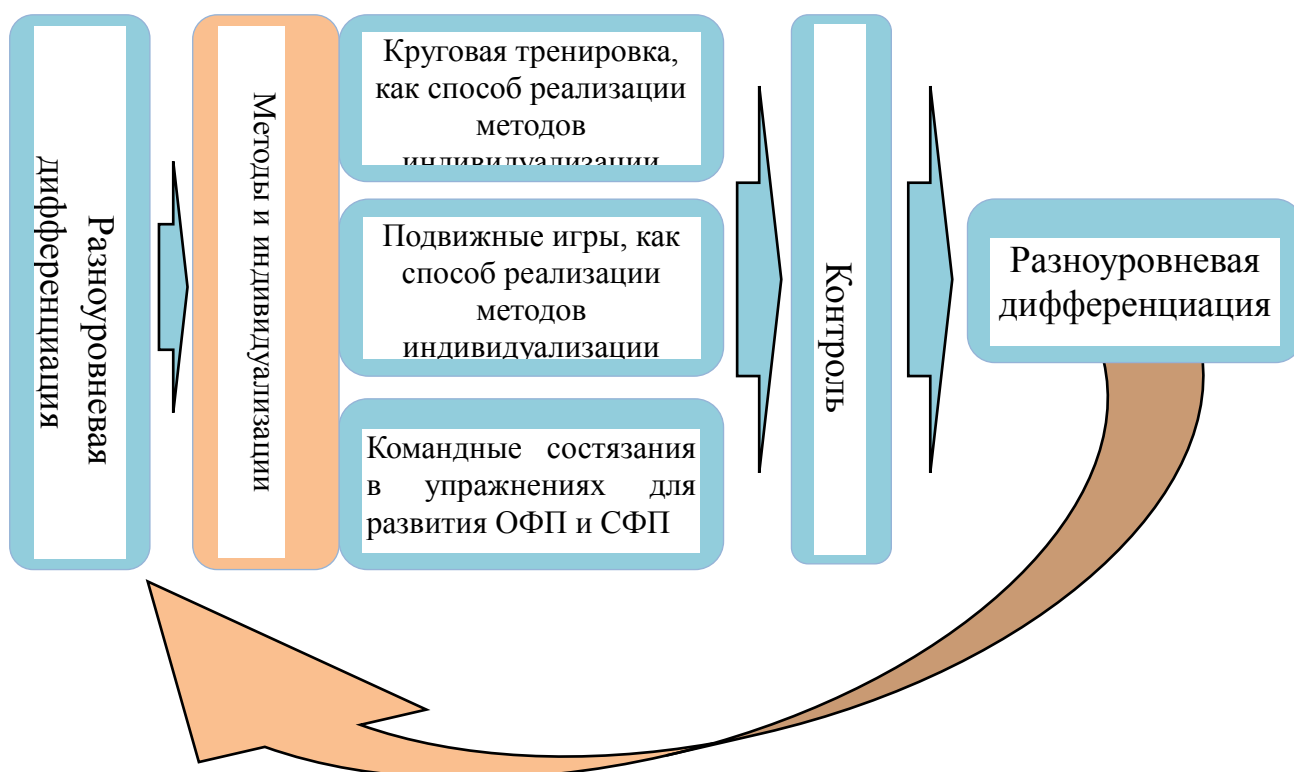


Рис. 2. Взаимосвязь компонентов модели индивидуализированного управления тренировочного процесса воднолыжников на учебно-тренировочном этапе

Результаты исследования и их обсуждения

На третьем этапе исследования было проведено повторное тестирование со спортсменами КГ и ЭГ. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Оценка физической подготовленности воднолыжников, занимающихся на учебно-тренировочном этапе контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Группа	$\bar{X}_1 \pm m_1$	P	W
1	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во)	ЭГ	5,5±0,5	p<0,05	110%
		КГ	3,1±0,7		24%
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	ЭГ	25,1±1,1	p<0,05	38%
		КГ	19,7±2,3		7%
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ЭГ	176,3±1,6	p<0,05	7,5%
		КГ	168,8±3,3		2,5%
4	Прыжки через короткую скакалку 60 с. (кол-во)	ЭГ	135,4±2,6	p<0,05	12,5%
		КГ	126,9±5,5		5%
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 сек (кол-во)	ЭГ	46,2±0,9	p<0,05	14%
		КГ	41,1±1,3		2,5%
6	Челночный бег 3 x 10 м (с)	ЭГ	8,2±0,1	p>0,05	3,5%
		КГ	8,4±0,1		1%
7	Приседания на баланс борде (кол-во)	ЭГ	12,1±0,5	p<0,05	59,2%
		КГ	8,4±0,6		12%
8	Бег 30 м (с)	ЭГ	5,5±0,1	p>0,05	8%
		КГ	5,8±0,1		5%
9	Техническая подготовка (Старт на слаломной лыже)	ЭГ	3,4±0,4	p<0,05	-
		КГ	7,6±0,7		-

В результате анализа полученных данных, стало известно, что группа, осуществляющая подготовку в соответствии с разработанной моделью индивидуализированного управления тренировочным процессом имеет показатели выше, чем группа спортсменов, занимающихся по стандартной программе. Наиболее высокий прирост наблюдается в развитии силовых качеств. Наименьший прирост выявлен в физических упражнениях характеризующих быстроту спортсменов. Динамика развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группе отражена на рисунке 3 (в процентах)

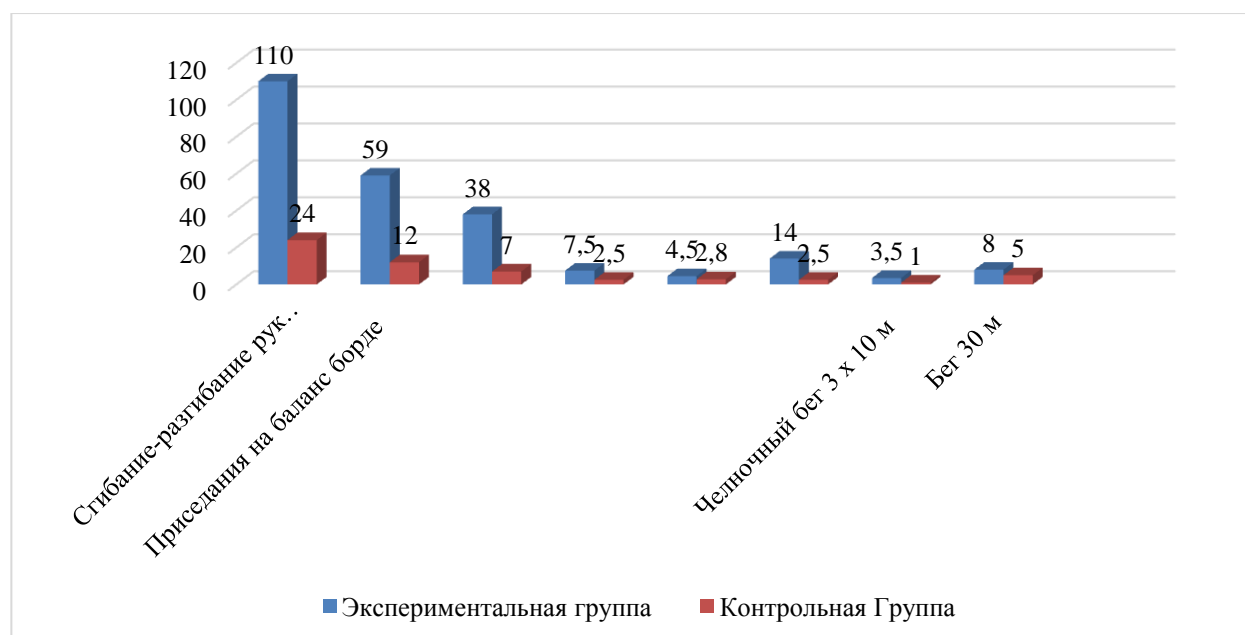


Рис. 3. Динамика прироста показателей физической подготовленности опытных групп в процессе эксперимента

Вывод. Высокие темпы роста физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы объясняются использованием методов индивидуализации в процессе спортивной тренировки. Разноуровневая дифференциация позволила распределить спортсменов на подгруппы в зависимости от уровня развития физических качеств, разработать для каждого спортсмена индивидуальный маршрут, обеспечивающий всестороннее, гармоничное развитие и улучшение физических качеств необходимых спортсменам для совершенствования технической подготовленности в воднолыжном спорте. Сопутствующим положительным эффектом от применения разработанной модели в тренировочном процессе воднолыжником стал повышенный интерес спортсменов к тренировкам, улучшение мотивационной сферы.

Библиографический список:

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.
2. Осмоловская, И. М. Дифференцированное обучение: некоторые вопросы теории и практики / И. М. Осмоловская // Вестник ТГПУ. – Томск, 1999. – № 5 (14). – С. 6 – 12.
3. Унт, И. Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И. Э. Унт. – М. : Педагогика, 1990. – 188 с.].
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Academia, 2001. – 478 с.

УДК: 796.412

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-НАСТРОЕЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Жигайлова Л.В., доцент, к.п.н., Zhigailovalaris88@mail.ru

Иванова А.И., студент,

Тозлян М.А., магистрант,

Жигайлов П.Ю., магистрант,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

Аннотация. Статья посвящена вопросам разработки новых средств организации и построения подготовительно-настроечных действий при подготовке спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой.

В исследовании использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод наблюдения (тренировочные и соревновательные мероприятия), анкетирование, анализ протоколов участия в соревнованиях. В опросе приняли участие 18 тренеров, из них 2 Заслуженных тренера России, 6 – Высшей категории и 10 тренеров 1 категории.

Все эти методы исследования позволили правильно сформулировать и организовать проведение исследования и без вмешательства в тренировочный процесс провести анализ полученных результатов.

Представлены результаты ответов тренеров, работающих по виду спорта «эстетическая гимнастика» на вопросы, разработанные для анкеты, что будет способствовать более точной подборке заданий подготовительно-настроечных действий, применяемых в тренировочном и соревновательном микроцикле на разных этапах спортивной подготовки.

Ключевые слова: подготовительно-настроечные действия, эстетическая гимнастика.

PROGRAM ORGANIZATION METHODOLOGY PREPARATORY AND ADJUSTMENT ACTIONS OF ATHLETES ENGAGED IN AESTHETIC GYMNASTICS

Zhigailova L.V., Associate Professor, Ph.D. ped. Sciences, Zhigailovalaris88@mail.ru

Ivanova A.I., student,

Tozlyan M.A., undergraduate,

Zhigailov P.Yu., undergraduate,

Kuban State University of Physical Culture, sports and tourism,

Krasnodar, Russia

Annotation. The article is devoted to the development of new means of organizing and building preparatory and adjustment actions in the preparation of athletes involved in aesthetic gymnastics.

The following research methods were used in the study: analysis of scientific and methodological literature, observation method (training and competitive events), questioning, analysis of protocols for participation in competitions. 18 coaches took part in the survey, including 2 Honored Coaches of Russia, 6 of the highest category and 10 coaches of the 1st category.

All these research methods made it possible to correctly formulate and organize the conduct of the study and, without interfering in the training process, to analyze the results obtained.

The results of the answers of trainers working in the sport of "aesthetic gymnastics" to the questions developed for the questionnaire are presented, which will contribute to a more accurate selection of tasks of preparatory and adjustment actions used in the training and competitive microcycle at different stages of sports training.

Key words: preparatory and tuning actions, aesthetic gymnastics.

Введение. Для достижения наивысших результатов в соревновательной деятельности, тренеры и спортсмены постоянно совершенствуют, разрабатывают и используют различные авторские методики, программы и т.д. Подготовительно-настроечные действия (разминка) помогает гимнасткам и тренерам улучшить техническую подготовку гимнасток-эстеток [1, 3].

Подготовительная часть, так в практике называют начало тренировочного занятия, не всегда является правильной, плохо закрепляется у спортсменок и часто не дает никаких результатов в построенном тренировочном процессе, что создает огромную проблему для изучения и совершенствования каких-либо двигательных действий. В тренировочном занятии есть три основные части: подготовительная, основная и заключительная, каждая часть имеет свою нагрузку и одинаково важна в процессе подготовки гимнасток занимающихся эстетической гимнастикой [1, 2].

Результаты исследования. Для того чтобы узнать мнение тренеров о применении подготовительно-настроечных действий в тренировочном и соревновательном микроцикле, было проведено анкетирование.

100% респондентов считают, что программа подготовительно-настроечных действий необходима для улучшения соревновательных результатов и успешно применяют эти задания в своей тренерской практике, так как уверены в её эффективности и необходимости.

Анализируя ответы на вопрос: «Можно ли включить в программу подготовительно-настроечных действий упражнения из других видов спорта?» Полученные данные, представлены на рисунке 1.

55,6% опрошенных тренеров считают, что в программу можно включить упражнения из других видов спорта, так как это способствует, более разностороннему развитию физических качеств гимнасток. 27,7% считают, что в этом нет необходимости, а 16,7% респондентов участвующих в опросе посчитали, что ответить на этот вопрос в данное время не могут однозначно.

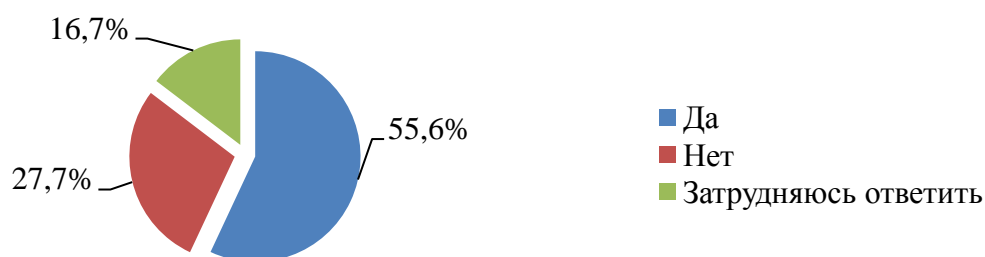


Рис. 1. Использование в программе упражнений других видов спорта (по мнению тренеров)

На рисунке 2 представлены результаты ответов на вопрос: «Применяли ли вы раньше в своей тренерской деятельности какие-либо другие авторские методики тренировок?».

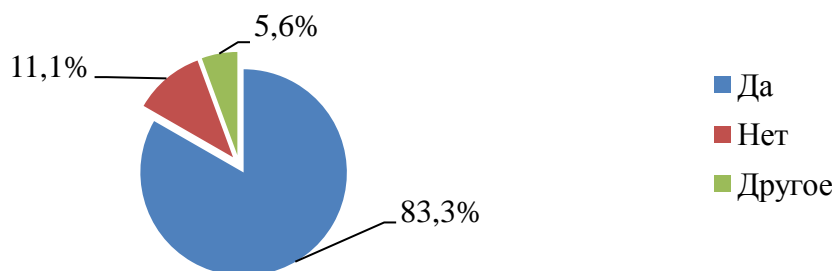


Рис. 2. Применение авторских методик проведения занятий в тренировочном процессе спортсменок занимающихся эстетической гимнастикой (по мнению тренеров)

В процентном отношении результаты опроса тренеров:

- 83,3% ранее применяли и применяют в своей работе другие авторские методики;
- 11,1% никогда не применяли методики разработанные другими специалистами в этой сфере деятельности;
- 5,6% респондентов предоставили другой вариант ответа.

При ответе респондентов на вопрос: «Чтобы вы добавили в программу подготовительно-настроечных действий для достижения более рационального использования средств гимнастики?» (Рисунок 3).

В результате ранее проведенного опроса: 50,0% опрошенных считают, что в программу необходимо добавить количество подходов выполнения упражнений соревновательной программы, потому что считают, что это приведет к уменьшению ошибок во время исполнения композиции на тренировках и соревнованиях.

33,3% тренеров считают, что нужно больше упражнений по виду спорта, а 16,7% считают что необходимо добавить специально подводящие упражнения для выполнения соединений и отдельных элементов соревновательных комбинаций.

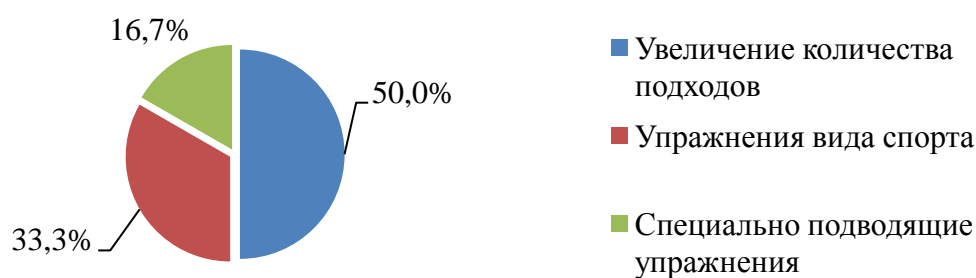


Рис. 3. Дополнения программы подготовительно-настроечных действий для достижения более рационального использования средств гимнастики (по мнению тренеров)

О количестве проведения в недельном микроцикле программы подготовительно-настроечных действий для достижения максимальной её эффективности, результаты показали, что:

- 88,9% считают, что специальную программу необходимо выполнять каждую тренировку, так как считают, что это способствует быстрому улучшению техники;

- 11,1% считают, что её необходимо выполнять 2 раза в неделю, чтобы спортсменкам было интереснее (Рисунок 4).

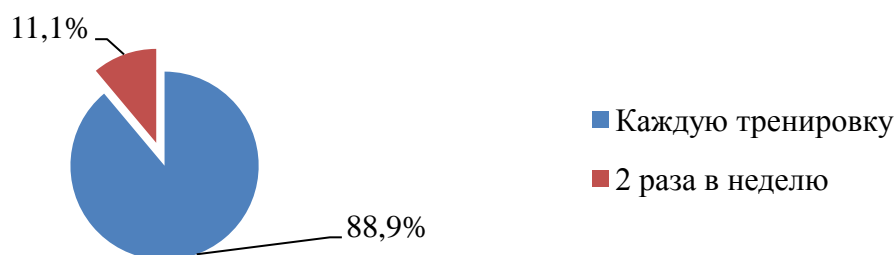


Рис. 4. Частота повторений специальных подготовительно-настроечных действий (по мнению тренеров)

Обработка данных ответов на вопрос: «Какие средства гимнастики (элементы, задания, связки) должны преобладать в программе подготовительно-настроечных действий?» показали (Рисунок 5).

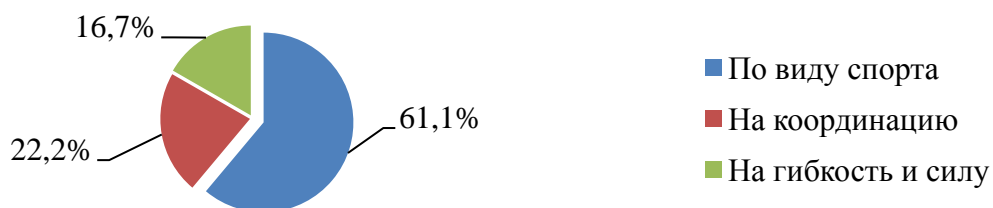


Рис. 5. Преобладающие элементы программы подготовительно-настроечных действий спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой (по мнению тренеров)

61,1% считают, что в программе должны преобладать упражнения по избранному виду спорта; 22,2% опрошенных рекомендуют применять упражнения на координацию и 16,7% - упражнения на гибкость и силу.

Были проанализированы ответы на вопрос: «Каких результатов вы ожидаете от применения данной программы?» (Рисунок 6).

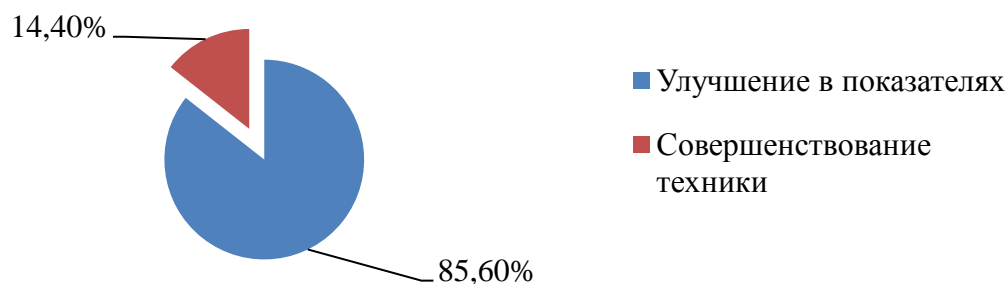


Рис. 6. Ожидаемые результаты применения программы в эстетической гимнастике (по мнению тренеров)

Большинство опрошенных – 85,6% ответили, что от применения программы подготовительно-настроечных действий ожидают улучшение в показателях технического мастерства, а 14,4% опрошенных считают, что выполнение упражнений этой программы будут способствовать совершенствованию техники соревновательных программ.

На рисунке 7 представлены данные по ответам на вопрос: «Считаете ли вы что разработанную нами специальную программу действий можно применять на всех этапах многолетней подготовки спортсменок?».

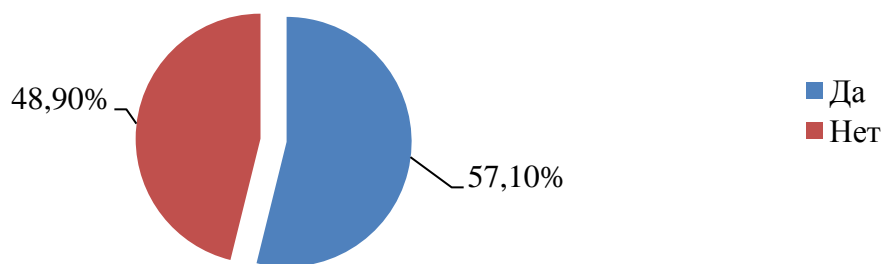


Рис. 7. Использование программы на всех этапах многолетней подготовки спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой (по мнению тренеров)

Выводы и рекомендации. Компоненты подготовительно-настроечных действий можно применять на всех этапах многолетней подготовки. Она будет одинаково эффективна на каждом этапе подготовки гимнасток-эстеток, так считают 57,1 % респондентов, а 48,9% считают, что этого не стоит делать, потому что считают её узконаправленной и эффективной лишь для конкретного возраста и уровня подготовки.

Библиографический список:

1. Береславская Н.В. Компоненты техники соревновательной деятельности в эстетической гимнастике / Н.В. Береславская, Н.Н. Пилюк, А.Н. Евсеенко, Л.В. Жигайлова, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт – наука и практика. КГУФКСТ, 2020. № 2. – С. 64-70.
2. Конеева, Е.В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований: учебное пособие / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. - М., 2013. – 170 с.
3. Тихонова И.В. Акробатические поддержки в эстетической гимнастике и особенности их выполнения в соревновательной композиции / И.В. Тихонова, Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - Челябинск, 2020. - т.5, №1. - С.75-78.

**СОДЕРЖАНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ С
УЧАЩИМИСЯ 4-6 КЛАССОВ**

*Загородникова А.Ю., anastasiazagorodnikova@mail.ru,
Демидов А.А., aa_demidov@student.mpgu.edu,
Ватамановская Е.Б., catia2@yandex.ru,
Московский педагогический государственный университет,
Москва, Россия*

В статье рассмотрены вопросы содержания внеурочных занятий по футболу в общеобразовательной школе. Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу внеклассных занятий футболом с детьми 10-12 лет. Основными методами исследования стали: анализ литературных источников по проблеме исследования; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент, методы математической статистики. В рамках педагогического эксперимента нами была разработана и апробирована программа внеклассных занятий футболом с детьми 10-12 лет, включающая в себя теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку и тактическую подготовку. По результатам педагогического эксперимента, было доказано, что в экспериментальной группе наблюдался заметный прирост показателей физической и технической подготовленности.

Ключевые слова: футбол, внеклассная работа в школе, программа по футболу.

**THE CONTENT OF EXTRACURRICULAR FOOTBALL CLASSES WITH
STUDENTS OF GRADES 4-6**

*Zagorodnikova A.Yu., anastasiazagorodnikova@mail.ru,
Demidov A.A., aa_demidov@student.mpgu.edu,
Vatamanovskaya E.B., catia2@yandex.ru,
Moscow Pedagogical State University,
Moscow, Russia*

The article deals with the issues of the content of extracurricular football classes in a secondary school. The purpose of the study is to develop and experimentally substantiate a program of extracurricular football classes with children 10-12 years old. The main research methods were: analysis of literary sources on the research problem; pedagogical observations; pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. As part of the pedagogical experiment, we have developed and tested a program of extracurricular football classes with children aged 10-12 years, including theoretical training, general and special physical training, technical training and tactical training. According to the results of the pedagogical experiment, it was proved that in the experimental group there was a noticeable increase in indicators of physical and technical fitness.

Keywords: football, extracurricular activities at school, football program.

Актуальность. По внеурочной деятельностью понимают образовательную деятельность, осуществляемую, в формах, отличных от урочной, направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования [1]. Во внеурочной (внеклассной) деятельности создаются условия для развития личности обучающегося в соответствии с его индивидуальными способностями, формируется познавательная активность, нравственные черты личности,

коммуникативные навыки, формирование интереса к активной двигательной деятельности и улучшению их физического развития [2,3].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу внеклассных занятий футболом с учащимися 4-6 классов.

Методика и методы исследования. Исследование было организовано на базе ГБОУ «Школа №1795», г. Москва. Эксперимент продолжительностью в один учебный год предусматривал участие 56 учащихся 4-6 классов (две группы по 28 человек). Занятия проводились 1 раз в неделю во внеурочное время в течение учебного года.

Основными методами исследования стали: анализ литературных источников по проблеме исследования; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Разработанная программа внеклассных занятий футболом учащихся 4-6 классов включает четыре раздела:

1) теоретическая подготовка: история возникновения игры в футбол, теория о строении и функциях человеческого организма, теория о гигиене, предупреждении травматизма и самоконтроле, правила игры в футбол;

2) общая и специальная физическая подготовка: строевые упражнения, элементы ходьбы и бега, гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, специальная физическая подготовка, подвижные игры, эстафеты;

3) техническая подготовка: передвижения без мяча, приемы владения мячом ногами, приемы игры головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча, техника вратаря;

4) тактическая подготовка: индивидуальные действия, групповые действия, позиционные действия, командные действия.

В таблице 1 представлены результаты тестов контрольной и экспериментальной группы, до и после педагогического эксперимента.

Таблица 1

Динамика уровня физической и технической подготовленности занимающихся до и после педагогического эксперимента

Тестовое упражнение	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до экс-та	после экс-та	p	до экс-та	после экс-та	p
Бег на 30 метров с высокого старта, с.	5,41	5,3	< 0,05	5,38	5,0	< 0,05
Прыжки в высоту с места, см	26,79	29,05	< 0,05	26,82	32,84	< 0,05
Бег 7х50 м, с.	99,04	96,98	< 0,05	99,05	92,79	< 0,05
Тест Купера, м	1988,9	2031,3	< 0,05	1990,2	2169,5	< 0,05
Ведение мяча на 30 м, сек.	6,44	5,97	< 0,05	6,38	5,81	< 0,05
Жонглирование мячом, раз в мин.	5,64	6,23	< 0,05	5,67	11,2	< 0,05
Удары по мячу ногами (на точность), количество раз	2,9	3,5	< 0,05	2,98	4,25	< 0,05
Дриблинг, ведение, удар по воротам, с.	8,93	8,65	< 0,05	8,79	8,17	< 0,05
Удары по мячу ногой (на дальность), м	45,99	49,21	< 0,05	46,15	55,95	< 0,05

Как видно из табл. 1, по тестам, характеризующим развитие уровня общей физической подготовленности:

- в беге на 30 метров прирост составил в экспериментальной группе 7,6 %, в контрольной – 2 %;

- в тесте «прыжки в высоту с места» прирост в экспериментальной группе – 18,3 %, в контрольной – 7,7 %;

- в тесте «бег 7х50 м» прирост составил в экспериментальной группе 6,7 %, в контрольной – 2,1 %;

- по тесту Купера в экспериментальной группе прирост составил 8,2 %, в контрольной – 2 %;

По тестам, характеризующим развитие уровня технической подготовленности:

- в тесте «ведение мяча на 30 м» прирост в экспериментальной группе – 9,8 %, в контрольной – 7,8 %;

- в тесте «жонглирование мячом» прирост в экспериментальной группе – 49,3 %, в контрольной – 9,4 %;

- в тесте «удары по мячу ногами (на точность)» прирост в экспериментальной группе – 29,8 %, в контрольной – 17,1 %;

- в тесте «дриблинг, ведение, удар по воротам» прирост в экспериментальной группе – 7,5 %, в контрольной – 3,2 %;

- в тесте «удары по мячу ногой (на дальность)» прирост в экспериментальной группе – 17,5 %, в контрольной – 6,5 %.

Выводы. Полученные данные об эффективности разработанной программы внеклассных занятий футболом с учащимися 4-6 классов могут быть использованы в профессиональной деятельности учителей по физической культуре, а также научно-практических исследованиях, посвященных проблемам организации и содержания внеклассных занятий футболом с детьми.

Библиографический список:

1. Ефремова Ю.Е. Интегрированный подход во внеурочной деятельности как средство формирования установки на здоровый образ жизни у младших школьников // Вестник магистратуры. 2019. №10-4 (97). С. 14–15.

2. Лингевич О.В. Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях // Научный альманах. 2015. № 10-2(12). С. 292–294.

3. Организация внеклассных занятий по физической культуре в школе на основе современных фитнес-программ / Л.В. Стройкина [и др.] // Педагогический журнал. – 2019. – Т. 9. № 1-1. С. 469–479.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

*Зарипова А.И., adelya.zaripova.zaripova@yandex.ru,
Башкирский государственный медицинский университет,
Уфа, Россия*

Диафрагмальное дыхание, техника глубокого дыхания, улучшает вегетативную функцию за счет снижения симпатической активности и повышения чувствительности барорефлекса. Целью данного обзора литературы было изучить влияние диафрагмального дыхания на артериальную гипертензию. Поиск соответствующих исследований был проведен по ключевым словам с использованием электронных баз данных. Обобщение

полученных результатов показало, что произвольное глубокое диафрагмальное дыхание приводило к снижению систолического и диастолического артериального давления, уменьшению частоты сердечных сокращений, расслабляющему эффекту и снижению тревожности у лиц с гипертонией или предгипертензивными состояниями.

Ключевые слова: диафрагмальное дыхание, сердечно-сосудистая система, артериальная гипертензия, артериальное давление.

THE EFFECT OF DIAPHRAGMATIC BREATHING ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

*Zaripova A.I., adelya.zaripova.zaripova@yandex.ru,
Bashkir State Medical University,
Ufa, Russia*

Diaphragmatic breathing, a deep breathing technique, improves vegetative function by reducing sympathetic activity and increasing the sensitivity of the baroreflex. The purpose of this literature review was to study the effect of diaphragmatic breathing on arterial hypertension. The search for relevant studies was carried out by keywords using electronic databases. Summarizing the results obtained showed that arbitrary deep diaphragmatic breathing led to a decrease in systolic and diastolic blood pressure, a decrease in heart rate, a relaxing effect and a decrease in anxiety in people with hypertension or prehypertensive conditions.

Keywords: diaphragmatic breathing, cardiovascular system, arterial hypertension, blood pressure.

Актуальность: Заболеваемость населения сердечно-сосудистыми заболеваниями является одной из важнейших проблем в мире и в нашей стране. Сосудистые заболевания по праву называют эпидемией 20-го и 21-го веков [1]. На протяжении многих лет она является одной из основных причин смертности населения во многих экономически развитых странах.

Наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются ишемическая болезнь сердца (ИБС), гипертоническая болезнь (ГБ) и сосудистые поражения головного мозга. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) имеют высокую летальность. Они являются основной причиной смерти во всем мире (52-55% из всех смертельных случаев): ИБС составляет 120-130 случаев, ГБ- 50-65 на 1000 населения. В экономически развитых странах ССЗ в среднем составляет 230-250 на 1000 населения, т.е. поражен каждый четвертый человек.

Артериальная гипертензия и осложнения, к которым приводит эта патология, являются одной из наиболее важных медицинских и социальных проблем не только в России, но и во всем мире. Так, по данным эпидемиологического исследования, проводившегося в нашей стране среди взрослого населения, повышенные цифры артериального давления выявляются у 39,2% мужчин и 41,1% женщин, то есть у 42,5 млн человек и, к сожалению, остаются стабильными на протяжении последних двух десятилетий.

Цель исследования: изучить влияние диафрагмального дыхания на артериальную гипертензию.

Методы исследования: публикаций отечественных и зарубежных авторов.

Методика исследования: сбор, анализ, моделирование, обобщение.

Результаты исследования:

Гипертония и предгипертензия связаны с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, которые приводят к ишемической болезни сердца, нарушениям мозгового кровообращения и почечной недостаточности. Предгипертензия или гипертоническая болезнь I стадии классифицируется как стабильно повышенное

систолическое артериальное давление (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД) в диапазоне от 120 до 139 мм рт.ст. и от 80 до 89 мм рт.ст. [2] соответственно, в то время как гипертоническая болезнь определяется, когда САД и ДАД стабильно колеблются от 130 до ≥ 139 и/или от 80 до ≥ 89 мм рт. ст. [3] соответственно.

Взрослым с артериальной гипертензией и предгипертензией рекомендовано применение антигипертензивных препаратов и ведение здорового образа. Контроль высокого кровяного давления (АД) может снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые данные показывают, что фармакологическое лечение имеет ограничения в контроле высокого АД и профилактике осложнений. Изменение образа жизни или поведения - это подход, который следует применять людям с артериальной гипертензией и предгипертензивными состояниями для снижения АД и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Хронический стресс связан с устойчивым повышением АД, что приводит к гипертензии. Вегетативная симпатическая и парасимпатическая нервная системы играют важную роль в регуляции АД и частоты сердечных сокращений посредством механизма барорефлексии. Контроль стресса считается эффективным для снижения АД [4].

У лиц с предгипертензией или гипертензией отмечается увеличение симпатической активности, абстиненция блуждающего нерва и снижение парасимпатической активности при длительном стрессе. При стрессе гиперактивность симпатической нервной системы повышает тонус гладкой мускулатуры, вызывая повышение АД и частоты сердечных сокращений. У лиц с артериальной гипертензией также наблюдается снижение толерантности к физической нагрузке с повышенным общим периферическим сопротивлением и сниженной чувствительностью артериального барорефлекса из-за вегетативного дисбаланса. Такая вегетативная дисфункция может способствовать гипертензии и поддерживать ее. Был сделан вывод о том, что методы релаксации, такие как диафрагмальные упражнения на глубокое дыхание, как сообщается, эффективно и благоприятно влияют на вегетативные функции и рекомендуются для профилактики и лечения артериальной гипертензии.

Диафрагмальное глубокое дыхание (ДГД) также известно как глубокое дыхание или медленное брюшное дыхание. Это дыхательная практика, которая включает в себя глубокое и медленное ритмичное дыхание за счет увеличения длины сокращения диафрагмы, минимизации частоты дыхания и углубления объемов вдоха и выдоха, чтобы максимизировать количество кислорода, поступающего в кровотоки [5]. Было замечено, что ДГД оказывает терапевтическое действие как на физиологическое, так и на психологическое здоровье людей с гипертонической болезнью.

За последнее десятилетие исследования показали, что практика диафрагмального глубокого дыхания со скоростью 6 или ≤ 10 вдохов в минуту может привести к дилатации артериол путем активации легочно-сердечных механорецепторов и ингибирования активности симпатических нервов и активации хеморефлекса. Это повышает парасимпатическую активность и чувствительность к барорефлексам, что приводит к снижению САД и ДАД у взрослых с гипертонической болезнью. Было показано, что двухминутное медленное и глубокое дыхание снижает САД и ДАД на 8,6 и 4,9 мм рт.ст. соответственно у взрослых с гипертонической болезнью. Предполагается, что взрослые с гипертонической болезнью, практикующие техники медленного и глубокого дыхания в течение нескольких недель, покажут значительное снижение САД и ДАД по сравнению с теми, кто не практикует глубокое дыхание.

Проведен метаанализ рандомизированных контролируемых исследований для оценки влияния техники диафрагмального глубокого дыхания на частоту сердечных сокращений и АД у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями [6]. Результаты показали, что САД, ДАД и частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя участников были значительно снижены на 6,36 мм рт.ст., 6,39 мм рт.ст. и 1,7 удара в

минуту соответственно после практики диафрагмального глубокого дыхания без использования вспомогательного устройства в течение нескольких недель или месяцев. Однако в этом метаанализе не изучался потенциальный положительный эффект ДГД в качестве релаксационной терапии у пациентов с прегипертензией.

Выводы: В этом обзоре был сделан вывод, что глубокое диафрагмальное дыхание может значительно улучшить вегетативную дисфункцию у пациентов с предгипертензией и артериальной гипертензией путем снижения АД и ЧСС. Такая дыхательная техника может оказать благотворное психологическое воздействие на взрослых с предгипертензивной и гипертонической болезнью. Для получения окончательных доказательств необходимы клинические испытания.

Библиографический список:

1. Кондратьева Ю.В., Моисеева К.Е., Алексеева А.В., Харбедия Ш.Д. Медико-социальные проблемы состояния здоровья сельских школьников. Медицина и организация здравоохранения. 2018; 3(4): 9–15.

2. Martínez-Rueda AJ, Olivás-Martínez A, Vega-Vega O, Fonseca-Correa JI, Correa-Rotter R. New 2017 American College of Cardiology/American Heart Association High Blood Pressure Guideline. Hypertension. 2019 Jan;73(1):142-147. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.118.11827. PMID: 30571542.

3. American Heart Association, Understand blood pressure readings. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>, 2019.

4. American Heart Association, Stress management. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management>, 2019.

5. Ma X, Yue ZQ, Gong ZQ, Zhang H, Duan NY, Shi YT, Wei GX, Li YF. The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. Front Psychol. 2017 Jun 6;8:874. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00874. PMID: 28626434; PMCID: PMC5455070.

6. Zou Y, Zhao X, Hou YY, Liu T, Wu Q, Huang YH, Wang XH. Meta-Analysis of Effects of Voluntary Slow Breathing Exercises for Control of Heart Rate and Blood Pressure in Patients With Cardiovascular Diseases. Am J Cardiol. 2017 Jul 1;120(1):148-153. doi: 10.1016/j.amjcard.2017.03.247. Epub 2017 Apr 12. PMID: 28502461.

УДК 159.9.072

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Зенина Л.И. , магистрант, starodubtsewalilia@yandex.ru,

Пауков А.А., к.п.н, доцент, fitwwc@mail.ru,

Воронежская государственная академия спорта,

Воронеж, Россия

В статье представлен обзор психологических установок, которые могут помочь лыжникам-гонщикам для достижения высшего результата. Также можно найти ответы на вопросы как преодолеть страх, как перестать бояться соревнований, как не паниковать на старте? Я надеюсь, что эта статья приоткроет некоторые тайны психологической подготовки и поможет читателям лучше понять, что может и чего не может сделать спортивная психология, и как она может помочь лыжным гонщикам.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психологические установки, лыжники-гонщики, спортивная психология.

PSYCHOLOGICAL ATTITUDES FOR SKI RACERS

*Zenina L.I. , Master's student, starodubtsewalilia@yandex.ru ,
Paukov, A.A., PhD, Associate Professor, fitwwc@mail.ru,
Voronezh State Academy of Sports,
Voronezh, Russia*

The article presents an overview of psychological attitudes that can help ski racers to achieve the highest result. You can also find answers to the questions how to overcome fear, how to stop being afraid of competitions, how not to panic at the start? I hope that this article will reveal some secrets of psychological training and help readers better understand what sports psychology can and cannot do, and how it can help ski racers.

Keywords: psychological training, psychological attitudes, ski racers, sports psychology.

Несмотря на очевидную важность, психологической стороной спорта чаще всего пренебрегают, по крайней мере, до тех пор, пока не возникнет проблема. Ошибка, которую допускают гонщики и тренеры, заключается в том, что они не относятся к своей умственной игре так же, как к физическим и техническим аспектам своего вида спорта [1]. Гонщики не ждут получения травмы, прежде чем заниматься физической подготовкой. У них не возникает технических недостатков, прежде чем они поработают над своей техникой. Скорее, гонщики проходят физическую и техническую подготовку, чтобы предотвратить возникновение проблем. Они должны подходить к умственной игре одинаково.

В то же время часто игнорируемая область спортивной психологии начинается задолго до прибытия гонщиков на гору. Речь идет о том, как они относятся к себе, соревнованиям и результатам. Установки очень важны для успеха лыжных гонок, потому что они являются фильтрами, которые определяют, что думают гонщики, какие эмоции они испытывают, как они реагируют на наш вид спорта и, в конечном счете, как они катаются на лыжах в день гонки это и определило **актуальность** данной работы.

Цель исследования – доказать значимость психологической подготовки, выделить психологические установки.

Проблема в том, что установки могут быть здоровыми и полезными или нездоровыми и мешать стремлениям и усилиям гонщиков. Основная причина, по которой затронута данная тема, заключается в том, что отношение у спортсмена к гонкам действует как якорь, который их тяготит, а не как крылья, которые поднимают их [5]. Основная часть этой работы направлена на то, чтобы помочь гонщикам выработать установки, которые побуждают их кататься быстрее всех.

Методом, которым пользовалась при написании статьи является анализ научно – методической литературы.

“Правильное” или “позитивное” отношение стало почти клише в нашей культуре достижений. Реальный вопрос заключается в том, какие конкретные установки должны быть у лыжников, чтобы кататься быстрее всех и достигать своих целей в соревнованиях.

Жизнь или смерть? Речь идет о другом виде смерти, а именно о своего рода психологической и эмоциональной смерти, которая включает в себя самоидентификацию гонщиков (кем они себя считают), самоуважение (чувствуют ли они, что их ценят), а также цели, надежды и мечты (все, к чему они стремятся). Каждый раз, когда гонщики выходят на старт, они ставят на карту свою психическую жизнь, исходя из отношения к жизни или смерти. В этой ситуации на финише есть кто-то, кто, по их мнению, застрелит их “душу”. Кем может быть этот человек? К сожалению, часто это их родители, хотя это также могут быть тренеры или, что не менее болезненно, сами гонщики.

Для того, чтобы ваши гонщики воспринимали лыжные гонки как жизнь, а не смерть, в которой наш вид спорта вдохновляет, возбуждает, приносит удовлетворение, радость и удовольствие. Эти чувства подпитывают их страсть к нашему спорту (в то время как страх, разочарование, гнев, печаль и отчаяние истощают их топливный бак). С таким жизненным отношением, когда ваши дети добьются успеха, они почувствуют энергию своих усилий. И когда они потерпят неудачу (что неизбежно произойдет; это просто часть нашего спорта и жизни), они почувствуют разочарование, но они выживут. Что бы ни случилось, они будут знать, что с ними все будет в порядке. Если гонщики смогут принять это “жизненное” отношение в глубине души, они смогут кататься на лыжах с уверенностью, целеустремленностью и смелостью, а не с беспокойством, сомнениями и тревогой.

Вызов или угроза? Что происходит, когда гонщики воспринимают гонку как угрозу. Физиологически их мышцы напрягаются, дыхание становится поверхностным, равновесие восстанавливается, а центр тяжести поднимается [3]. Психологически их мотивация заключается в бегстве от угрозы. Их уверенность резко падает. Эмоционально они чувствуют страх, беспомощность и отчаяние. В общем, все, как физически, так и морально, идет против гонщиков, что делает для них практически невозможным преодолеть угрозу и добиться успеха в нашем виде спорта. Откуда исходит угроза? Наиболее сильно - от страха неудачи (подробнее об этом в ближайшее время).

Реакция на вызов вызывает совершенно другой набор реакций. Физиологически они возбуждены, но в то же время расслаблены, с достаточным количеством адреналина, чтобы чувствовать себя сильными, быстрыми и быстрыми. Мышцы расслаблены, дыхание ровное, равновесие сосредоточено. С психологической точки зрения единственная мотивация гонщиков - преодолеть трудности. Они уверены, что смогут преодолеть трудности гонки. Их внимание подобно лазерному лучу направлено на стоящую перед ними задачу. Что касается эмоций, они чувствуют волнение, вдохновение, гордость и смелость. В целом, все их физическое и психологическое состояние направлено на то, чтобы преодолеть трудности, и их шансы на успех высоки. Важно, чтобы гонщики понимали, что противостояние угроз и вызовов - это все в их сознании, то, как они это воспринимают.

Успех или неудача? Страх неудачи - это эпидемия среди молодежи в нашей культуре, одержимой достижениями. Интересно, что гонщики боятся не столько неудачи, сколько последствий, которые они связывают с неудачей, чаще всего того, что их родители не будут их любить, они не понравятся их друзьям, это будет пустой тратой времени и денег, это будет означать конец их мечтам о лыжных гонках. Страх неудачи настолько поглощает их умы, что они на самом деле вообще не сосредотачиваются на успехе и на том, что нужно для его достижения [2]. Их единственная цель - избегать неудач. Ирония заключается в том, что страх неудачи заставляет спортсменов испытывать то, что для них страшнее всего, а именно неудачу.

Напротив, гонщики, не боящиеся неудачи, стремятся кататься как можно быстрее, чтобы добиться успешного достижения своих целей.

Неудивительно, что, когда гонщики сосредотачиваются на достижении успеха, а не избегают неудач, они с большей вероятностью будут кататься быстро и добьются желаемых результатов.

Процесс или результат? Одна из худших установок для гонщиков связана с убеждением, что они должны сосредоточиться на результате гонки. Многие гонщики (а также тренеры и родители), похоже, считают, что ориентация на результат увеличит их шансы на получение желаемых результатов. Однако, напротив, озабоченность результатами на самом деле снижает эти шансы по двум причинам. Во-первых, если гонщики сосредоточены на результатах (которые появляются в конце гонки), они не сосредоточены на том, что им нужно сделать, чтобы добиться этих результатов. Во-

вторых, одержимость результатами порождает ожидания, давление и беспокойство, а все это не способствует быстрому катанию на лыжах.

В идеальном мире у гонщиков было бы отношение к процессу, то есть они сосредотачивались бы только на том, что им нужно делать, чтобы кататься быстрее всех. Это отношение к процессу фокусируется на том, что можно контролировать в день гонки, гарантирует, что гонщики полностью подготовлены, укрепляет уверенность и уменьшает сомнения, беспокойство и беспокойство. Когда они сосредоточены на процессе, они с большей вероятностью будут кататься быстро и добьются желаемых результатов.

Проблема в том, что результаты имеют значение. И ваш гонщик, скорее всего, конкурентоспособный человек, который занимается соревновательным видом спорта, который живет в соревновательной культуре. Таким образом, вы не можете ожидать, что гонщики не будут думать о результатах, так же как вы не можете заставить их не думать о розовом слоне (чем больше вы говорите им не делать этого, тем больше они не могут выбросить этого розового слона из головы) [4]. Сначала, вместо того, чтобы сопротивляться отношению к результату (розовый слон), гонщики должны признать и принять его (“Я хочу попасть в топ-10”), но затем переключить внимание на синего бегемота, то есть отношение к процессу, при котором гонщики спрашивают себя: “Что мне нужно делать сейчас? Со временем голубой бегемот глубоко укоренится в сознании гонщиков, а розовый слон отойдет в прошлое.

Цели или ожидания? Ожидания звучат как довольно хорошие вещи для гонщиков. Теоретически ожидания могут заставить их усердно работать и кататься быстрее всех. Однако на самом деле ожидания могут ощущаться как жилет весом 50 фунтов. Перед гонками они создают давление, чтобы оправдать ожидания, вызывают страх неудачи, если они этого не сделают, и вызывают негатив и беспокойство. После гонок, если гонщики преуспевают, лучшая эмоция, которую они могут вызвать, - это облегчение от того, что они избежали неудачи. Если они не преуспели, гонщики чувствуют себя опустошенными. Вы знаете, что сообщаете о своих ожиданиях или ваши гонщики чувствуют их, когда они используют такие фразы, как:

- “Я должен ...”
- “Мне нужно ...”
- “Я лучше ...”

После каждой из этих фраз стоит угроза (“... или иначе”), если ожидания не оправдаются. Это “... иначе” продолжается словами “... случится что-то плохое”.

Цели - это очень разные животные. Они поднимают настроение и продвигают гонщиков вперед. Цели вдохновляют мотивацию, уверенность и сосредоточенность. Перед гонками гонщики чувствуют возбуждение и решимость. После гонок, если они достигают своих целей, они счастливы, вдохновлены и горды. Если они этого не сделали, они разочарованы, но более полны решимости, чем когда-либо, достичь своих целей. Фразы, отражающие отношение к цели, включают:

- “Я бы хотел ...”
- “Моя цель ...”
- “Я усердно работаю, чтобы ...”
- “Я направляю всю свою энергию на ...”

Сражайся или беги! Выживание - самый мощный инстинкт человека. Когда мы находимся в смертельной ситуации и когда мы воспринимаем ситуацию как угрозу нашей жизни, этот инстинкт запускает нашу реакцию “сражайся или беги”. Когда 250 000 лет назад на Серенгети жили пещерные люди, нашим лучшим шансом выжить при угрозе со стороны соплеменника или саблезубого тигра было бежать (пока мы сохраняем дистанцию между собой и угрозой, мы выживем). Итак, на протяжении веков мы узнавали, что лучшее, что можно сделать, это убежать.

К сожалению, то, что работало для наших первобытных предков, не работает в лыжных гонках сейчас по двум причинам. Во-первых, выживание в лыжных гонках означает не физическое выживание, а скорее быстрое катание на лыжах и достижение необходимых результатов, чтобы подняться по карьерной лестнице и сохранить свои цели в лыжных гонках. Во-вторых, когда я говорю, что гонщики сбегут с гонки, я не имею в виду, что они бросят лыжи и убегут со старта. Вместо этого я имею в виду, что они испугаются и будут кататься осторожно и осторожно. И все мы знаем, что медленное катание на лыжах не поможет гонщикам выжить в нашем виде спорта.

Вывод: подводя итог можно сказать, что большая часть работы направлена на то, чтобы заставить бороться, а не убежать в гонках. Большая часть этого изменения в отношении происходит, когда спортсмены начинают понимать, что лыжные гонки - это не вопрос жизни и смерти и не угроза, неудачи не стоит бояться, и что сосредоточенность на результатах и создание ожиданий и давления с большей вероятностью обеспечат неудачу, чем успех. Борьба также может быть вызвана тем, что гонщики используют образы, чтобы увидеть и почувствовать, как они агрессивно катаются на лыжах, используют агрессивное дыхание, захватывают агрессивной настрой и ставят одну простую цель в день гонки: добиться успеха!

Библиографический список:

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: учеб. пособие / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с. - ISBN В пер. (В пер.): 1 р. 20 к.
2. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб. пособие / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков.: «Основа», 1993 – 243с.: ил.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1979 – 38с. : ил.
4. Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников / Г.П. Богданов – М.: Просвещение, 1972 – 19с.
5. Бутин, И.М. Лыжный спорт/ И.М. Бутин – М.: Просвещение, 1973 – 333с.

УДК 378.147

ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

Зуйкова Е.Г., к.п.н., доцент, Lena031954@yandex.ru

Бушма Т.В., к.п.н., доцент, bushmat@mail.ru

Бондарчук И. Л., bondi2004@mail.ru

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург, Россия*

Статья посвящена проблемам совершенствования физического воспитания студенческой молодежи в рамках учебного процесса. В связи с этим в рамках исследования было проведено анкетирование студентов Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого для изучения внутривузовской организации практических занятий по физической культуре. Согласно опросу наиболее эффективны те виды физических упражнений, которыми человек занимается добровольно и проявляет к ним интерес. В этом случае они становятся неотъемлемой частью образа жизни студента, средством удовлетворения потребностей в двигательной активности.

Ключевые слова: аэробика, выбор, мотивация, студенты, учебный процесс.

ELECTIVE PHYSICAL CULTURE AS A NECESSARY PART OF THE EDUCATION SYSTEM AT THE UNIVERSITY

Zuikova E.G., PhD, Associate Professor, Lena031954@yandex.ru

Bushma T.V., PhD, Associate Professor, bushmat@mail.ru

Bondarchuk I. L., bondi2004@mail.ru

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
Saint-Petersburg, Russia*

The article is devoted to the problems of improving the physical education of students in the framework of the educational process. In this regard, within the framework of the study, a survey was conducted among students of Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University to study the intra-university organization of practical classes in physical culture. According to the survey, the most effective are those types of physical exercises that a person does voluntarily and shows interest in them. In this case, they become an integral part of the student's lifestyle, a means of satisfying the needs for physical activity.

Keywords: aerobics, choice, motivation, students, educational process.

Перед преподавателями высшей школы стоит немаловажная задача – воспитание физически здорового специалиста, способного к длительному и успешному выполнению своих профессиональных функций. Анализ последних исследований и публикаций показал, что элективные курсы по физической культуре и спорту рассматриваются, как важный компонент системы современного образования в вузе, напрямую связанного с повышением качества занятий физической культурой, как основной формой организации учебного процесса [2-6].

Актуальность работы заключается в возможности использования элективных курсов по физической культуре и спорту, как средства повышения престижа дисциплины Физическая культура, реализации личностно значимых целей студентов, формирования здорового, спортивного стиля жизни.

Цель исследования: определение эффективности Элективных курсов по физической культуре, как средства организации учебного процесса по физическому воспитанию в условиях высшего образования.

Задачи:

1. Выявить мнение студентов и преподавателей о проведении учебных занятий по спортивным специализациям (аэробика, спортивные игры, плавание, единоборства, тренажерная подготовка и др.).

2. Определить условия для практических занятий по спортивным специализациям, в которых преобладающим фактором являются личностные мотивы студента.

3. Обозначить общие положения в методике проведения занятий физическими упражнениями для студентов специализации «Аэробика».

4. Сформулировать положительные стороны данной системы организации занятий по физической культуре на примере специализации «Аэробика».

Методы исследования. Анализ литературных источников, социологический опрос студентов и преподавателей СПбПУ, математические методы обработки данных.

Анализ проведенного анкетирования среди студентов 1 и 2 курсов, с целью выявления их отношения к организации учебного процесса по физической культуре показал, что для 77% студентов занятия физической культурой представляют собой не только основную, но часто и единственную форму их двигательной активности. Только 12,8% опрошенных занимаются физическими упражнениями более 6 часов в неделю.

Студенты отметили, что свобода выбора – важное условие повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями, подавляющее большинство респондентов (92%), хотели бы заниматься физической культурой по спортивным специализациям. Среди

преподавателей 100% опрошенных сошлись во мнении, что использование различных видов спорта, как средства физической культуры, поднимет престиж дисциплины «Физическая культура», положительно отразится на качестве учебного процесса, будет способствовать формированию у студентов мотивации к систематическим занятиям. Нельзя не оценить применение спортивной направленности учебных занятий как эффективного инструмента формирования и совершенствования личностных качеств, помогающего студентам успешно социализироваться и адаптироваться в будущей профессиональной деятельности [1, 2, 5, 7].

Проведенный нами опрос подтвердил различия в выборе мотивов к двигательной деятельности и их направленности у юношей и девушек. Основными приоритетами для девушек являются эстетические мотивы, связанные с формированием стройной фигуры, правильной осанки и т.п. У юношей основной мотив к занятиям – деятельно-двигательный, направленный на развитие силы, выносливости и формирование спортивной фигуры.

Существенны и различия в выборе вида двигательной активности: девушки отдали предпочтение различным видам аэробики (33%), танцам (28%), плаванию (21%) и волейболу (14%), среди юношей популярны спортивные игры (34%), атлетизм (23%), плавание (19%), борьба (12%), бокс (10%).

Содержание учебного материала по Элективной физической культуре на специализации «Аэробика» представляет собой последовательный алгоритм обучения с использованием современных методов и средств аэробики и отвечает требованиям программы для высших учебных заведений по физической культуре. Реализация программы обучения в данном контексте напрямую связана с повышением качества занятий физической культурой. Опрос студентов показал, что 95,6% респондентов дали положительную оценку организации учебного процесса на специализации «Аэробика». 77,8% студентов отметили повышение мотивации к физическим упражнениям, что подтверждается регулярностью в посещении занятий у 83% занимающихся.

Общие положения проведения занятий по Элективной физической культуре для студентов специализации «Аэробика»:

1. Групповое занятие с индивидуальным подходом и учётом функциональной, двигательной и физической подготовленности студентов.

2. Постепенное обучение физическим упражнениям с соблюдением принципа наглядности, от простого к сложному.

3. Приобретение теоретических знаний, практических умений и навыков в выбранном виде спорта.

4. Упражнения в подготовительной, основной и заключительной частях занятия должны соответствовать решению задач каждой части.

5. Кривая физиологической нагрузки должна постепенно повышаться в подготовительной и основной части и снижаться до исходной величины или близко к ней в заключительной части занятия.

6. Для студента предоставляется возможность в ходе образовательного процесса на практике, исходя из ранее освоенного материала, а также используя свой творческий потенциал, продемонстрировать свою компетентность в умении самостоятельного использования средств физической культуры для развития профессионально-значимых физических качеств.

7. Занятия должны проводиться систематически не реже двух раз в неделю.

Необходимо отметить наличие условий, определяющих положительные стороны образовательного процесса на специализации «Аэробика»:

- грамотное построение учебного процесса, отвечающего личностным запросам современного студента;

- наличие современной материальной базы, специализированного зала, спортивного инвентаря;

- наличие профессорско-преподавательского состава, квалификация которых соответствует изучаемому предмету;
- создание креативной образовательной среды, применение в учебном процессе современных компьютерных технологий;
- творческая обстановка и уважительное отношение участников образовательного процесса.

Следует отметить, что создание качественно новой организации учебного процесса по физической культуре в вузе имеет свои трудности:

- при обозначении учебного объема дисциплины в 328 академических часов в стандарте были пропущены слова: «обязательных учебно-тренировочных (практических) занятий». И это послужило поводом распределения часов не столько на занятия, сколько на самостоятельную работу студента, что формально допустимо, но не способствует формированию спортивного стиля жизни, повышению мотивации студентов к учебным занятиям;
- необходимо, сохраняя классические виды специализаций, расширять их список в учебном процессе, ориентируясь на востребованные молодежью виды спорта;
- квалификация преподавателя не всегда отвечает требованиям спортивной специализации;
- увеличение практической нагрузки на преподавателя до 36 часов в неделю, не способствует качественному проведению учебных занятий, увеличение наполняемости учебных групп до 35 человек, затрудняет индивидуальную работу со студентами;
- дисциплина Элективная физическая культура блока дисциплин по выбору требует от руководителей поддержки и профессиональных знаний в области отдельных видов спорта.

Таким образом, использование спортивной направленности на учебных занятиях, как средства физической культуры в современном образовательном процессе, не только способствует повышению престижа данной дисциплины, но и обеспечивает удовлетворение личностных запросов студентов, повышает их мотивацию к занятиям, формирует потребность в двигательной активности, ведению здорового образа жизни.

Выводы:

1. Студенты, которым предоставлена возможность выбрать вид двигательной активности, адекватно мотивам оценивают свои физические возможности и отличаются более высоким уровнем физической подготовленности.
2. Интерес студентов к занятиям физической культурой возрастает, если организация учебных занятий учитывает индивидуальные запросы, потребности и мотивы занимающихся. Результаты опроса студентов подтвердили положительное влияние занятий по выбору на их эмоциональное и психологическое состояние.
3. Определены необходимые условия, определяющих эффективность учебного процесса на занятиях аэробикой, общие положения в методике проведения занятий физическими упражнениями для студентов данной специализации.
4. Сформулированы положительные стороны организации учебных занятий по системе элективных курсов физической культуры и спорта среди студентов на примере специализации «Аэробика», а также отрицательные моменты при создании качественно новой организации учебного процесса по физической культуре в вузе.

Библиографический список:

1. Бондарчук, И.Л. Формирование устойчивой мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями / И.Л. Бондарчук, Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ / под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.А. Щеголева. – СПб.: ПОЛИТЕХПРЕСС, – 2022. – С. 89-92.

2. Гнездилов, М.А. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза / М.А. Гнездилов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 686–690.

3. Головинова, И.Ю. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как мотивационно-ценностный компонент на занятиях студентов в вузе / И.Ю. Головинова, Т.А. Андреев, М.Ю. Савельев, Л.М. Лукьянова, М.Н. Нестерова, Е.В. Теселкина // Проблемы современного педагогического образования. Сер: Педагогика и психо-логия. – 2017. – Вып.55. – Ч 4. – С.380.

4. Данилов, А.В. Организация процесса физического воспитания с учетом личных предпочтений студентов / А.В. Данилов, Г.М. Юламанова // Педагогический журнал Башкортостана. – Уфа: Изд-во: БГПУ им. М. Акмуллы, 2018. – С.46-49.

5. Коршунова, О.С. Элективные курсы по физическому воспитанию в вузах, перспективы и возможности / О.С. Коршунова, Л.Н. Роледер // Молодой ученый. – 2016. – № 23 (127). – С. 558-560.

6. Парчевская, И.И. Элективный курс по физической культуре в вузе – «эстетическая гимнастика» / И.И. Парчевская // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 4(170) – С.259-262.

7. Федорова М.Д., Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В. Формирование устойчивой мотивации у студентов к занятиям физической культурой / М.Д. Федорова, Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма // Неделя науки СПбПУ: Материалы научной конференции с международным участием. Лучшие доклады - СПб.:Изд-во Политехн.ун-та, . – 2016. – С.447-450.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМБО В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Иванова А.И., студента 2 курса, iaigorevna16@gmail.com

Земленухин И.А., старший преподаватель,

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,

Казань, Россия

В статье рассматриваются особенности развития самбо в Республике Татарстан. Целью данного исследования является – проанализировать и обобщить данные, посвященные проблемам развития самбо в Республике Татарстан.

Производится анализ существующих и реализованных планов развития борьбы, достигнутых результатов, которые отражают в себе успех популяризации самбо в регионе. А также посредством интервьюирования действующих спортсменов, тренеров поднимается вопрос о существующих проблемах, которые мешают развитию борьбы. Результатом исследования является тенденция развития самбо в массах, осознание важности этого вида спорта для Республики Татарстан.

Ключевые слова: самбо, развитие, спортсмен, Республика Татарстан.

FEATURES OF SAMBO DEVELOPMENT IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN

Ivanova A.I., 2nd year student, iaigorevna16@gmail.com

Zemlenuhin I.A., Senior Lecturer,

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,

Kazan, Russia

The article discusses the features of the development of sambo in the Republic of Tatarstan. The purpose of this study is to analyze and summarize the data on the development of SAMBO in the Republic of Tatarstan.

An analysis is made of the existing and implemented plans for the development of wrestling, the results achieved, which reflect the success of the popularization of sambo in the region. And also through interviewing active athletes, coaches, the question of existing problems that hinder the development of wrestling is raised. The result of the study is the trend of Sambo development among the masses, the awareness of the importance of this sport for the Republic.

Keywords: sambo, development, athlete, Republic of Tatarstan.

Актуальность. Любой вид спорта несет конкретную культуру и создает нрав. Борьба самбо – картина спорта, которая реализует амбиции каждого спортсмена, отражает в себе дух народа и его традиции. Эта разновидность борьбы прививает осознание того, что любая сила, будь то сила ума или физическая – это большая ответственность. В самом названии единоборства – самооборона без оружия – уже раскрывается предназначение этого вида спорта. Спортсмены, специализирующиеся в самбо, никогда не станут нападать первыми, они всегда обороняются или отстаивают справедливость, защищают слабых. В этом и есть главная философия самбо — защита чести и тех, кто нуждается в помощи. Этот спорт великолепно смешивается с патриотическим воспитанием и подготовкой молодежи к действиям по обороне нашей отчизны. Самбо – оригинальная картина спорта, которая была разработана в нашей стране ещё в 1938 году и была востребована силовыми структурами молодого советского государства для реализации возможностей. Этот вид спорта подключает в себя больше 30 видов единоборств, например, приёмы из армейского рукопашного боя. И совместно с элементами борьбы этот вид спорта включил в себя составляющие культуры народов РФ. Стоит заявить, что самбо сейчас довольно деятельно развивается не только в мире и РФ, где занимающихся данным спортом больше четырехсот, но и в Республике Татарстан, где количество занимающихся с каждым годом увеличивается. В ходе проведения интервьюирования ведущих тренеров самбо в Республики Татарстан, анализа литературы видно, что постоянно поднимаются вопросы: в каком направлении надо двигаться для развития данного вида борьбы, какие концепции стоит ввести для лучшего процветания борьбы в Республики Татарстан, каких предварительно сформировавшихся планов стоит придерживаться? Однако изучение и анализ документальных и архивных материалов показало, что проблема зарождения и развития самбо в Республики Татарстан уделено недостаточное внимание, что уже говорит о том, что эта тема актуальна.

Таким образом, на основе изучения литературы, анализа практического опыта и собственного взгляда на проблему исследования была определена **цель исследования** – проанализировать и обобщить данные, посвященные проблемам развития самбо в Республике Татарстан.

В качестве **методов исследования** были использованы интервьюирование ведущих спортсменов и тренеров, изучение и анализ литературы и отчетных статей на официальном сайте Всероссийской федерации самбо.

Результаты исследования показали, что на сегодняшний день самбо в Республике Татарстан активно развивается, на что указывают успешные выступления сборных команд. Со стороны Федерации самбо РТ разрабатываются проекты для популяризации этого вида единоборств, вводятся и создаются всё новые способы распространения борьбы в массы. Однако были выявлены и некоторые недостатки, которые мешают максимальному темпу развития самбо, были предложены способы их решения.

Датой появления самбо в Татарстане принято считать 1956 – 1957 год, когда в спортивном зале Динамо появилась первая секция самбо. Самбо в Татарстане прославили легендарные братья Мадьяровы, которые совершили огромный вклад в развитие и популяризацию самбо. С 1991 года по сегодняшний день проводится Всероссийский турнир по САМБО памяти мастера спорта международного класса Накипа Ахмадиевича Мадьярова, что позволяет популяризовать борьбу в Республике Татарстан.

Ещё в декабре 2013 года в Казани проходила отчетно-выборочная конференция Федерации самбо Республики Татарстан, где были проведены выборы Президента Федерации и утверждали план развития самбо с 2014 по 2019 года. В этот план входили основные задачи для успешного культивирования самбо в нашем регионе [1]:

1. Пропаганда самбо в Республики Татарстан;
2. Развитие массового самбо;
3. Развитие детско-юношеского самбо в системе ДЮСШ Республики Татарстан;
4. Развитие самбо в ВУЗах и СУЗах;
5. Развитие ветеранского движения в самбо;
6. Развитие самбо среди силовых ведомств и в системе правоохранительных органов;
7. Расширение и улучшение специализированной базы развития самбо;
8. Обучение тренеров и судей;
9. Совершенствование системы спорта высших достижений;
10. Работа с меценатами, спонсорами и членами Федерации самбо Республики Татарстан.

16 ноября 2014 года значимая дата для самбо в Татарстане. Ведь именно в этот день начал свою работу официальный сайт Федерации самбо Республики Татарстан. С открытием сайта упростилась работа по отправке положений и итоговых протоколов. И на сегодняшний день любой желающий может подать заявку и записаться в секцию для занятий самбо в любом ему удобном клубе. Также огромным преимуществом сайта являются возможности создания публикаций отчетности с соревнований, проходящих в Республике, а также где спортсмены Татарстана принимали участия, в виде фотографий и видео сюжетов.

В 2003 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту признал самбо национальным и приоритетным видом спорта. На сегодняшний день происходит успешная работа по включению самбо в олимпийскую семью. В 2009 году Международная Федерация самбо подала заявку о включении самбо в олимпийские игры. Уже в 2015 году самбо вошло в Европейские и Азиатские Олимпийские игры. Также в 2013 году самбо вошло в число дополнительных видов спорта в программу Всемирных Универсиад, которая проводилась в г. Казани в 2013 году. С 2013 года Компания является генеральным спонсором Международной федерации самбо. За время сотрудничества проведены десятки ярких чемпионатов российского и международного уровня. [2]

В 2018 году самбо получило временное признание международного олимпийского комитета. Включения самбо в программу игр Олимпиад откроет новые возможности для спортсменов. Однако данное решение задержалось на 3 года. За это время соревнования самбистов вошли в программы многих крупных спортивных событий. С огромным интересом за схватками на борцовском ковре наблюдали зрители на Всемирных пляжных и Азиатских играх. Самбисты завоевали уважение иностранной прессы. Каждый год руководители мирового самбо выступают на Конгрессах Международной Ассоциации спортивной прессы (АИПС), а показательные выступления на них самбистов стали своеобразной изюминкой. На 138-й сессии МОК в 2021 году самбо получило полноценное признание Международного олимпийского комитета. ФИАС (Международная федерация самбо) официально вошла в олимпийскую семью.

На 2023 год план развития сохраняется прежний, лишь введено увеличение размаха влияния самбо, это позволяет виду спорта захватывать своим влиянием всё большее количество не только дошкольников, но школьников, студентов и взрослых людей, стремящихся не только к высшим спортивным наградам, но и занятиям для поддержания здоровья. Соревнования в Республики Татарстан проводятся согласно календарю соревнований утвержденный Министерством по делам молодежи и спорту РТ и Федерацией самбо РТ, календарь соревнований также размещается каждый год сайте

Федерации самбо Республики Татарстан. Самбо развивается почти во всех районах Республики, где проводятся традиционные турниры и отборочные соревнования.

Основной задачей Федерации является развитие самбо в регионе во всех возможных направлениях. Для этого открываются новые отделения и школы по самбо. Привлекаются молодые тренеры для работы с группами начальной подготовки. Но основной проблемой, на наш взгляд, является как раз возраст для набора в эту группу. А именно возраст, который регламентирует, что дети, которые не достигли 10-ти лет, не могут быть допущены до занятий по самбо. Проблема заключается в том, что в секциях по многим другим видам спорта до достижения этого возраста дети уже могут заниматься. Поэтому число детей для набора в группы начальной подготовки сильно уменьшается. Для того, чтобы самбо стал массовым и популярным, необходимо активно развивать детское самбо. Именно из сегодняшних малышей вырастут будущие чемпионы мира и возможно, после включения самбо в олимпийские игры – олимпийские чемпионы. Дополнительным аргументом служит то, что допуск к соревнованиям по самбо начинается как раз с 10-ти лет, если бы дети до этого времени занимались хотя бы пару лет, они были бы готовы к соревнованиям, которые являются стрессом для детского организма, не только с физической точки зрения, но и морально. Многие виды спорта набирают детей в группы начальной подготовки уже с 5-7 лет, благодаря чему идет омоложение самого спорта. Если и в самбо будет введено омоложение спортсменов, то количество детей, занимающихся самбо значительно увеличится, и процент будущих чемпионов соответственно возрастет.

Негативной тенденцией самбо служит то, что уже взрослые ребята, которые прошли через школу самбо Республики, до совершеннолетия показывающие достойные результаты на Всероссийском уровне, защищая честь Татарстана, вырастая встречаются с жестокой реальностью лоб в лоб. Финансирование спортсменов этого вида спорта недостаточно для того, чтобы спортсмены имели равную возможность в самостоятельном поддержании жизни и занятием спорта на профессиональном уровне. Взрослые самбисты вынуждены выбирать между любимым делом, которым они занимаются и самообеспечением. Данную проблему уже решили многие регионы нашей страны. Например: в соседней Республике Чувашии взрослые спортсмены, показывающие высокие результаты, получают зарплату, как спортсмены-инструктора. В качестве финансовой поддержки спортсменам выделяют городскую и президентскую стипендии. В Республике Татарстан самбо не прикреплено к ЦСП, что также является минусом для профессиональных спортсменов.

Вид спорта самбо в Республике Татарстан также активно развивается среди Высших учебных заведений. Уже более десяти лет проводится Спартакиада Высших учебных заведений в Республике, где принимают участие ВУЗы со всего Татарстана. Уже несколько лет подряд лидерство держит Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. С каждым годом количество команд, участников и уровень профессионализма спортсменов возрастает, что говорит об интересе самбо в студенческих кругах. Не менее перспективно смотрится включение самбо в Спартакиаду специальных учебных заведений, или же проведения иных соревнований на идентичном уровне. Ведь число обучающихся в СУЗах самбистов немалое количество, которые также испытывают желания показать свои технические способности на ковре.

Успешно развивается ветеранское движение. Связь поколений занимающихся, на наш взгляд, не менее важная задача, чем все остальные. С 35 лет проводятся Чемпионаты России и мира среди ветеранов по самбо. Число занимающихся ветеранов в Республике стремительно растет. В 2014 году спортсмены ветераны РТ стали победителями и призерами Чемпионата России и мира. В спортивных школах проводятся мастер классы с их участием, ведется воспитательно-патриотическая работа с детьми. Также ветераны помогают проводить соревнования, награждают и поощряют успешных спортсменов, мотивируют своим примером. В мае 2023 года в Ржеве был проведен тридцатый

юбилейный Чемпионат России по самбо и боевому самбо среди мастеров, особенностью которого было нововведение - впервые допускались спортсмены и спортсменки с любым видом гражданства. Если и Татарстан будет вводить такие инновации (допуск спортсменов из других регионов и стран), то это будет одной из возможных веток развития вида спорта в Республике.

Самбо активно развивается среди силовых структур и правоохранительных органов. В 2014 году в г. Казани прошел Чемпионат России по самозащите без оружия среди территориальных объединений и образовательных учреждений МВД России, где сборная команда Республики Татарстан заняла первое место. Сотрудники служат в рядах правоохранительных органов, успевают тренироваться и выступать на официальных соревнованиях различного уровня.

Ежегодно проводятся семинары тренеров и судей под эгидой Всероссийской Федерации самбо, где тренеры и судьи повышают свою квалификацию и сдают экзамены. На семинарах разбираются новшества правил, спорные ситуации с соревнований, новые методики и программы тренировок. Число участвующих от Республики Татарстан с каждым годом растет, что отражает всё больший охват заинтересованности в виде спорта у тех, кто, возможно уже не может участвовать на соревнованиях, но не хочет покидать эту дружную семью. В районах тренеры начинают интересоваться новыми программами и методами тренировок, принимают активное участие в судействе соревнований различного уровня.

Ежегодно популярность самбо в Республике Татарстан возрастает, этому способствует успешная работа Федерации самбо РТ и Министерства по делам молодежи и спорту РТ. В 2016 году в г. Казани прошёл Чемпионат Европы по самбо среди мужчин, женщин и боевому самбо. Эти Международные соревнования дали еще больший толчок развитию самбо в регионе.

Летом 2021 года были проведены крупные соревнования по самбо всероссийского уровня, а именно Финал V летней Спартакиады молодежи, где команда нашей Республики заняла первое место в общекомандном зачёте. Это говорит о том, что развитие спорта идёт в правильном направлении и наши спортсмены показывают достойные результаты на высоком уровне.

В конце августа 2022 года Казань приняла на своей арене не менее важные соревнования: «I Всероссийская Спартакиада среди субъектов Российской Федерации среди сильнейших спортсменов 2022 года». Всего в турнире принимало участие 33 команды, которые составлены из сильнейших спортсменов субъектов РФ. Это было важное событие в самбо России и позволило этому стилю единоборств продолжить свой рост популярности в Республике, привлекая внимание не только самих спортсменов, но и зрителей. Благодаря проведению соревнований такого уровня дети, подростки, взрослые вдохновляются волей спортсменов, их силой духа, мотивированностью, привлекая всё большее внимание к самбо.

В 2022 году «Единая Россия» запустила партпроект «За самбо». Чтобы вовлечь в самбо максимальное количество детей, партия и Минпросвещения договорились о включении занятий по самбо в школьные уроки физкультуры. А в рамках программ капремонта школ, строительства новых школ и реконструкции спортивных залов в сельских школах, которые партия реализует вместе с министерством, особое внимание уделяют оснащению залов для занятий самбо. Проект «За самбо» успешно реализуется в Республике Татарстан. Как сообщил Иван Егоров, координатор федерального партийного проекта «За самбо» в РТ, депутат Госсовета РТ, принимавший участие в форуме «Наука побеждать», Федерация самбо Республики Татарстан в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» совместно с министерством спорта и министерством образования Республики Татарстан реализует всероссийские проекты «Самбо – в школу», «Самбо – в вузы». Особое внимание уделяется военным учебным заведениям. Отделения самбо

открыты в Казанском суворовском военном училище, Казанском высшем танковом училище и в Институте МВД России. В октябре 2022 года первые Всероссийские соревнования под патронажем Рустама Минниханова «Кубок Президента Республики Татарстан» дали старт федеральному проекту «Единой России» «За Самбо». Соревнования объединили около 1000 участников из 30 регионов России, что позволило дать дополнительный толчок развитию самбо в Республике Татарстан, охватывая новую аудиторию.

Для дальнейшей реализации проекта «За самбо» и достижения новых вершин развития спорта в Республике планируется создать отделения Федерации самбо во всех районах и возвести центры самбо, в задачи которых будут входить не только подготовка спортсменов, но и методическая и информационная поддержка организаций и специалистов, которые развивают самбо. Так же в планах открытие отделения самбо в Казанском училище олимпийского резерва. Рустам Калимуллин, председатель общественного совета федерального партийного проекта «За самбо» в РТ, депутат Госдумы, высказался: «Занятия самбо должны быть доступными каждому, для этого необходимо открыть в каждой школе секции для занятий этим видом спорта и проводить соревнования на разных уровнях. Так как данный стиль борьбы не менее разнообразен и зрелищен, по сравнению с другими видами единоборств и приобретает всё большую востребованность и популярность у нашей молодёжи» [3].

В рамках реализации проекта «За Самбо» с 10 по 12 марта 2023 года в Казани прошло уникальное событие – впервые в России были проведены соревнования по боевому самбо среди женщин. Турнир вызвал большой интерес со стороны спортивной общественности, СМИ и зрителей, встречи были очень зрелищными и привлекли к себе много внимания, трибуны были заполнены. После соревнований было зафиксирован повышенный интерес к виду спорта со стороны представительниц «слабого пола». Это позволило расширить перспективы российского вида спорта и послужило дальнейшему развитию не только самбо, но и отечественного спорта в целом [4].

Выводы. Самбо - вид спорта, отражающий традиции достоинства и силы духа, уважения к сопернику и чувству уверенности. По средству этого вида спорта мы имеем возможность воспитать патриотичную молодёжь, которая будет развита духовно и физически, будет способна защитить слабых и не дать в обиду себя. А для этого необходимо развивать и само самбо. На сегодняшний день продолжается популяризация этого стиля единоборств, по средству введения новых проектов, например, «За самбо». Придерживаясь ранее разработанного плана развития, совершенствуя и выполняя его, безусловно, самбо к 2024 году станет одним из популярнейших видов спорта в Республике Татарстан, который поможет реализовать возможности и ресурсы региона, обеспечить РТ уверенным будущим в лице молодёжи.

Библиографический список:

1. Всероссийская Федерация САМБО//В Казани состоялась отчетно-выборочная конференция Федерации самбо Республики Татарстан: [сайт]. [2013] URL: <https://sambo.ru> (дата обращения 1.06.2023)
2. Рамблер/спорт//Сергей Елисеев: За 30 лет создания Всероссийской федерации самбо мы прошли большой путь: [сайт]. [2020]. URL: <https://sport.rambler.ru> (дата обращения 1.06.2023)
3. Единая Россия//Иван Егоров: Мы верим, что проект «За самбо» послужит развитию спорта: [сайт]. [2023]. URL: <https://tatarstan.er.ru> (дата обращения 1.06.2023)
4. Единая Россия//”Единая Россия”: Самбо должно быть доступно каждому: [сайт]. [2023]. URL: <https://proekty.er.ru> (дата обращения 1.06.2023)

УДК 796.855

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

*Имангулова К.Д., kamilaiman2000@mail.ru,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, Казань, Россия*

Данная научная статья исследует особенности развития устойчивости и гибкости в единоборствах на начальном этапе подготовки ушуистов. Авторы апробировали методику развития этих физических качеств на девочках и предлагают рекомендации спортсменам и тренерам для гармоничного развития данных качеств. Особое внимание уделяется правильной периодичности применения средств и методов тренировок, особенно в сенситивном возрасте испытуемых. Результаты исследования представляют ценную информацию для специалистов, занимающихся тренировками в единоборствах, и могут быть использованы для улучшения физической подготовки спортсменов в этой области.

Ключевые слова: ушу, развитие гибкости, устойчивость, сенситивный возраст.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING FLEXIBILITY AND STABILITY OF GIRLS 9-10 YEARS OLD IN WUSHU

*Imangulova K.D., kamilaiman2000@mail.ru,
Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

This scientific article explores the features of the development of stability and flexibility in martial arts at the initial stage of training wushu wrestlers. The authors tested the method of developing these physical qualities on girls and offer recommendations to athletes and coaches for the harmonious development of these qualities. Particular attention is paid to the correct frequency of use of means and methods of training, especially in the sensitive age of the subjects. The results of the study provide valuable information for specialists involved in martial arts training and can be used to improve the physical fitness of athletes in this area.

Key words: wushu, development of flexibility, stability, sensitive age.

Введение. Наличие необходимой подготовленности физических качеств у спортсменов – одна из основных задач тренеров в различных видах спорта. В каждом виде спорта предъявляются требования к развитию физических качеств обусловленных биомеханической структурой соревновательных упражнений. Для правильного выполнения усложняющихся технических приемов в программе соревнований по ушу, существует необходимость в совершенствовании приоритетных физических качеств в данном виде спорта – координационных способностей и гибкости. Гибкость – является приоритетным качеством, а устойчивость – приоритетной способностью в ушу. Гибкость и устойчивость важны не только для спортивных результатов, но и для предотвращения травм. Спортсмены с плохой гибкостью и устойчивостью более склонны к травмам, особенно суставов и мышц, которые могут возникнуть на тренировках и соревнованиях. Тема гибкости и устойчивости в единоборствах сегодня актуальна, и дает ценную информацию о том, как спортсмены могут улучшить эти физические качества. Поскольку популярность боевых искусств и спортивных единоборств продолжает расти, спортсмены и тренеры должны всегда обновлять средства и методы в разработанных программах по своему виду спорта.

А это требует новых исследований и разработки специальных средств и методик, применяемых в ушу [1].

Целью исследования было на основании выявленных особенностей развития гибкости и устойчивости спортсменов разработать и апробировать методику развития данных качеств ушуисток 9-10 лет.

В ходе нашего исследования были применены следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. В исследовании приняли участие 20 спортсменов ушу, 10 в экспериментальной группе и 10 в контрольной группе. Спортсмены в экспериментальной группе прошли 12-недельную разработанную нами методику тренировок, включающую в себя методику, которая применялась 3 раза в неделю по схеме недельного микроцикла: 3 дня тренировок и 4 дня отдыха. Методика состояла из 12 упражнений на гибкость и из 6 упражнений на устойчивость, в которой учитывались режимы работы и отдыха, а также применение статодинамических методов выполнения.

Упражнения были разделены на комплексы, которые применялись в начале основной части занятия и в конце основной части занятия на фоне утомления. В свою очередь распределение по объёму было следующим: понедельник (90 минут) – комплекс упражнений № 1 (25 минут); среда (90 минут) – комплекс упражнений № 2 (20 минут); пятница (110 минут) – по пятницам выполнялись оба комплекса упражнений. Все комплексы упражнений выполнялись определенными методами тренировки, с точной дозировкой и параметрами нагрузки.

Исследование исходного уровня развития гибкости и устойчивости девочек 9-10 лет занимающихся ушу экспериментальной и контрольной групп проведено по трем тестам на гибкость: мост из положения лежа на спине (см), поперечный шпагат (см), подвижность в голеностопных суставах (см), и двум тестам на устойчивость: проба Ромберга – удержание статического равновесия (сек), планка – устойчивость корпуса (сек) [2],[3]. Проведенное исследование до эксперимента выявило незначительные различия в показателях гибкости и устойчивости между экспериментальной и контрольной группами ($p > 0,05$). Для оценки экспериментальной методики эффективности развития гибкости и устойчивости девочек 9-10 лет было проведено повторное исследование показателей обследуемых экспериментальной и контрольной групп. После педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах наблюдалась положительная тенденция, где различия между экспериментальной и контрольной группами достоверно ($p < 0,05$)

Выводы: Использование 12-недельной программы тренировок, разработанной авторами, позволило достичь положительных результатов в улучшении физической подготовки спортсменов. Повышение уровня гибкости и устойчивости, наблюдаемое после проведения эксперимента, может привести к улучшению техники выполнения движений и технических приемов, а также повышению соревновательных результатов.

Важность правильной периодичности применения средств и методов тренировок подтверждает значимость планирования тренировочного процесса с учетом особенностей возраста и физического развития спортсменов. Эти результаты могут быть использованы тренерами и специалистами в области единоборств для оптимизации программ тренировок и достижения максимального потенциала спортсменов.

В целом, данное исследование предоставляет ценную информацию о развитии гибкости и устойчивости в единоборствах и может быть использовано в разработке более эффективных программ тренировок, способствующих достижению высоких результатов и снижению риска травм у спортсменов, занимающихся ушу.

Библиографический список:

1. Музруков, Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский Дом “Горец”», 2012. – 576 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу: Приказ Министерства спорта РФ от 01.06.2016 г. № 625 – Текст электронный // Министерство спорта РФ : сайт. – URL: <http://minsport.gov.ru/2016/borbanapoyusah.pdf>. – (дата обращения: 13.03.2022).
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2013.- 81-91с.

УДК 796.311.1

К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ УПРАВЛЕНЦЕВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ

Корнев И.В., ilkornev@mail.ru

Дворец детского юношеского творчества Фрунзенского района Санкт-Петербурга,

Кизиляева Е.Ю., katya-kizilyaeva@rambler.ru

Средняя общеобразовательная школа № 98 с углубленным изучением английского

языка Калининского района Санкт-Петербурга,

Санкт-Петербурга, Россия

В статье представлены материалы исследования организации физической культуры и спорта на муниципальном уровне, особенности подготовки управленцев для данной области. Результаты работы можно применять в процессе подготовки управленцев для сферы физической культуры и спорта на муниципальном уровне. И для совершенствования организации и проведения Муниципальных мероприятий.

Ключевые слова: школьники, менеджмент в спорте, физическая культура, спорт.

PREPARATION MANAGERS FOR THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT THE MUNICIPAL LEVEL

Kornev I.V., ilkornev@mail.ru

Palace of children's youth creativity of the Frunzensky district of St. Petersburg,

Kizilyaeva E.Yu., katya-kizilyaeva@rambler.ru

School 98, St.Petersburg, Russia

The article presents the materials of the study of the organization of physical culture and sports at the municipal level. Features of training managers for this area. The results of the work can be applied in the process of training managers for the field of physical culture and sports at the municipal level. To improve municipal activities.

Keywords: schoolchildren, management in sports, physical culture, sports.

В настоящее время актуальна проблема профессиональной подготовки менеджеров для сферы физической культуры и спорта. Одной из важнейших задач которой является организация целенаправленного дополнительного профессионального образования, обеспечивающего повышение квалификации и переподготовку кадров, работающих в области физической культуры и спорта. Нами определено, что работники физической культуры и спорта находятся в процессе поиска новых знаний, умений и навыков по профессии, соответствующих современным тенденциям развития общества. Востребованно непрерывное систематическое повышение квалификации с использованием современных образовательных технологий [2,3].

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос специалистов, работающих в сфере организации и проведения спортивных мероприятий (n=30), опрос участников спортивных мероприятий от муниципального до городского уровня (n=38), методы математической статистики.

Результаты исследования

На данный момент не только в дополнительном образовании но и школах ощущается острый дефицит подготовленных спортивных управленческих кадров. На наш взгляд, это связано с недостаточной мотивацией потенциальных работников. На уровне муниципалитетов нет достаточного финансирования спортивных программ и мероприятий, нет возможности привлекать к проведению мероприятий высококвалифицированные кадры, которые большую часть своего времени заняты проведением региональных мероприятий, зачастую имеющих достаточное финансирование [1,4].

В то же время, наблюдается рост количества муниципальных физкультурных и спортивных мероприятий. Нами определено, что на данном уровне в течение года-двух выявляются победители и призёры в каждой спортивной дисциплине (или смежных). Призовые места, зачастую с выполнением разрядов по виду спорта, занимают одни те же спортсмены. После этого, у большинства участников, систематически не занимающих призовые места, пропадает стимул участия в мероприятиях. Решением этой проблемы может стать проведение соревнований в двух категориях.

1. Разрядники (или призёры и победители прошлых стартов по данной дисциплине).

2. Не профессионалы. Победители и призёры не профессионального зачёта переходят в разрядники, они уже получили признание своих достижений и, для дальнейшего роста и улучшения показателей, могут начать постоянные систематические тренировки, например, на базе спортивных секций.

Разрядникам необходимо участвовать не только в муниципальных стартах, а выходить на уровень участия в регионе и выше.

На наш взгляд, управленцы, работающие в сфере физической культуры и спорта на муниципальном уровне, должны систематически и своевременно информировать население о соревнованиях и мероприятиях районного, городского и всероссийского уровней. Актуально взаимодействовать со школами, входящими в Муниципальное образование.

Рассмотрим пример ГБОУ школы 98 Калининского района Санкт-Петербурга. В межсезонье и летний период на стадионах проводятся спортивные мероприятия по футболу и легкой атлетике. Для детей и взрослых. Данные виды не требуют большого количества дорогостоящего оборудования и инвентаря (как, например, спортивный туризм и спортивное ориентирование). Что является плюсом для участников и организаторов. В зимний период на стадионе старшей школы заливается каток, а на территории начальной школы происходит подготовка лыжни. Следует отметить, что вовлечение населения в занятия зимними видами спорта требует значительные ресурсы для подготовки места занятия, качественного инвентаря и оборудования.

Участвуя в муниципальных физкультурных и спортивных мероприятиях, население активно вовлекается в массовый спорт. Посещает массовые спортивные мероприятия. Такие, как: Лыжня России, Кросс Нации, Лед надежды нашей, Российский Азимут и т.д. Дети, демонстрирующие успехи в футболе, поступают в многочисленные футбольные секции. Школьники начинают заниматься конькобежным спортом ГБУ СШОР №2 Калининского района. В процессе занятий получают спортивные разряды и переходят на более высокий уровень спортивного мастерства. И тут снова возникает вопрос качества работы управленцев в сфере физической культуры. Работник данного направления должен не только уметь организовывать различные спортивные старты и мероприятия, но и работать с базами данных. Ему необходимо быть менеджером команды по виду спорта, а каждый вид спорта – это отдельная специфика. Кроме административного ресурса необходимо владеть методикой

подготовки команды, знать нюансы систематически изменяющихся Правил и Регламентов соревнований по видам, уметь решать организационные и бытовые вопросы команды, планирующей выступление на более высоком уровне.

На основании проведенного нами исследования можно сделать следующий вывод. Проблема профессиональной подготовки менеджеров для сферы физической культуры и спорта актуальна и требует глубокого подхода в обучении.

Библиографический список:

1. Костюченко, В.Ф. Профессиональное образование и спорт (противоречия и пути их разрешения) / В.Ф. Костюченко, М.Ю. Щенникова // Современные проблемы теории и практики физической культуры : науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию со дня рождения Николая Ивановича Пономарева : сб. науч. тр. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2012. – С. 85-95.

2. Романова, Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е.С. Романова. – СПб. : Астек-Пресс, 2011. – 416 с.

3. Федотов, Ю. Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма : учебник / Ю. Н. Федотов. – СПб. : ООО «Аскарт» : ООО «Репринт», 2007. – 381 с.

4. Щенникова, М.Ю. Образовательные траектории подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта в аспекте подготовки стандартов нового поколения [Электронный ресурс] / М.Ю. Щенникова, Е.Ф. Орехов. – Режим доступа: www.edu.meks-info.ru/tezis/390.doc?. – Дата обращения 10.05.2023.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СО СТУДЕНТКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

*Лалаева Е.Ю., к.п.н., доцент, elena_lalaeva@mail.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Меновицкова О.И., тренер, olga_novokshenova@mail.ru,
Муниципальное бюджетное учреждение Спортивная школа № 3 г. Волгограда,
Вишнякова С.В., к.п.н., доцент, swetl.vishnyackowa@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Андреев Т.А., к.п.н., доцент, tan4ik-82@mail.ru,
Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
Россия, Волгоград*

В статье рассматривается влияние средств и методов эстетической гимнастики при проведении занятий физической культурой и спортом со студентками подготовительной группы. Дана характеристика эстетической гимнастики и многообразие ее средств. Разработаны средства и методы эстетической гимнастики, включающие корригирующую гимнастику для девушек-студенток подготовительной группы. В качестве средств эстетической гимнастики предполагается использовать специфичные элементы, в том числе волны и взмахи, движения основной гимнастики, свободной пластики, элементы классического танца и фольклора. Средствами корригирующих упражнений явились упражнения с предметами и на снарядах, упражнения без предметов и упражнения по профилактике плоскостопия. Использовались методы целостного и расчлененно-конструктивного упражнения. Авторами представлены результаты экспериментального обоснования разработанных средств и методов. Проведенная теоретическая и эмпирическая работа показала ее эффективность, использование методики положительно влияет на показатели двигательной подготовленности студенток подготовительной группы.

Ключевые слова: педагогическое наблюдение, подготовительная группа студенток вуза, физическая активность, эстетическая гимнастика.

STUDY OF THE INFLUENCE OF MEANS AND METHODS OF AESTHETIC GYMNASTICS DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH PREPARATORY STUDENTS GROUPS

*Lalaeva E.Yu., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Culture Russia, Volgograd
Menovshchikova O.I., coach
Municipal budgetary institution Sports school No. 3 of Volgograd,
Vishnyakova S.V., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Culture Russia, Volgograd
Andreenko T.A., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Russia, Volgograd*

Abstract. The article examines the influence of means and methods of aesthetic gymnastics during physical education classes with students of the preparatory group. The characteristic of aesthetic gymnastics and the variety of its means are given. The means and methods of aesthetic gymnastics have been developed, including corrective gymnastics for female students of the preparatory group. Specific elements are supposed to be used as means of aesthetic gymnastics, including waves and strokes, movements of basic gymnastics, free plasticity, elements of classical dance and folklore. The means of corrective exercises were exercises with objects and on shells, exercises without objects and exercises for the prevention of flat feet. The methods of holistic and dissected constructive exercises were used.

The authors present the results of experimental substantiation of the developed tools and methods. The theoretical and empirical work carried out has shown its effectiveness, the use of the technique has a positive effect on the indicators of motor readiness of the students of the preparatory group.

Keywords: pedagogical supervision, preparatory group of university students, physical activity, aesthetic gymnastics.

Введение. Эстетическая гимнастика свое развитие берет со времен Айседоры Дункан. Именно эта великая танцовщица объединила в своем творчестве танцевальные па и движения гимнастики. В 40-50-е годы женская гимнастика получила широкое развитие в средних и высших учебных заведениях, а также на предприятиях, в качестве оздоровительной гимнастики. После возникновения такого вида спорта, как художественная гимнастика в России большая часть тренеров начинает развивать именно это новое течение, забывая об истинных основах гимнастики и стремясь к повышению результатов. На западе наоборот, большее внимание оказывалось развитию женской групповой гимнастики, за свою красоту и гармоничность, названную затем эстетической [2]. Современный вид спорта – эстетическая групповая гимнастика существует в мире более 15 лет. Это командное выступление девушек, основанное на движении корпуса, с использованием элементов из художественной гимнастики, акробатики и балета. Существует два направления в современной эстетической гимнастике: профессионально-спортивное и оздоровительное. Оздоровительное направление подходит девушкам и женщинам любого возраста, так как спокойные нагрузки позволяют заниматься данным видом гимнастики без вреда для здоровья, а, наоборот, с пользой. Большая часть тренировки, построена на движениях, помогающих стабилизировать давление на одни группы мышц и привести в тонус другие, а так же огромное внимание уделяется преподавателями правилам дыхания. Целью занятий является – научить женщин любой фигуры красиво, эстетично двигаться, и получать от этого удовольствие [1].

Студенты, поступив в высшие учебные заведения, сталкиваются с некоторыми трудностями, а именно увеличение нагрузки, социализация, адаптацией в вузовской среде. Это способствует снижению двигательной активности в повседневной жизни студентов, что, зачастую, приводит к ослаблению организма и ослаблению уровня здоровья [5]. Число студентов в вузе, отнесенных к подготовительной группе, увеличивается [6].

Цель исследования: повышение двигательной подготовленности студентов подготовительной группы в вузе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В ранних исследованиях авторов обнаружено, что физическое развитие студентов подготовительной группы по показателям данных находятся на низком уровне. По мнению авторов это может быть отражением очевидных недоработок в содержание программы физической подготовки с данным контингентом учащихся [3].

Разработанные авторами средства эстетической гимнастики, которые включают комплексы специфических элементов эстетической гимнастики, корригирующих упражнений без предметов, с предметами и на снарядах, направлены на улучшения двигательной подготовленности; методы обучения, которые использовали в авторской методике – это расчленено-конструктивный и целостный [4].

Результаты исследования. Эффективность разработанных средств и методов проверялась в ходе основного педагогического эксперимента. Исследование проводилось в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете. В нем приняли участие студентки в возрасте 18-19 лет факультета математики, информатики и физики, занимающихся в подготовительной группе. Количество студенток – 20 человек. Девушки экспериментальной группы занимались 3 раза в неделю по 2 академических часа, и длился 4 месяца в рамках физической культуры по разработанной программе с включением в занятия комплексов упражнений. Девушки контрольной группы занимались физической культурой согласно годовому плану.

В таблице 1 представлены результаты педагогического эксперимента.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности студенток подготовительной группы за период педагогического эксперимента

Исследуемые показатели	Группы	Статистические показатели		t – критерий Стьюдена	p
		исходные	итоговые		
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	Экспериментальная	4±2	12±2	2,95*	<0,05
	Контрольная	5±1	7±1	1,95	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	Экспериментальная	4±2	11±2	2,22	<0,05
	Контрольная	5±1	7±1	1,85	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Экспериментальная	5±1	15±1	3,92	<0,01
	Контрольная	3±2	11±1	2,31	<0,05
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	Экспериментальная	20±3	32±2	3,67	<0,01
	Контрольная	19±4	23±1	2,05	>0,05

*Примечание: достоверность различий при $p < 0,05$ ($t_{кр.} \square 2,1$); $p < 0,01$ ($t_{кр.} \square 2,87$).

Между экспериментальными группами в большинстве исследуемых показателей обнаружены статистически значимые различия ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Наибольший прирост показателей у студенток экспериментальной группы ($p < 0,01$) выявлен при выполнении «наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье»: до педагогического эксперимента средний результат составил 5 ± 1 см, а после эксперимента увеличился в среднем на 10 см и составил 15 ± 1 см. В контрольной группе тоже показатели увеличились, но статистическая достоверность при 5% уровне значимости: до эксперимента студентки выполнили это задание на 3 ± 2 см, а после эксперимента - на 11 ± 1 см, в среднем показатель увеличился на 8 см.

Средний результат «подтягивания из виса на низкой перекладине 90 см» в контрольной группе до эксперимента составил 5 ± 1 раз, а после эксперимента 7 ± 1 раз. Различия статистически недостоверны ($p > 0,05$). Результат теста в экспериментальной группе до эксперимента составил 4 ± 2 раза, после эксперимента 12 ± 2 раза ($p < 0,05$).

В «сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу» в контрольной группе до эксперимента девушки выполнили это задание 5 ± 1 раза, а после эксперимента 7 ± 1 раза (статистическая недостоверность, $p > 0,05$). В экспериментальной группе студентки до эксперимента показали 4 ± 2 раза, после эксперимента девушки выполнили это задание в среднем 11 ± 2 раз. Различия значительны и статистически достоверны при показателе t критерий Стьюдента в 2,22 ($p > 0,05$).

«Поднимание туловища из положения, лежа на спине» за 1 минуту в контрольной группе до эксперимента составил 19 ± 4 раза, после эксперимента 23 ± 1 раза (t критерия Стьюдента близок к достоверным, однако $t_{расч.}$ не достигло $t_{табл.}$ и составило 2,05, что говорит о недостоверности различий, $p > 0,05$).

В экспериментальной группе «поднимание туловища из положения, лежа на спине» за 1 минуту в экспериментальной группе студентки подготовительной группы до эксперимента выполнили 20 ± 3 раза, а после эксперимента 32 ± 2 раза ($p < 0,01$).

Выводы:

1. Определены средства эстетической гимнастики, позволяющие включать в занятия физической культурой и спортом со студентками подготовительной группы в вузе. Ими явились: специфические элементы эстетической гимнастики, корригирующие упражнения без предметов, корригирующие упражнения с предметами и на снарядах. Используются методы целостного и расчленено-конструктивного упражнения.

2. Эффективность использования средств и методов выразилась в повышении уровня двигательной подготовленности студентками подготовительной группы экспериментальной группы при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» относительно выполнения идентичных упражнений студенток контрольной группы, что подтверждено экспериментально ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Библиографический список:

1. Исаева, А. И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Исаева Анна Ивановна. – Волгоград, 2007. – 177 с.

2. Вишнякова, С.В. Содержание творческой активности спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой / С.В. Вишнякова, Е.Ю. Лалаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1 (27). – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 7–14.

3. Лалаева, Е.Ю. Исследование уровня физической подготовленности студенток подготовительной группы в ВУЗе / Е.Ю. Лалаева, О.И. Меновщикова, С.В. Вишнякова // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической

культуры: материалы VII Международной научно-практической конференции (г. Донецк, 24-25 марта 2022 г.). – Т. 1. – Донецк: ИФКС, 2022. – С. 403–406.

4. Лалаева, Е.Ю. Содержание средств эстетической гимнастики для проведения занятий физической культурой и спортом со студентками подготовительной группы / Е.Ю. Лалаева, О.И. Меновщикова, С.В. Вишнякова, Т.А. Андреевко // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции (г. Волгоград, 19-20 октября 2022 г.). – Часть 1. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. – С. 336–342.

5. Орлова, Т.Г. Подготовительная группа здоровья в вузе / Т.Г. Орлова // Высшее образование в России. – 2012. – № 3. – С. 159–160.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2000. – 480 с.

УДК 796.819

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

Латипов Т.Р., timlatipov01@yandex.ru,

Сулейманов Г.Б., к.п.н., доцент, gabdyjalil@yandex.ru,

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Координационные способности играют важную роль в достижении высоких результатов в борьбе, требующей быстрых и точных движений.

Данное исследование выявило, что разработанная методика способствовала улучшению координационных способностей борцов на поясах. Путем анализа результатов тестов координации было установлено, что спортсмены, следующие данной методике, проявляли лучшую ловкость, устойчивость, равновесие, опорность, быстроту, гибкость и точность во время тренировочной и соревновательной деятельности.

Эти результаты указывают на важность включения координационных тренировок в программы подготовки борцов на поясах. Методика, основанная на стабиллометрии и тестах координации, может служить основой для эффективной тренировочной программы, которая поможет борцам достичь оптимальной координации движений и, следовательно, улучшить их общую производительность в соревнованиях.

Таким образом, результаты этого исследования подтверждают важность координационных способностей в борьбе и предоставляют практическую основу для разработки тренировочных программ, направленных на улучшение координации и достижение наилучших результатов у борцов на поясах.

Ключевые слова: борьба на поясах, методика развития координации, стабиллометрия.

COORDINATING TRAINING IN BELT WRESTLING

Latipov T.R., timlatipov01@yandex.ru,

Suleimanov G.B., PhD, associate professor, gabdyjalil@yandex.ru,

Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

Coordination skills play an important role in achieving high results in wrestling that requires fast and precise movements.

This study revealed that the developed methodology contributed to the improvement of the coordination abilities of belt wrestlers. By analyzing the results of coordination tests, it was found that athletes following this technique showed better agility, stability, balance, support,

speed, flexibility and accuracy during training and competitive activities. These results point to the importance of incorporating coordination training into belt wrestler training programs. A methodology based on stabilometry and coordination tests can form the basis of an effective training program that will help wrestlers achieve optimal movement coordination and therefore improve their overall performance in competition.

Thus, the results of this study confirm the importance of coordination abilities in wrestling and provide a practical basis for developing training programs aimed at improving coordination and achieving the best results in belt wrestlers.

Key words: belt wrestling, methods of coordination development, stabilometry.

Введение. Тема координации в борьбе очень актуальна для современного спорта. Борьба – сложный вид спорта, требующий от спортсменов ряда физических способностей, включая силу, скорость, выносливость и ловкость. Однако одним из важнейших физических качеств борцов является координация [1,2].

Статья, посвященная координации в борьбе, подчеркивает важность этого физического качества в спорте и дает представление о том, как тренеры и борцы могут улучшить свою координацию. В статье подчеркивается необходимость для борцов развивать свои кинестетические чувства, которые необходимы для осознания тела и контроля движений.

Актуальность этой темы еще больше подчеркивается тем фактом, что борьба является высококонкурентным видом спорта, и спортсмены постоянно ищут способы улучшить свои навыки и получить преимущество над своими противниками. Улучшая координацию, борцы могут повысить свою способность эффективно и результативно выполнять приемы, тем самым увеличивая свои шансы на успех в поединках [3,4].

Цель данного исследования состояла в изучении влияния методики, разработанной на основе результатов стабилотрии и тестов координационных способностей, на борцов, занимающихся борьбой на поясах.

Результаты исследования и их обсуждения. Всего 20 борцов мужского пола (в возрасте 18-20 лет) были случайным образом распределены на две группы: экспериментальную (n=10) и контрольную (n=10). Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике развития координации, включающую упражнения, направленные на улучшение межмышечной и внутримышечной координации. Контрольная группа не проходила какой-либо специальной тренировки по координации и продолжала свою обычную программу тренировок, разработанную ранее спортивным клубом. Обе группы продолжали свои регулярные тренировки по борьбе на протяжении всего периода исследования. Координационные способности обеих групп оценивались с помощью стабилотрии до и после тренировочного периода. Выступления борцов также оценивались путем измерения количества побед и технических бросков, достигнутых во время борцовских поединков.

Результаты показали значительное улучшение стабильности в экспериментальной группе ($p < 0,05$), тогда как в контрольной группе значительного улучшения не наблюдалось. Борцы экспериментальной группы также продемонстрировали достоверное улучшение своих борцовских качеств по сравнению с контрольной группой ($p < 0,05$). Экспериментальная группа показала больше побед и успешных технических бросков по сравнению с контрольной группой.

Эти результаты подчеркивают эффективность методики по развитию координации в улучшении стабильности и повышении борцовских качеств среди борцов. Выполнение специальных упражнений, нацеленных на межмышечную и внутримышечную координацию, оказалось ценным подходом к максимальному раскрытию потенциала спортсменов. Результаты этого исследования вносят вклад в растущий объем знаний о важности тренировки координации в борьбе.

Выводы. В заключение, исследование предоставляет доказательства того, что разработанная нами методика может быть эффективна для борцов, стремящихся улучшить свои координационные способности.

Стабилометрия может использоваться как достоверный и надежный инструмент для оценки координационных способностей борцов. Это может привести к лучшей производительности и успеху в соревнованиях по борьбе. Необходимы дальнейшие исследования для изучения долгосрочного влияния координационных тренировок на работоспособность борцов.

Библиографический список:

5. Латипов, Т.Р. Развитие координационных способностей у борцов на поясах 16-17 лет / Т.Р. Латипов // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах. – Казань, 2022. – С. 622-623.

6. Лях, В.И. Координационные способности, диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : Дивизион, 2016. – 290 с.

7. Платонов, В.Н. Структура и оценка координационных способностей / В.Н. Платонов – М. : Физкультура и спорт. 2016. – 286 с.

8. Сулейманов, Г.Б. Спортивная подготовка юношей, занимающихся борьбой на поясах, с учетом типологических особенностей энергообеспечения мышечной деятельности: дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Сулейманов Габдыжалил Бариевич. – Казань, 2021. – 176 с.

УДК 388.48

СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

Лежнин П.А. студент, Mrpaull@mail.ru

Матвеева И.С., доцент nastyg@bk.ru

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
Краснодар, Россия*

В данной статье представлены исследования о студенческом туризме как о способе оздоровления организма и физической активности во внеурочное время.

Ключевые слова: студенческий туризм, физическая культура, молодежь, путешествия.

STUDENT TOURISM

P.A. Lezhnin. student, mrpaull@mail.ru,

I.S. Matveeva., associate professor Nastyg@bk.ru,

*Kuban state agrarian university named after I. T. Trubilina,
Krasnodar, Russia*

This article presents research on student tourism as a method of healing the body and physical activity in extracurricular hours.

Key words: student tourism, physical education, youth, travel.

Организация студенческого туризма является актуальной темой в современном образовании. Это связано с тем, что студенческий туризм позволяет расширить кругозор,

повысить культурный уровень, развить личностные качества и социальные навыки. Кроме того, студенческий туризм способствует формированию здорового образа жизни, а также может стать основой для научной и практической деятельности студентов. Организация студенческого туризма требует от участников и организаторов ответственности и профессионализма, но при правильном подходе может принести множество пользы и положительных эмоций [1].

Студенческий туризм - это вид туризма, который ориентирован на студентов и молодежь. Он предполагает поездки на экскурсии, путешествия, походы, выезды на природу и другие мероприятия, которые позволяют молодым людям расширить свой кругозор, получить новые знания и впечатления, а также провести время с интересными людьми. В рамках студенческого туризма могут быть организованы как отдельные поездки, так и групповые туры с определенной программой и расписанием [2].

Студенческий туризм подходит для большинства групп здоровья, за исключением тех, у кого есть серьезные противопоказания к физической активности и путешествиям. Перед участием в туристических походах и экспедициях необходимо пройти медицинское обследование и получить разрешение от врача. Также стоит учитывать, что некоторые виды туризма могут требовать определенной физической подготовки, например, альпинизм или дайвинг. В любом случае, перед участием в туристических мероприятиях необходимо ознакомиться с требованиями и рекомендациями организаторов и убедиться, что вы готовы к таким нагрузкам. В рамках студенческого туризма можно проводить различные фитнес занятия, такие как:

1. Утренняя зарядка на свежем воздухе;
2. Йога и пилатес на природе;
3. Бег по горным тропам и лесным дорожкам;
4. Велопогулки по живописным местам;
5. Гимнастика на пляже или у озера;
6. Тренировки на открытом воздухе с использованием собственного веса тела или спортивного инвентаря (мячи, гантели, ракетки, скакалка и другое);
7. Плавание в озерах или реках;
8. Тренировки на лыжах или сноуборде в горах.

Эти виды физической активности помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость и поддерживать оптимальный уровень физической активности. Кроме того, студенческий туризм позволяет избавиться от стрессов и напряжения, которые накапливаются во время учебы, что также положительно сказывается на здоровье и физической форме. Фитнес занятия в рамках студенческого туризма также дают прекрасную возможность насладиться красотами природы и получить новые впечатления [3].

Однако один из опросов, проведенных в 2022 году показал, что более половины опрошенной молодежи от 18 до 23 лет (54,6%) вообще не путешествовали за прошедший год, 23,6% выезжали всего лишь 1-2 раза за год, результаты представлены на рисунке 1. А если и совершали поездки, то это были: отдых с семьей, выезд в гости; подработка на каникулах или смена учебного заведения. Также немаловажным фактом является, что 35,3% поездок были оплачены родителями, 29,4% - самостоятельно молодыми людьми, 17,6% учебными заведениями и 17,7% работодателями и прочими.

Таким образом кружок туризма в университете является актуальным и востребованным, так как он предоставляет студентам возможность путешествовать, расширять свой кругозор, познавать новые места и культуры [4]. Кроме того, участие в туристических походах и экспедициях позволяет развивать такие качества, как лидерство, организаторские способности, командный дух и ответственность.

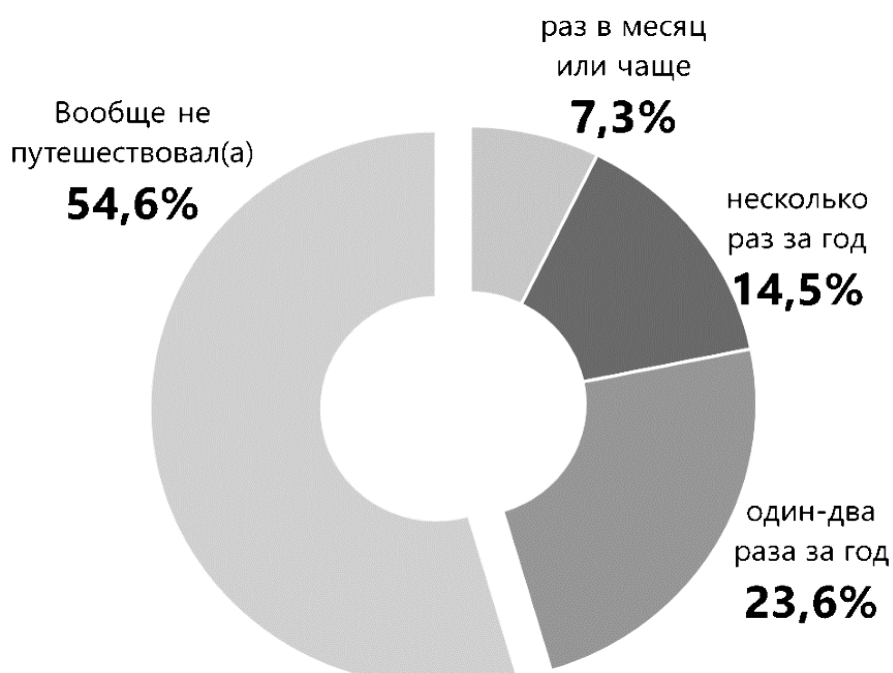


Рис. 1 – Количество путешествий респондентов

Эти навыки могут быть полезными не только в жизни, но и в будущей профессиональной деятельности. Кроме того, кружок туризма может стать местом общения и дружеских отношений между студентами, что также является важным аспектом студенческой жизни. В целом, кружок туризма в университете является полезным и интересным занятием, которое помогает студентам развиваться как личности и поддерживать свое здоровье и физическую форму.

В России существует множество программ студенческого туризма, включая, направления, представленные ниже в таблице 1.

Таблица 1

Туристические направления для студентов

№п/п	Туристическое направление
1.	Экскурсионные программы по городам России, такие как Москва, Санкт-Петербург, Казань, Новосибирск
2.	Походы по горным маршрутам в Кавказских горах, Алтае, Уральских горах
3.	Велопоходы по различным регионам России, включая Крым, Карелию, Байкал
4.	Программы по зимнему туризму, включающие лыжные и снежные походы, катание на санях
5.	Программы по экологическому туризму, включающие посещение заповедников и национальных парков России
6.	Туры по историческим местам России, таким как Кремль, Эрмитаж, Петергоф
7.	Программы по культурному туризму, включающие посещение музеев, выставок, театров
8.	Программы по спортивному туризму, включающие участие в соревнованиях и тренировочных лагерях

Это лишь некоторые примеры программ студенческого туризма в России. Конкретные программы могут отличаться в зависимости от региона и туристической компании.

Таким образом подводя итоги, хочется отметить, что, как и любая деятельность студенческий туризм имеет помимо плюсов и негативные стороны, к ним относятся: финансовые затраты; отсутствие времени из-за учебных нагрузок; проблема безопасности

(нет опыта и знаний о местности, в которую направляются); экологические проблемы, если студенты не будут соблюдать правила сохранения окружающей среды. Однако если проводить качественный инструктаж студентов и учитывать вышеперечисленные плюсы, то студенческий туризм важная отрасль социо-культурной и спортивной жизни молодежи, которую необходимо развивать и делать общедоступной.

Библиографический список:

1. Чуркин Н.А., Ильин В.В. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 362-363.

2. Кочин И.К., Лимберт А.А., Чуркин Н.А. История гандбола и его развитие. Гандбол в КубГАУ, проблематика его развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 299-304.

3. Печерский С.А., Логвиненко И.В. Элективные курсы по физической культуре как средство социализации личности студента // Высшее образование в аграрном вузе: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Отв. за вып. Д.С. Лилякова. 2018. С. 408-409.

4. Печерский С.А., Куликова И.В. Преподавание дисциплин по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 344-345.

УДК 796.92

ЭКСПРЕСС КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО – МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

*Ленькова С.А. младший научный сотрудник НИИ ДЭУ, i@lenkova-1997.ru ,
Аксельрод А.Е. к.п.н., инженер по научно-технической информации НИИ ДЭУ,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия*

В статье приводятся результаты оценки нервно – мышечного аппарата икроножной мышцы голени и трехглавой мышцы плеча у лыжников – гонщиков на тренировочном этапе подготовки. Диагностика проводилась прибором «Хронакс-7», который неинвазивно регистрирует показатель латентного время вызванного сокращения (ЛВВС). В исследовании участвовало 45 человек: 26 девушек и 19 юношей. Мы определили пороги ответов ЛВ Н-рефлекса, ЛВ М-ответа медленных и ЛВ М-ответа быстрых мышечных волокон и распределили по группам. Изучалась корреляционная связь между показателями ЛВВС, зарегистрированными на трехглавой мышце голени и трехглавой мышце плеча. Выявлена умеренная корреляционная зависимость между изучаемыми показателями ЛВВС при раздражении одиночными электрическими стимулами до и после соревнования.

Ключевые слова: лыжные гонки, лыжники – гонщики, нервно-мышечный аппарат, латентное время вызванного сокращения

EXPRESS CONTROL OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE NEUROMUSCULAR APPARATUS OF CROSS-COUNTRY SKIERS AT THE TRAINING STAGE

*Lenkova S.A. Junior Scientific Associate, Scientific Research Institute of Activity in
Axelrod A.E. Candidate of Pedagogical Sciences, Engineer in Scientific and Technical
Siberian State University of Physical Culture and Sports,
2. Omsk, Russia*

The article presents the results of evaluation of the neuromuscular apparatus of the calf muscle and triceps muscle of the shoulder in cross-country skiers at the training stage. Diagnostics was carried out using Chronax-7 device, which noninvasively registers latent time of evoked contraction (LTIC) index. The study involved 45 people: 26 girls and 19 boys. We determined the thresholds of LT H-reflex, LT M-response of slow and LT M-response of fast muscle fibers and distributed by groups. We studied the correlation between the LTIC indices recorded on the triceps muscle and the triceps brachii muscle. A moderate correlation between the studied LTIC indices under stimulation by a single electric stimulus before and after the competition was revealed.

Keywords: ski racing, cross-country skiers, neuromuscular apparatus, latent time induced contraction

Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к скоростно-силовым способностям лыжников – гонщиков. Это обстоятельство неизбежно приводит к росту тренировочных и соревновательных нагрузок и работе всех систем организма спортсмена на пределе адаптационных возможностей, поэтому совершенно естественно применение широкого спектра методов контроля, которые позволяют оценивать состояние систем организма. Однако при этом можно заметить, что практически отсутствуют методы экспресс-контроля состояния нервно-мышечного аппарата (НМА), главного эффектора любого движения. Для того, чтобы получить недостающую и важную информацию (знание) мы предлагаем использовать современный вариант метода электродиагностики возбудимых тканей (ЭД) - измерение латентного времени вызванного сокращения (ЛВВС) [1].

Цель исследования. Выяснить долю участия параметров (ЛВВС) – пороги ответов, ЛВ Н-рефлекса, ЛВ М-ответа медленных и ЛВ М-ответа быстрых мышечных волокон в картине функционального состояния и реакции НМА на нагрузку. Произвести выбор мышц для тестирования, соответствующих критериям экспресс диагностики. Выяснить возможности и ограничения применения предлагаемого метода в данном виде спорта.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в рамках выполнения государственной работы («проведение научного исследования») для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2023 год. Поисковое исследование проводилось в городе Красноярск с 9.03 по 12.03.2023 г. в рамках финала проекта «На Лыжи». Участие принимало 45 человек: 26 девушек и 19 юношей. Средний возраст участников составляет 15 лет.

Состояние (НМА) оценивалось при помощи прибора «Хронакс-7» [2]. Прибор предназначен для измерения латентного времени вызванного сокращения (ЛВВС). В основе метода лежит эффект акустической эмиссии (АЭ) сокращающейся мышцы при раздражении ее одиночными электрическими импульсами возрастающей амплитуды. Метод позволяет измерить ЛВВС Н-рефлекса и М-ответа. С целью определения состояния НМА лыжников - гонщиков проводилась диагностика до и после соревнований.

Измерялось ЛВВС медиальной головки икроножной мышцы голени, а также латеральной головки трехглавой мышцы плеча.

Математическая обработка результатов исследования проводилась с использованием языка программирования Python. Для вычисления корреляционных зависимостей использовался показатель Кенделла.

Результаты исследования и их обсуждение.

Величина и пороги латентного времени вызванного сокращения исследуемой мышцы тесно связаны с волоконной композицией. Утомление в нагружаемой мышце поэтапно проявляется в повышении порогов Н – рефлексов, вплоть до их исчезновения. И М – ответов, в которых четко выделяются зоны работы медленных и быстрых двигательных единиц, а также переходных состояний между ними [2].

Двигательные единицы разделяются на группы в зависимости от сократительных свойств и способности мышечных волокон сопротивляться утомлению. В зависимости от скорости сокращения двигательные единицы классифицируются либо как медленно сокращающиеся (S), либо как быстро сокращающиеся (F). Двигательные единицы F далее подразделяются на устойчивые к быстрому утомлению (FR), промежуточные к быстрому утомлению (FI) и быстро утомляемые (FF) [3,5].

По результатам оценки нервно – мышечного аппарата рук и ног у исследуемых лыжников - гонщиков мы определили пороги ответов ЛВ Н-рефлекса, ЛВ М-ответа медленных и ЛВ М-ответа быстрых мышечных волокон и распределили по группам (рис.1-2).

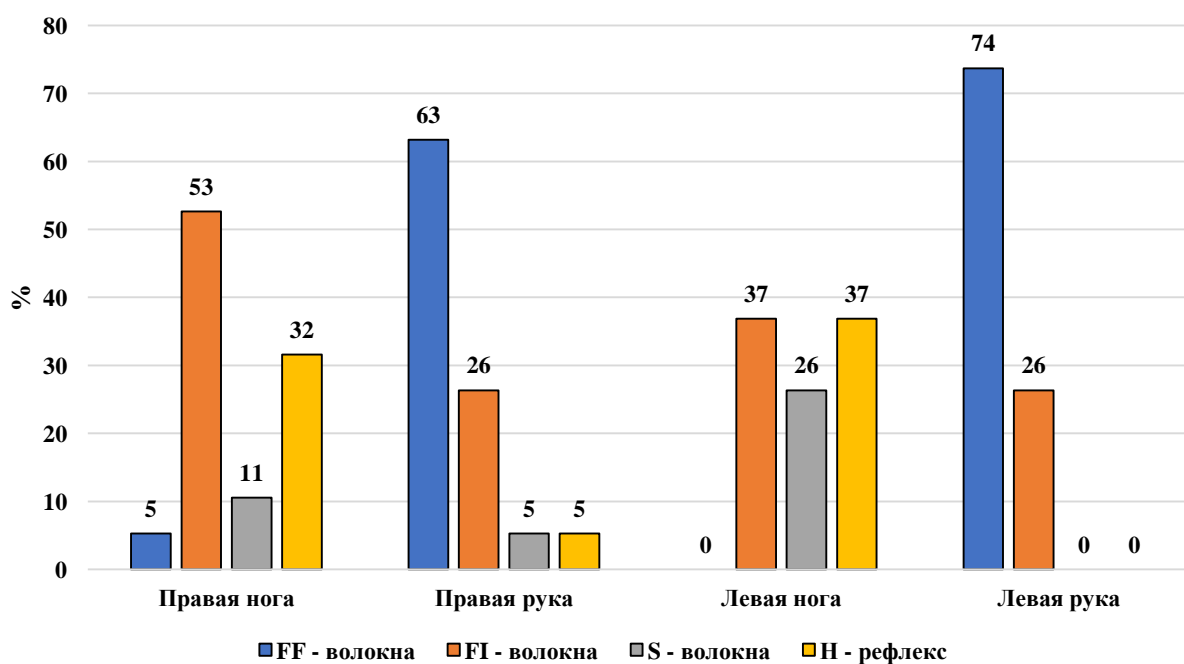


Рисунок 1 – Первичные данные в процентном соотношении волокон мышц рук и ног у лыжников – гонщиков на тренировочном этапе подготовки

На рисунке 1 мы видим, что у спортсменов 63% и 74% преобладают FF волокна (гликолитические) на правой и левой руке соответственно. 53 % на правой ноге преобладают FI волокна (окислительно - гликолитические). А на левой ноге 37 % FI волокна и H-рефлекс.

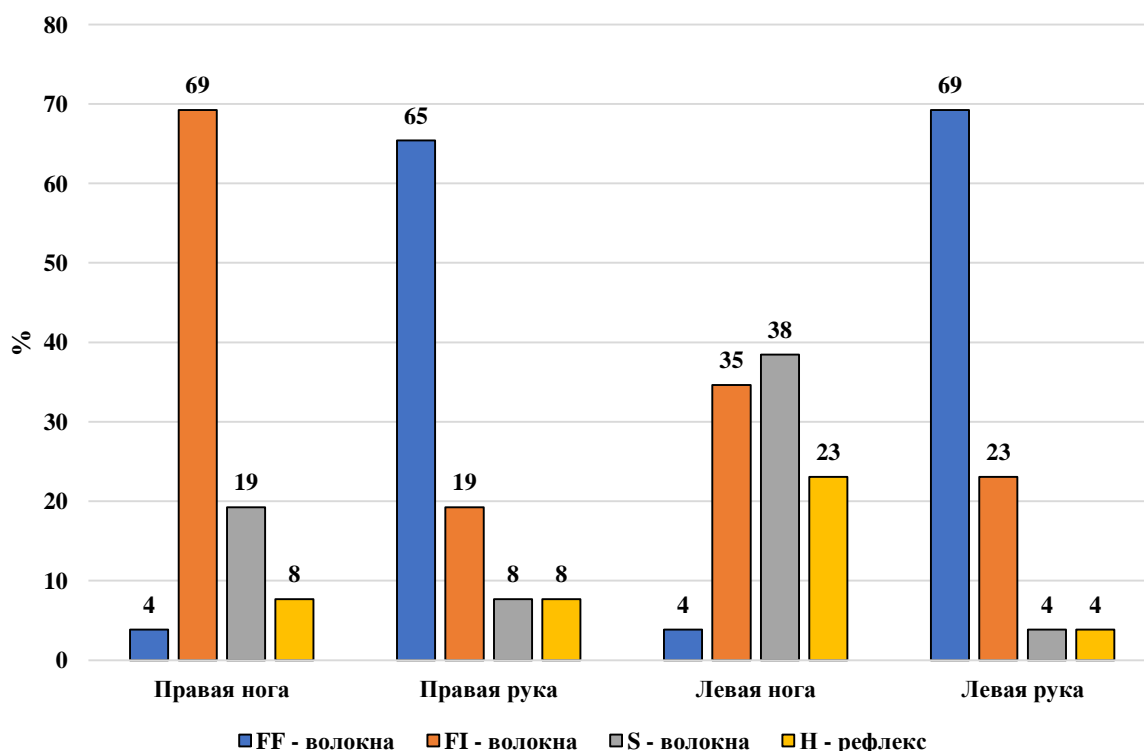


Рисунок 2 – Первичные данные в процентном соотношении волокон мышц рук и ног у лыжниц - гонщиц на тренировочном этапе подготовки

На рисунке 2 мы видим, что у лыжниц так же преобладают FF волокна мышц правой и левой рук, 65% и 69% соответственно. На правой ноге преобладают FI волокна 69%. А на левой ноге преобладают S волокна и FI 38% и 35% соответственно.

У спортсменов, у которых ЛВВС показало высокий порог H- рефлекса на ноге или руке свидетельствует об утомлении мышц.

Таким образом, полученные нами данные у лыжников гонщиков на тренировочном этапе подготовки свидетельствуют, что в мышцах рук преобладают окислительно – гликолитические волокна, а в мышцах ног медленные или промежуточные волокна.

При анализе литературных источников по теме исследования мы выяснили, что у элитных норвежских лыжников - гонщиков преобладают мышечные волокна типа I (окислительные) в ногах, больше чем в руках. Соответственно, мышечных волокон типа IIА (окислительно-гликолитические) в ногах было меньше. Среднее распределение мышечных волокон показало значительные различия между лыжниками с типом I в диапазоне от 34-69% (нога) до 24-57% (рука) [4].

Кроме того, авторы отмечают, что у исследуемых высококвалифицированных лыжников капилляризация и объем митохондрий в волокнах типа II могут быть, по меньшей мере, такими же высокими, как и в волокнах типа I [4].

Попов Д.В. с соавторами считают, что действительно окислительные возможности мышечных волокон типа IIА становятся сопоставимыми с окислительными возможностями волокон I типа. Кроме того, мышечные волокна, экспрессирующие миозин IIX (быстрые гликолитические), практически отсутствуют. Эти показатели действительны только при условии правильного построения спортивной тренировки и пика формы лыжника гонщика на данный момент [6].

Вышеизложенные исследования были проведены методом мышечной биопсии. После получения образца биопсии могут быть использованы многочисленные методы для определения типа волокон, с использованием окрашивания, биохимических и

гистохимических методов [5]. Однако, биопсия сложный и дорогостоящий метод, который может провести специалист с медицинским образованием.

Наши исследования были проведены неинвазивно, процедура занимает всего 3-4 минуты, включая получение результата. Предлагаемый метод может использовать тренер в качестве средства оперативного контроля тренировочного процесса.

Следовательно, мы можем утверждать, что полученные нами данные при помощи прибора «Хронакс-7» достоверные. Для спортсменов, у которых волокна мышц рук окислительно – гликолитические, а у мышц ног медленные или промежуточные тренировочный процесс проходит корректно.

Корреляционная зависимость по показателям Кенделла была произведена по данным полученным с помощью прибора «Хронакс-7»: реакция (ЛВВС, мс.) ответа на электрический импульс и силу тока тестирующего импульса для мышц ног и рук у спортсменов до и после гонки. (рис. 3-6).

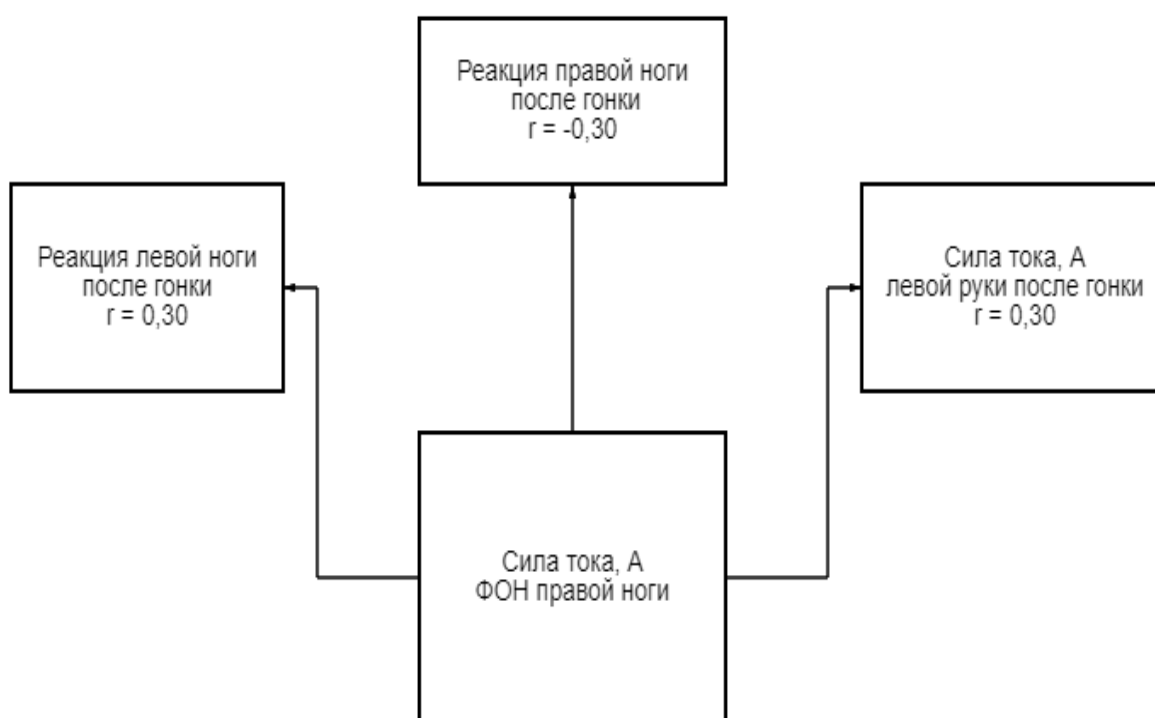


Рисунок 3 – Корреляционная зависимость фона правой ноги на исследовании нервно – мышечного аппарата у лыжниц - гонщиц тренировочного этапа подготовки до и после соревнований

На рисунке 3 мы видим, что есть умеренная прямая зависимость удара силы тока правой ноги взятой до старта и реакции ответа на электрический стимул левой ($r = 0,30$) и силы тока левой руки после гонки ($r = 0,30$). А также умеренная обратная зависимость от реакции правой ноги ($r = - 0,30$) после гонки.

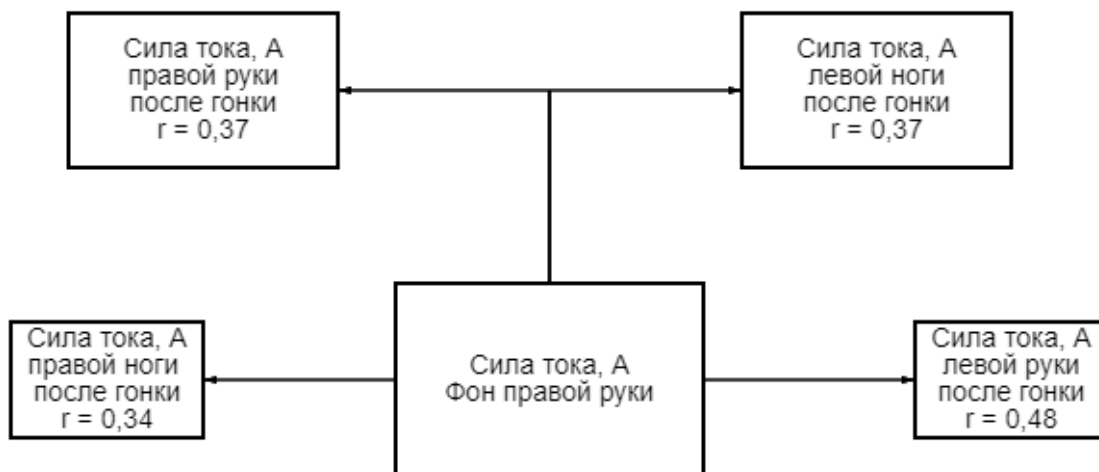


Рисунок 4 – Корреляционная зависимость фона правой руки на исследовании нервно – мышечного аппарата у лыжниц – гонщиц тренировочного этапа подготовки до и после соревнований

На рисунке 4 мы видим, что умеренная прямая корреляционная зависимость силы тока правой руки до старта и силы тока после гонки правой ($r = 0,34$) и левой ($r = 0,37$) ноги, правой ($r = 0,37$) и левой ($r = 0,48$) руки.

Иными словами, если фоновые показатели силы тока у лыжниц - гонщиц будут высокие у правой руки и ноги, то после соревновательной нагрузки у спортсменок утомление пойдет на мышцы левой ноги и мышц рук.



Рисунок 5 – Корреляционная зависимость фона реакции правой ноги на исследовании нервно – мышечного аппарата у лыжников - гонщиков тренировочного этапа подготовки до и после гонки

На 5 рисунке представлена умеренная обратная корреляционная зависимость реакции правой ноги до старта и силы тока, воздействованные на мышцы правой ($r = - 0,37$) и левой ($r = -0,45$) ноги. Следовательно, у лыжников - гонщиков после гонки происходит утомление мышц левой и правой ноги. В большей степени перегрузка идет на левую ногу.

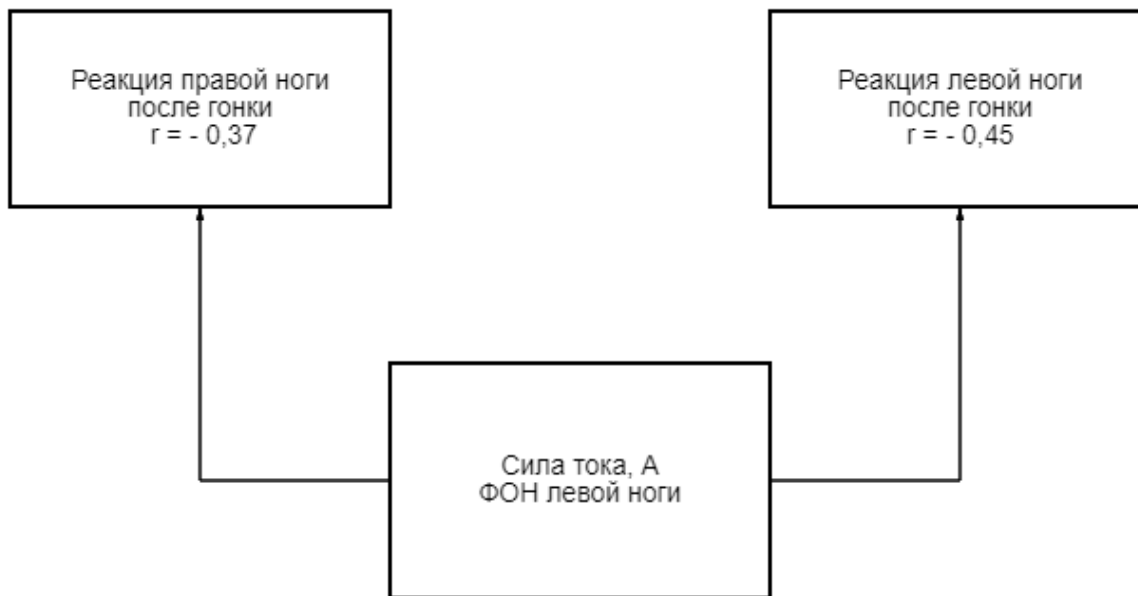


Рисунок 6 – Корреляционная зависимость фона реакции левой ноги на исследовании нервно – мышечного аппарата у лыжников - гонщиков тренировочного этапа подготовки до и после гонки

На 6 рисунке мы видим умеренную обратную корреляционную зависимость у лыжников гонщиков силы тока, действовавшие на левую ногу до старта и реакции правой ($r = - 0,37$) и левой ($r = - 0,45$) ноги после старта.

Таким образом, если фоновые показатели воздействия электрического стимула (сила тока) на мышцу левой ноги у спортсмена будут высокие, то после гонки реакция (ЛВВС, мс) на электрический стимул будет хуже. Следовательно, утомление во время гонки будет в большей степени на левой ноге.

У лыжников - гонщиков нет корреляционной зависимости ног от рук и наоборот, как у лыжниц. Мы это объясняем тем, что плечевой пояс юношей более работоспособный. Кроме того, у неподготовленных лыжниц гонщиц во время высокой нагрузки на плечевой пояс высокая концентрация лактата в крови [7]. Соответственно утилизировать лактат будут ноги [6].

Однако, у лыжников - гонщиков в независимости, на какой ноге до соревнований присутствует мышечное утомление, после гонки перегрузка будет идти на левую ногу.

Выводы.

1. При правильном построении тренировочного процесса у лыжников - гонщиков фоновые значения ЛВ М – ответа мышц рук показывают FF волокна (гликолитические); ЛВ М – ответа мышц ног показывают S волокна (окислительные) и FI волокна (окислительно - гликолитические). Высокий порог Н – рефлекса свидетельствует об утомлении мышц.

2. Выявлена умеренная корреляционная зависимость между изучаемыми показателями ЛВВС при раздражении одиночными электрическими стимулами до и после соревнования у лыжников - гонщиков.

3. Оперативный контроль состояния нервно-мышечного аппарата лыжников – гонщиков можно осуществлять по показаниям ЛВВС икроножной мышцы и трехглавой мышцы плеча или других, интересующих тренера мышц, намного удобнее и быстрее позволяет получить в реальном времени информацию о состоянии и свойствах НМА.

Библиографический список:

1. Аксельрод, А.Е. Способ измерения временных параметров вызванного сокращения мышцы и устройство для его осуществления // А61В 5/16, Патент № 1800967 от 9.09.1992.
2. Аксельрод, А. Е. Управление процессом скоростно-силовой подготовки спортсменов на базе оценки состояния нервно-мышечного аппарата по латентному времени вызванного сокращения мышц: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Аксельрод Александр Ефимович. – Омск, 2006. – 186 с.
3. Scott W, Stevens J, Binder-Macleod SA. Human skeletal muscle fiber type classifications. *Phys Ther.* 2001 Nov;81(11):1810-6. PMID: 11694174.
4. Ørtenblad N, Nielsen J, Boushel R, Söderlund K, Saltin B, Holmberg HC. The Muscle Fiber Profiles, Mitochondrial Content, and Enzyme Activities of the Exceptionally Well-Trained Arm and Leg Muscles of Elite Cross-Country Skiers. *Front Physiol.* 2018 Aug 2;9:1031. doi: 10.3389/fphys.2018.01031. PMID: 30116201; PMCID: PMC6084043.
5. Hopwood HJ, Bellinger PM, Compton HR, Bourne MN, Minahan C. The Relevance of Muscle Fiber Type to Physical Characteristics and Performance in Team-Sport Athletes. *Int J Sports Physiol Perform.* 2023 Feb 7;18(3):223-230. doi: 10.1123/ijsp.2022-0235. PMID: 36750118.
6. Попов Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. -М. : Советский спорт, 2014. – С.18 – 19. : ил. - ISBN 978-5-9718-0722-3.
7. Загурский, Н. С. Функциональные возможности мышц плечевого пояса у лыжников-гонщиков и биатлонистов / Н. С. Загурский, Я. С. Романова, Е. А. Реуцкая // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2016. – № 1. – С. 43-51.

УДК 796.015.1

ОЦЕНКА ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

*Лигута В.Ф., к. п. н., профессор, liguta01@mail.ru
Дальневосточный юридический институт МВД России,
Головин В.С. тренер,
ДЮСШ,
Хабаровск, Россия*

В статье представлены результаты оценки интенсивности соревновательных упражнений юных бегунов III, II спортивных разрядов на средние и длинные дистанции, определялась величина частоты сердечных сокращений до старта в покое, во время бега и в период восстановления на 3 и 20 минуте. Установлена идентичная интенсивность смежных дистанций 800 и 1500 м, а также 3000 и 5000 м по показателям частоты пульса на финише. Чем выше интенсивность соревновательного упражнения, тем медленнее процесс восстановления частоты сердечных сокращений. Полученные результаты являются ориентиром для подбора тренировочных нагрузок, вызывающих ответные реакции, характерные для соревновательного упражнения.

Ключевые слова: интенсивность, соревновательное упражнение, юные бегуны, частота пульса.

ASSESSMENT OF THE INTENSITY OF COMPETITIVE EXERCISES JUNIOR MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS

Liguta V.F., PhD, professor, liguta01@mail.ru
Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
Golovin V.S., coach of the Children's and Youth Sports School,
Khabarovsk, Russia,

The article presents the results of evaluation of intensity of competitive exercises of young runners of III, II sports distances for middle and long distances, the value of heart rate before start at rest, during running and in the recovery period at 3 and 20 minutes was determined. An identical intensity of the adjacent distances 800 and 1500 m, and 3000 and 5000 m was established in terms of heart rate values at the finish line. The higher the intensity of the competitive exercise, the slower the heart rate recovery process. The results obtained are a guideline for the selection of training loads, which cause the response reactions typical for the competitive exercise.

Keywords: intensity, competitive exercise, young runners, heart rate.

Актуальность. Эффективность тренировочного процесса юных спортсменов в циклических видах спорта зависит от планирования тренировочных нагрузок различной направленности на этапах многолетней подготовки. При этом важным является учет интенсивности соревновательных нагрузок, которая обуславливает величину и характер физиологических сдвигов в организме, и должна быть основанием для подбора и распределения тренировочных нагрузок на всех этапах тренировочного процесса [3].

В спорте выделяют внешнюю и внутреннюю стороны тренировочных и соревновательных нагрузок, к которым относятся определенные показатели. К внешней стороне нагрузки относят продолжительность и скорость выполненного упражнения, количество подходов повторений и т.д.

Внутренняя сторона нагрузки характеризуется физиологическими и биохимическими сдвигами в организме спортсменов при выполнении той или иной физической нагрузки и может быть охарактеризована такими показателями, как потребление кислорода и его долг, частота сердечных сокращений (ЧСС), систолический объем крови, уровень молочной кислоты в крови, объем легочной вентиляции, величина рН крови.

Контроль интенсивности нагрузки в циклических видах спорта определяется значениями скорости (плавание, лыжные гонки, бег на коньках, гребля и т.д.), ЧСС, уровнем молочной кислоты в крови после преодоления соревновательной дистанции. Абсолютная скорость тренировочной нагрузки определяется скоростью соревновательного упражнения. Наиболее доступным и объективным показателем, характеризующим интенсивность нагрузок, является ЧСС [1].

Цель исследования: определить интенсивность соревновательных упражнений у юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Методы и организация исследования. Анализ научной литературы, определение частоты пульса (пальпаторным и телеметрическим методами) в покое, во время выполнения соревновательного упражнения, а также в период восстановления, математическо-статистические методы.

В констатирующем эксперименте приняли участие 10 юных бегунов III разряда и 12 бегунов II разряда на средние дистанции, а также 14 бегунов III разряда и 10 бегунов II разряда на длинные дистанции, у которых до старта в покое, во время бега и в период восстановления на 3 и 20 минуте после финиша определялась частота пульса.

Решение поставленной цели связано с тем, что подбор тренировочных нагрузок и их рациональное распределение в годичном цикле обусловлено функциональными особенностями, возникающими при выполнении соревновательной нагрузки, и к которым необходимо адаптироваться [2].

Результаты исследования. Анализ данных частоты пульса, полученных после пробегания смежных средних и длинных дистанциях у юных бегунов III спортивного разряда, отражает их идентичность (табл. 1).

Таблица 1

Показатели соревновательной нагрузки у юных бегунов III спортивного разряда

Дистанция	Статистический показатель	Результат (мин,с)	Частота пульса (уд/мин)				
			на финише	восстановление			
				на 3 мин.	%	на 20 мин.	%
800 м	M	2.06,20 0,34	195,3	138,1	29,29	110,8	43,27
			1,85	1,31	0,60	1,42	1,20
1500 м	M	4.23,92 0,89	194,6	136,9	29,65	109,1	43,94
			1,80	1,36	0,56	1,93	1,14
3000 м	M	9.39,20 5,06	192,7	133,6	30,67	104,1	45,98
			1,15	1,47	0,71	1,63	0,75
5000 м	M	16.23,12 5,71	189,1	132,2	30,09	103,3	45,38
			1,64	1,57	1,00	1,68	1,11
Достоверность различий между дистанциями	P 1-2	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	P 1-3	<0,001	>0,05	<0,05	>0,05	<0,01	>0,05
	P 1-4	<0,001	<0,05	<0,01	>0,05	<0,001	>0,05
	P 2-3	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	P 2-4	<0,001	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05
	P 3-4	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Практически равные показатели максимального пульса отмечены у бегунов после преодоления дистанций 800 и 1500 м у бегунов III спортивного разряда. Аналогичное положение имеет место при сопоставлении данных показателей у бегунов после дистанций 3000 и 5000 м. Динамика восстановления ЧСС после их преодоления практически одинакова, что является подтверждением тождественности нагрузок соревновательного упражнения.

Анализ показателей частоты пульса у бегунов II спортивного разряда после преодоления соревновательной дистанции также свидетельствует об их идентичности при сравнении смежных дистанций (табл. 2).

Средняя величина ЧСС после пробегания 800 м равна $194,1 \pm 1,51$ уд/мин, 1500 м – $193,4 \pm 1,31$ уд/мин ($P > 0,05$); 3000 м – $192,3 \pm 1,43$ и 5000 м – $188,2 \pm 1,35$ уд/мин ($P > 0,05$). Та же закономерность проявляется при рассмотрении показателей величин пульса в период восстановления.

При анализе максимальной ЧСС на финиш видно, что у спортсменов II и III разрядов после дистанций 800 и 1500 м, а также 1500 и 5000 м обнаружена статистическая достоверность различий этих показателей (табл. 1,2). Для периода восстановления характерна четкая закономерность: чем выше интенсивность соревновательных нагрузок, тем медленнее происходит восстановление частоты пульса. В частности, после бега на 800 м у спортсменов III разряда частота пульса к 20 минуте составляет $110,8 \pm 1,42$ уд/мин, а у бегунов на 5000 м $103,3 \pm 1,68$ уд/мин ($P < 0,001$), и соответственно у спортсменов II разряда (800м) – $108,5 \pm 1,81$ уд/мин, (5000м) – $98,6 \pm 1,75$ уд/мин ($P < 0,01$).

Таблица 2

Показатели соревновательной нагрузки у юных бегунов II спортивного разряда

Дистанция	Статистический показатель	Результат (мин,с)	Частота пульса (уд/мин)				
			на финише	восстановление			
				на 3 мин.	%	на 20 мин.	%
800 м	M	2.00,24	194,1	135,1	30,30	108,5	45,14
		0,36	1,51	1,68	0,72	1,81	1,13
1500 м	M	4.09,52	193,4	134,5	30,46	104,2	46,12
		0,72	1,31	1,43	0,70	1,92	1,22
3000 м	M	9.01,65	192,3	130,4	32,19	100,1	47,95
		2,06	1,43	1,52	0,95	1,64	1,02
5000 м	M	15.20,18	188,2	128,3	31,83	98,6	47,61
		6,49	1,35	1,81	0,98	1,75	1,15
Достоверность различий между дистанциями	P 1-2	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	P 1-3	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05
	P 1-4	<0,001	<0,01	<0,01	>0,05	<0,01	>0,05
	P 2-3	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	P 2-4	<0,001	<0,05	<0,01	>0,05	<0,05	>0,05
	P 3-4	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Выводы. В рамках одной квалификации интенсивность нагрузок соревновательного упражнения в беге на 800 и 1500 м, а также 3000 и 5000 м по показателям частоты пульса на финише является идентичной. Восстановление ЧСС у юных спортсменов зависит от интенсивности соревновательного упражнения и их квалификации. После более интенсивной соревновательной нагрузки восстановление показателей частоты пульса происходит медленнее по сравнению с нагрузкой меньшей интенсивности. Полученные данные могут быть ориентиром для подбора различных тренировочных нагрузок, сопоставимых соревновательным воздействиям в процессе тренировочных циклов юных бегунов на выносливость.

Библиографический список:

1. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский – Москва : Советский спорт. – 2014. – 80 с.
2. Ивочкин В.В. Планирование многолетней подготовки перспективных бегунов на средние и длинные дистанции / В.В. Ивочкин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4, – С. 28-30.
3. Лигута, В.Ф. Динамика физического состояния юных бегунов на средние дистанции в зависимости от сезона года и периодов спортивной тренировки / В.Ф. Лигута // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК, СПб: ФГБУ СПбНИИФК. – 2018. – 1 т. – С. 132-135.

**ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ТЕХНИКО-ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЗРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЛЮБИТЕЛЬСКОМ УРОВНЕ**

*Лобастова М.В., магистрант, maria-nick95@yandex.ru,
Артемьева Ж.С., к.п.н., доцент, janna_art@mail.ru,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья им. П. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлены результаты исследования содержания соревновательных комбинаций взрослых спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на любительском уровне, определен уровень технической и физической подготовленности взрослых спортсменок, выявлены физические способности, оказывающие статистически значимое влияние на исполнение трудностей тела спортсменками в соревновательных комбинациях, выявлены ключевые проблемы, возникающие при организации учебно-тренировочных занятий указанного контингента, даны рекомендации по оптимизации тренировочного процесса взрослых спортсменок.

Ключевые слова: художественная гимнастика, любительский спорт, физическая культура, спортсменки-любители.

**CURRENT STATUS OF THE LEVEL OF TECHNICAL AND PHYSICAL
PREPAREDNESS OF ADULT AMATEUR RHYTHMIC GYMNASTS**

*Lobastova M.V., master's student, maria-nick95@yandex.ru,
Artem'eva Zh.S., P.h.D., associate Professor, janna_art@mail.ru,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
Saint Petersburg, Russia*

Abstract: in the article the research results of the content of competitive programs of adult amateur rhythmic gymnasts are represented; the level of technical and physical preparedness of adult athletes is determined; physical abilities that have a statistically significant effect on the body difficulties execution by athletes in competitive programs are identified; key problems that arise during organisation of trainings for the specified audience are determined, and recommendations for optimising the training process of adult athletes are given.

Keywords: rhythmic gymnastics, amateur sport, physical training, amateur athletes.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, педагогическое наблюдение на основе анализа видеоматериалов, педагогическое тестирование, методы экспертной оценки, методы математико-статистической обработки данных.

Актуальность исследования: на протяжении последнего десятилетия все более массовый характер приобретают занятия художественной гимнастикой спортивной направленности среди взрослого населения. Любительская художественная гимнастика представляет альтернативную возможность для спортивного долголетия взрослых гимнасток, а также для занятий данным видом спорта девушками и женщинами, не занимавшимися гимнастикой ранее, при учете их физиологических особенностей, степени эмоциональной зрелости, потребностей в самовыражении через двигательную активность и уровня технико-физической подготовленности. Благодаря занятиям данным видом спорта у людей появляется возможность реализовать свои потребности не только в

физической активности, но и в достижении спортивных результатов. Любительская художественная гимнастика подразумевает выступление занимающихся на соревнованиях, при организации которых участницы распределяются по категориям с учетом стажа занятий художественной гимнастикой и уровня подготовленности в предшествующей физкультурно-спортивной деятельности.

Развитие художественной гимнастики для взрослых-любителей может положительно сказаться на развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. К 2030 году плановые значения по данному показателю установлены на уровне 90% и 70% соответственно. Следовательно, благодаря развитию любительского спорта в целом и художественной гимнастики для взрослых-любителей в частности, повысится доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом [2].

Проблемная ситуация заключается в противоречии между необходимостью организации эффективной соревновательной и тренировочной деятельности гимнасток, начинающих спортивную карьеру во взрослом возрасте, и отсутствием научно-обоснованной методики технико-физической подготовки гимнасток, которая учитывала бы физиологические особенности организма взрослого человека.

Цель исследования: выявить текущее состояние технико-физической подготовленности взрослых спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на любительском уровне.

Результаты исследования:

Анализ специальной литературы [1;5] показал, что в качестве гимнасток-любителей могут рассматриваться спортсменки, систематически занимающиеся избранным видом спорта, принимающие участие в спортивных соревнованиях без права выполнения спортивных разрядов из-за несоответствия возрастным нормативным требованиям стандарта вида спорта.

Основным контингентом, рассматриваемым авторами, являются спортсменки в возрасте от 21 года до 35 лет.

С целью определения трудности соревновательных программ было проанализировано содержание соревновательных комбинаций (n=56), исполняемых взрослыми спортсменками-любителями с различными предметами. Установлен невысокий уровень трудности соревновательных комбинаций у взрослых спортсменок. В упражнении преобладают изолированные трудности тела низкой технической ценности (0,1-0,2 балла) (более 89% от общего количества трудностей тела) и малоамплитудные по форме (положение свободной ноги – 90°, без наклона). По мере увеличения спортивного стажа гимнасток-любителей наблюдаются тенденции повышения доли комбинированных трудностей тела в составе композиции (от 4% – у гимнасток на 1 году соревновательной деятельности, до 11% – на 3 году соревновательной деятельности) и увеличения количества трудностей тела, требующих демонстрации максимальной амплитуды (от 4% до 40% у гимнасток 1 года и 3 года соревновательной деятельности соответственно). Этот факт свидетельствует о резервах и перспективах роста технического мастерства спортсменок любительского направления [1].

Помимо вышесказанного, в ходе анализа видеоматериалов были выделены основные ошибки, допускаемые гимнастками при выполнении трудностей тела:

- недостаточная амплитуда относительно эталонной формы (отклонение от необходимой амплитуды 20° и более в положении ног и туловища). Амплитудные трудности тела выполняются спортсменками в формообразующей фазе с нарушением качественных характеристик. Гимнастки получают сбавку за ошибки в технике исполнения размером 0,3-0,5 баллов, что характеризует ошибку как среднюю или грубую.
- отсутствие фиксации формы равновесия (равновесие выполняется махом), выполнение поворота менее чем на 360°;

- ошибки в гимнастическом стиле исполнения (низкий полупалец, согнутые колени, неоттянутые носки, согнутые руки, поднятые плечи).

Проведенные педагогические наблюдения свидетельствуют об отсутствии научно-обоснованной методики физической и технической подготовки взрослых спортсменок. Содержание основной части учебно-тренировочного занятия носит несистематизированный характер и сводится к «натаскиванию» на узкий спектр двигательных действий, включенных в конкретную соревновательную комбинацию гимнастики. Некачественное освоение техники двигательных действий, ускоренное включение их в соревновательные комбинации приводит к закреплению ошибок в структуре двигательных действий и низкой соревновательной результативности. Таким образом, процесс подготовки спортсменок-любителей к соревнованиям лишен планомерности и целенаправленности. Такой подход удлиняет процесс освоения техники элементов различных структурных групп, снижает его эффективность, а также повышает риск травматизации спортсменок.

В связи с этим весьма актуальной становится разработка поэтапной программы технической подготовки гимнасток-любителей на основе дифференцированного подхода с учетом разного исходного уровня двигательной подготовленности и соревновательного опыта гимнасток.

С целью выявления показателей технико-физической подготовленности у взрослых спортсменок 21-35 лет была проведена экспертная оценка техники исполнения контрольных упражнений – трудностей тела, наиболее часто встречающихся в соревновательных комбинациях взрослых спортсменок: переднее горизонтальное равновесие нога на 90° (частота встречаемости – 27% при $n=56$), поворот «Аттитюд» (частота встречаемости – 42% при $n=56$), прыжок «Жете ан турнан (касясь)» (частота встречаемости – 40,5% при $n=56$). Данные трудности относятся к основным (фундаментальным) группам упражнений без предмета, являющиеся обязательными для исполнения в соревновательных комбинациях.

Полученные в ходе тестирования показатели развития физических способностей и качества исполнения контрольных упражнений были подвергнуты корреляционному анализу (по методу ранговой корреляции Спирмена) с целью выявления наиболее значимых физических способностей, влияющих на качество исполнения анализируемых трудностей тела.

Были установлены те физические способности, уровень развития которых оказывает статистически достоверное ($P \leq 0,05$) влияние на качество выполнения трудностей тела (Таблица 1). В ходе анализа данных Таблицы 1, было выявлено следующее.

Было выявлено, что на качественное исполнение всех анализируемых трудностей самое значительное влияние оказывает способность к сохранению динамического равновесия и устойчивость вестибулярных реакций ($r_s = 0,72$ (равновесие), $r_s = 0,74$ (поворот), $r_s = 0,73$ (прыжок)).

Необходимо также отметить, что не выявлено существенного влияния способности к сохранению статического равновесия на качество исполнения рассматриваемых трудностей. Прыжок «Жете ан турнан (касясь)» содержит в структуре техники вращательный элемент (вращение вокруг вертикальной оси тела). При выполнении переднего горизонтального равновесия нога на 90° туловище находится в положении параллельно полу, голова вниз, что создает дополнительную нагрузку на вестибулярный аппарат. Поэтому по результатам корреляционного анализа можно полагать, что устойчивость вестибулярных реакций приобретает здесь решающее значение.

Таблица 1

Взаимосвязь показателей физической подготовленности и технического мастерства в выполнении базовых упражнений без предмета по методу ранговой корреляции Спирмена (n = 21)

Физические способности	Коэффициент ранговой корреляции, r_s			
	КУ 1 (равновесие)	КУ 2 (поворот)	КУ 3 (прыжок)	r_{st}
Сила мышц спины	0,48 ($P \leq 0,05$)	0,55 ($P \leq 0,05$)	0,47 ($P \leq 0,05$)	0,44
Сила мышц бедра	0,58 ($P \leq 0,05$)	0,64 ($P \leq 0,05$)	0,67 ($P \leq 0,05$)	0,44
Сила мышц живота	0,45 ($P \leq 0,05$)	0,44 ($P \leq 0,05$)	0,51 ($P \leq 0,05$)	0,44
Гибкость в тазобедренных суставах	0,65 ($P \leq 0,05$)	0,52 ($P \leq 0,05$)	0,44	0,44
Гибкость в суставах позвоночника	0,60 ($P \leq 0,05$)	0,60 ($P \leq 0,05$)	0,50 ($P \leq 0,05$)	0,44
Скоростно-силовые способности (прыгучесть)	–	–	0,68 ($P \leq 0,05$)	0,44
Способность к сохранению статического равновесия	0,16	0,21	0,43	0,44
Способность к сохранению динамического равновесия, устойчивость вестибулярных реакций	0,72 ($P \leq 0,05$)	0,74 ($P \leq 0,05$)	0,73 ($P \leq 0,05$)	0,44

Примечание: КУ – контрольные упражнения (трудности тела)

КУ 1 – Переднее горизонтальное равновесие нога на 90°

КУ 2 – Поворот «Аттитюд»

КУ 3 – Прыжок «Жете ан турнан (касаясь)»

Таким образом, с высоким уровнем техники исполнения переднего горизонтального равновесия нога на 90° в наибольшей степени взаимосвязаны следующие показатели физической подготовленности:

- Устойчивость вестибулярных реакций ($r_s = 0,72$);
- Гибкость в тазобедренных суставах ($r_s = 0,65$);
- Гибкость в суставах позвоночника ($r_s = 0,6$);
- Сила мышц бедра ($r_s = 0,58$).

В отношении качественного исполнения поворота «Аттитюд», существенную роль играет физическая подготовленность по следующим показателям:

- Устойчивость вестибулярных реакций ($r_s = 0,74$);
- Сила мышц бедра ($r_s = 0,64$);
- Гибкость в суставах позвоночника ($r_s = 0,6$).

Можно видеть, что наибольшее влияние на высокий уровень исполнения прыжка «Жете ан турнан (касаясь)» оказывают следующие показатели физической подготовленности:

- Устойчивость вестибулярных реакций ($r_s = 0,73$);
- Скоростно-силовые способности (прыгучесть) ($r_s = 0,68$);
- Сила мышц бедра ($r_s = 0,67$).

Таким образом, были выявлены те физические способности, уровень развития которых оказывает влияние на качество исполнения трудностей тела, выполняемых

взрослыми спортсменками в составе соревновательных комбинаций. Обращает на себя внимание относительно невысокие значения коэффициентов корреляции по ряду рассматриваемых показателей физической готовности (при их статистической достоверности $P \leq 0,05$). В связи с этим можно сделать вывод о том, что узко направленное форсированное развитие отдельных физических способностей не должно рассматриваться в качестве приоритетной задачи физической подготовки взрослых гимнасток. Эффективность освоения трудностей тела взрослыми гимнастками зависит от оптимального уровня развития комплекса физических способностей. Низкий показатель физической подготовленности по какому-либо ее компоненту может оказать негативное влияние на быстроту и качество процесса обучения фундаментальным группам трудностей тела у взрослых гимнасток, снизить их соревновательную результативность.

Обобщая вышесказанное, необходимо заключить, что наибольшее влияние на качество исполнения взрослыми гимнастками базовых трудностей тела оказывают: а) способность к сохранению динамического равновесия, устойчивость вестибулярных реакций, б) сила мышц бедра, в) гибкость в суставах позвоночника.

Следует полагать, что учет физических способностей, представленных выше, в ходе физической подготовки при осуществлении тренировочного процесса взрослых гимнасток позволит повысить качество исполнения трудностей тела.

Выводы:

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

В настоящее время в целях повышения интереса населения к занятиям спортом развитие новых направлений видов спорта является актуальным. Сфера физической культуры и спорта является очень динамичной, а потребительские предпочтения крайне изменчивы. Художественная гимнастика для взрослых-любителей способна удовлетворить потребность занимающихся в соревновательной деятельности [3].

Однако, крайне важной представляется грамотная организация тренировочного процесса указанного контингента спортсменок.

Занятия в любительском спорте, также как и в профессиональном, должны быть основаны на адекватных методах педагогического контроля и принципах спортивной подготовки. Крайне необходимы учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, поддержание стойкого интереса к тренировочным занятиям путем полного исключения монотонности тренировочного процесса и варьирование средств в каждом занятии вне зависимости от цикла подготовки, постепенное увеличение нагрузок, исключая форсированное развитие физических способностей, при учете предшествующей подготовленности спортсменок, тщательный отбор материала для учебно-тренировочных занятий, адаптирование материалов под взрослый контингент занимающихся, в полной мере учитывая их психофизиологические особенности. Исключить изучение гимнастками трудностей тела и предмета в процессе совершенствования соревновательных комбинаций без их предварительного изолированного разучивания.

Крайне важно обеспечение оптимального и сбалансированного развития всех физических способностей. Элементы художественной гимнастики следует осваивать только после закрепления базовых навыков. Должна производиться разносторонняя подготовка спортсменок.

Необходимо учитывать, что не все средства, используемые в программах спортивных школ, ведут к положительному тренировочному эффекту у взрослых спортсменок-любителей. Рекомендовано изучение результатов инновационных исследований, в сфере спортивной медицины, лечебной физической культуры и реабилитологии с целью нивелирования риска травматизации спортсменок.

Библиографический список:

1. Артемьева, Ж.С. Трудность композиции соревновательных комбинаций у гимнасток-любителей различного уровня подготовленности / Ж.С. Артемьева, М.В. Лобастова; Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 22 февраля 2023 г. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 203-208.
2. Енченко, И. В. Особенности начала соревновательной деятельности взрослых спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на любительском уровне / И.В. Енченко, М.В. Лобастова // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 1. С. 69-75. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-1-69-75>, EDN: KAUNHW.
3. Лобастова, М. В. Развитие художественной гимнастики для взрослых в Санкт-Петербурге / М.В. Лобастова, И.В. Енченко // X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 08-10 декабря 2021 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021 – С. 346-348.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (Зарегистрирован 20.12.2022 № 71709). – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212210022?ysclid=lim44upkhy235711708&index=9>
5. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева – М., Спорт, 2018. – 360 с.

УДК 796(063)

ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Лукьянченко Е.Е., winner_97@rambler.ru,
Бондарь И.С.,
Волошин Г.Р.,
Ищенко Б.В.,*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры
Хабаровск, Россия*

В статье рассматриваются аспекты развития олимпийского образования как исторический факт социокультурного наследия в современном обществе, а также историческая справка развития Дальневосточной олимпийской академии. Целью данного исследования явилось определить основные пути в развитии олимпийского образования в системе физического воспитания студентов высших образовательных учреждений. В рамках проведенного исследования был проведен анализ научно-методической литературы, а также собеседование и опрос с преподавателями имеющие необходимые компетенции по теме исследования. Для достижения цели исследования использовался анализ научно-методической литературы.

Ключевые слова: олимпийское движение, олимпийское образование, олимпийские игры, спорт, физическая культура, олимпизм.

OLYMPIC EDUCATION FOR STUDENTS OF THE FAR EASTERN STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE

*Lukyanchenko E.E., winner_97@rambler.ru,
Bondar I.S.,
Voloshin G.R.,
Ishchenko B.V.
Far Eastern State Academy of Physical Culture
Khabarovsk, Russia*

The article deals with aspects of the development of Olympic education as a historical fact of the socio-cultural heritage in modern society, as well as a historical background of the development of the Far Eastern Olympic Academy. The purpose of this study was to determine the main ways in the development of Olympic education in the system of physical education of students of higher educational institutions. As part of the study, an analysis of the scientific and methodological literature was carried out, as well as an interview and a survey with teachers who had the necessary competencies on the topic of the study. To achieve the goal of the study, the analysis of scientific and methodological literature was used.

Key words: Olympic movement, Olympic education, Olympic Games, sports, physical culture, Olympism.

Результаты исследования.

Олимпийское образование как современное общественное явление приобретает все большую популярность в связи с актуализацией проблем здоровья, здорового образа жизни и воспитания молодого поколения. В настоящее время олимпийское образование является одним из центральных общественных институтов, который способствует развитию олимпийского движения среди подрастающего поколения и привитие им принципов заложенных Пьером де Кубертенем [1].

В 1979 году на 3-й сессии межправительственного комитета по физическому воспитанию и спорту при ЮНЕСКО было принято решение о введении или усилении преподавания олимпийских идеалов в учебных заведениях. Это решение было предложено всем государствам-участникам комитета. Оно направлено на повышение культуры здорового образа жизни и развития физических способностей студентов. Они помогают формировать личностные качества учащихся и воспитывать спортивный дух. Все это помогает учащимся не только развивать свои физические способности, но и формировать личностные качества, необходимые для успешной жизни в обществе. Таким образом, использование олимпийских идеалов в рамках учебных дисциплин имеет большое значение для развития физической культуры и личностного роста [2].

В Олимпийской хартии подчеркивается важность создания олимпийских институтов, которые будут являться фундаментом в приобщении подрастающего поколения к идеалам олимпийского движения. Национальные олимпийские комитеты стран должны регулировать процесс обучения и содействовать олимпийскому образованию молодежи, пропаганде принципов олимпизма и включению олимпизма в учебные программы по физическому воспитанию в вузах [3].

В 1961 году Международный олимпийский комитет учредил Международную олимпийскую академию как орган, ответственный за образовательную и воспитательную работу в олимпийском движении. Инициатива создания международной олимпийской академии была предложена Пьером де Кубертенем для того, чтобы воплотить свои идеи в жизнь и не допустить их искажения и замалчивания. Международная олимпийская академия проводит ежегодные сессии, на которых обсуждаются вопросы олимпийского образования [4].

В работе национальных олимпийских академий делается упор на олимпийское образование детей и молодежи. Создание Руководящего комитета проекта всемирной кампании «Национальные олимпийские организации» при поддержке президента Международного олимпийского комитета, пришлось на празднование столетия образования МОК и столетия современных Олимпийских игр. Олимпийское образование направлено на продвижение принципов Фэйр Плэй («честной игры») в спорте. В современном олимпийском движении огромное внимание уделяется педагогической деятельности, которая обозначается термином «Olympic education» в Олимпийской хартии. Этот термин можно перевести на русский язык как «олимпийское образование» или «олимпийское воспитание» [5].

Преподаватели физического воспитания и тренеры играют важную роль в распространении идей олимпизма, согласно заключению участников 1-го симпозиума Комиссии Международного олимпийского комитета и олимпийского образования. Для этого было решено проводить специальные курсы по организации олимпийского образования для преподавателей физического воспитания и тренеров [6].

Для достижения целей олимпийского образования были созданы олимпийские академии на международном и национальном уровнях. В России было поручено, ректорам физкультурных вузов создать общественные олимпийские академии, и таким образом, в 1989 году была создана Дальневосточная олимпийская академия на базе Хабаровского института физкультуры (ныне Дальневосточная государственная академия физической культуры - ДВГАФК).

В разные годы Дальневосточной олимпийской академии руководили: В.П. Лепешев, В.П. Каргополов и С.В. Галицын. Сейчас Дальневосточная олимпийская академия действует на основании устава и функционирует на базе Дальневосточной государственной академии физической культуры. Основные функции Дальневосточной олимпийской академии заключаются в разъяснении и пропаганде гуманистических ценностей и идеалов олимпизма, внедрении олимпийского образования и координации научно-исследовательской работы по проблемам олимпийского движения. Деятельность Дальневосточной олимпийской академии по реализации задач и пропаганды олимпийского образования строится в соответствии с планом основных мероприятий. В рамках раздела, направленного на олимпийское образование, проводится информационно-пропагандистская деятельность среди молодежи. Ежегодно проводится конкурс "Знатоки Олимпизма" памяти М.Е. Орлова. Данный конкурс имеет свою давнюю историю, в которой он прошел путь мероприятия, проводимого для студентов ДВГАФК до конкурса в котором принимают участие студенческие сборные команды высших и средних специальных учебных заведений Хабаровского края, а также команды школьников. Ежегодно проводится научно-практическая конференция «Олимпизм, Олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)». Лучшие доклады выступают на всероссийском этапе данного конкурса в Москве в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Необходимо заметить, что студенты ДВГАФК узнают историю и проблемы олимпийского движения в рамках дисциплины «История физической культуры» и «Основы олимпийского образования».

В целом положительный эффект от такого рода конкурсов откладывается в памяти студентов и учащихся на всю жизнь, меняется их мировоззрение в отношении физической культуры и спорта на современном этапе развития общества.

Таким образом, с уверенностью можно сказать, что Дальневосточная олимпийская академия является проводником идем международного олимпийского движения, и комплексы мероприятий, направленных на повышения олимпийской образованности благоприятно влияют на олимпийскую образованность студентов.

Библиографический список:

1. Атанасов, Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту // Проблемы олимпийского движения: Сб. / Под ред. А. Солакова). - БОК, София-Пресс, 1977, с. 125-138.
2. Барина, И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. канд. дис. М., 1994.
3. Дьюри, Ж. Олимпийское движение и воспитание // Всемирный научный конгресс "Спорт в современном обществе": Сб. научн. матер. М., 1974, с. 122-130.
4. Петров, Н.Ю. Исследование проблемы формирования идеалов и ценностей олимпизма у юных спортсменов / Н.Ю. Петров, Е.Д. Шарманова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 3 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – С. 100-105.
5. Петров, Н.Ю. Проблема реализации олимпийского образования в высших учебных заведениях / Н.Ю. Петров, И.И. Круглик, Е.Д. Шарманова // Ж.: Физическое воспитание и спортивная тренировка / научно-методический журнал. – г. Волгоград. – 2022. – № 1 (39). – С. 193-203.
6. Платнов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник. – Москва/ Советский спорт, 2005. – 820 с.

АНИМАЛОТЕРАПИЯ КАК ПРИРОДНООБУСЛОВЛЕННЫЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Малозёмов О.Ю., к.п.н., доцент, malozemov196@mail.ru,
Уральский государственный медицинский университет,
Шарко Ю.В., старший преподаватель, sharkoyuv@m.usfeu.ru
Уральский государственный лесотехнический университет,
Белькова А.В., преподаватель, piljasochka@mail.ru,
Уральский федеральный университет,
Екатеринбург, Россия*

Обсуждаются проблемы сохранения здоровья человека с помощью животных. Внимание акцентируется на классификации видов анималотерапии в зависимости от некоторых факторов, её функций, а также сложностях и особенностях её использования в медицинских целях.

Ключевые слова: сохранение здоровья, анималотерапия, функции, проблемы применения.

ANIMAL THERAPY AS A NATURALLY CONDITIONED THE FACTOR OF PRESERVING HUMAN HEALTH

*Malozyomov O.Yu., PhD, associate professor, malozemov196@mail.ru,
Ural State Medical University,
Sharko Yu.V., senior lecturer, sharkoyuv@m.usfeu.ru,
Ural State Forestry Engineering University,
Belkova A.V., teacher, piljasochka@mail.ru,
Ural Federal University
Yekaterinburg, Russia*

The problems of preserving human health with the help of animals are discussed. Attention is focused on the classification of types of animal therapy depending on some factors, its functions, as well as the difficulties and peculiarities of its use for medical purposes.

Keywords: preservation of health, animal therapy, functions, problems of application.

Человек и общество в целом даже в современных условиях технократии не могут существовать вне общения с природой. Более того, природно-оздоровительные факторы являются вспомогательным средством физического воспитания, развития экологического сознания. Одним из таких факторов являются окружающие нас животные, общение со многими из которых благотворно влияет на психофизическое состояние человека, его поведение и деятельность.

История постоянного взаимодействия человека и животных, использование их для лечения уходит своими корнями в историю возникновения человечества. Лечение животными априорно использовал ещё первобытный человек. Однако научный интерес к данному виду взаимодействия относительно невелик (около 3000 лет). В древней Греции использовали для излечения общение с собаками, древние египтяне использовали в основном кошек. В Древней Индии в качестве лекарства использовалось пение птиц, Гиппократ отмечал благотворное влияние природы на человека и писал о пользе верховой езды на лошади. Исторических примеров подобного рода в науке и обществоведении описано достаточно.

В настоящее время интерес и перспективность данного направления терапии (особенно – в психотерапии) не исчезает и не теряет актуальности, обозначаясь как анималотерапия (зоотерапия) – вид психотерапевтической помощи, в которой для лечения и профилактики используются различные животные (от млекопитающих до насекомых) [1, 2]. Разумеется, что конкурировать, например, с фармакологией анималотерапия в известном смысле не в силах, но в некоторых случаях данный метод предпочтителен и даже незаменим, в силу своей природосообразности и полифункциональности.

Изначально в области анималотерапии изучались взаимоотношения людей со своими домашними животными, а также психофизическая составляющая подобного общения. К настоящему времени анималотерапия признана во многих странах, научно-исследовательские коллективы исследуют влияние животных на людей, проводятся международные конференции и семинары, посвящённые взаимодействию человека и животных, методикам лечения с помощью животных [3, 4]. Во многих странах оказывают помощь людям с физическими или психическими проблемами посредством анималотерапии. В качестве терапевтического средства в основном используются одомашненные животные (чаще всего собаки, кошки, кролики, птицы).

В программах анималотерапии принимают участие медицинские и социальные работники, психологи. На уровне Всемирной организации здравоохранения признана в целом большая польза живых существ, находящихся рядом с нами. Безотносительно клинических показаний анималотерапию используют повседневно в быту, поскольку для многих (если не для всех) общение с домашними животными улучшает настроение, радует, в целом стабилизирует психофизическое состояние. Однако, как вид медицинской практики её применение гораздо шире. Наиболее часто её используют в качестве вспомогательного лечения при ДЦП, аутизме, синдроме Дауна, депрессиях и других расстройствах [5]. В настоящее время в России данный вид терапии активно развивается, постепенно приобретая всё бóльшую популярность.

Поскольку человеку свойственно все объекты познания дифференцировать и классифицировать, то в настоящее время выделяют несколько видов анималотерапии в зависимости от следующих факторов [2, 4, 6, 7].

1. *Направления воздействия животных на человека:* а) *ненаправленная анималотерапия* (происходит подсознательно, без определённой лечебной цели при общении с домашними животными, оказывающими положительное влияние на человека: отвлекают от проблем, играют, успокаивают и пр.) и б) *направленная анималотерапия* (воспроизводится по медицинским показаниям умышленно с лечебной целью, с использованием хорошо обученных животных на сеансах, по специальным психотерапевтическим программам);

2. *Вида воздействия* животных на человека: *прямого* и *косвенного*.

Прямое воздействие – физический контакт с реальными животными может способствовать выработке веществ, которые улучшают эмоциональное состояние, придают чувство радости и умиротворенности. Контакт может представлять собой: игру с животными, зрительное и акустическое общение, поглаживание и другое. В данном виде терапии пациенты контактируют со специально обученными животными или с домашними питомцами. Однако, для данного вида терапии есть слабые стороны, например, у пациента может быть аллергия на конкретных животных, проявление агрессии со стороны животного или риск заразиться паразитическими болезнями, нет постоянного доступа к необходимым животным, а также высокая стоимость услуг в специализированных центрах.

Косвенное воздействие – лечение человека образами животных, рисунками, фотографиями, игрушками. Плюсы данного вида терапии: постоянный доступ к образам животных, например, видео и картинки в Интернете. По результатам многих исследований было выявлено, что видео с животными положительно влияют на эмоциональное состояние человека.

3. Виды терапии в зависимости от *вида животного*.

- Иппотерапия – вид анималотерапии, использующий для лечения людей лошадей, а именно верховую езду, развивающую опорно-двигательный аппарат, улучшающую координацию, психоэмоциональное состояние и работу дыхательной системы, активизирующую кровообращение, повышающую выносливость, улучшающую физическое развитие в целом, поскольку в работу включаются все группы мышц [8]. Важно, что положительный эффект верховой езды зафиксирован для людей с ограниченными возможностями здоровья. Иппотерапия полезна при следующих заболеваниях: ДЦП, аутизм (на ранних стадиях), задержка развития у детей, неврозы, депрессивные состояния, последствия после травм и инфекционных заболеваний, заболевания сердечно-сосудистой системы, черепно-мозговые травмы, атеросклероз, сколиоз и другие.

- Дельфинотерапия использует общение с дельфинами для развития коммуникабельности, снятия стресса и нервозности. Она показана при заболеваниях нервной системы, нарушениях речи, ДЦП, аутизме, непроизвольных спазмах и тиках, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, Синдроме Дауна. Выделяют физиологическое воздействие дельфинов (ультразвуковое, релаксационное, виброакустическое и рефлексивное) и психологическое (при играх и тактильном общении с дельфинами).

- В канистерапии используются собаки для лечения людей. Данный вид животных в лечении людей издавна играл значимую роль. Сейчас доказано, что собака может предсказать злокачественную опухоль, эпилептический приступ в силу её сверхчувствительного обоняния. Прогулки с собакой снижают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда и других заболеваний сердца и сосудов. Поскольку собака – социальное животное, то в силу своей преданности человеку они помогают людям преодолевать многие психологические трудности, одиночество, улучшают состояние детей больных аутизмом, синдромом Дауна, ДЦП.

- В фелинотерапии используются для лечения людей кошки, оказывающие существенную помощь в случае психических заболеваний, сердечных расстройств, повреждениях мозга, при преодолении алкогольной и наркотической зависимости. Кошки как и собаки скрашивают одиночество, успокаивают, снижают артериальное давление.

- В апитерапии для лечения многих заболеваний используются пчелы, а, точнее – пчелиный яд, являющийся уникальным ценным природным лекарственным средством, содержащий белковые вещества, 18 из 20 обязательных аминокислот, неорганические кислоты, почти все химические элементы и большое количество витаминов.

Многие животные способны оказывать положительное влияние на психологическое здоровье человека, но каждое животное оказывает его в разной степени. Например, в для анималотерапии используют даже кур, коз, лам и ослов. В Африке лечатся с помощью слонов и крокодилов, в Австралии с помощью кенгуру. Воздействие домашних животных на здоровье людей в целом положительное, однако, терапия с помощью опасных животных должна проходить под строгим контролем специалистов.

Кратко останавливаясь на функциях анималотерапии можно выделить следующие аспекты.

1. Взаимодействие с животными оказывает *психофизиологическую функцию*, т.е. может снижаться уровень стрессорной реакции, нормализуется деятельность нервной системы и психики в целом, активизируются здоровьесоблюдающие психосоматические сдвиги в организме.

2. В некоторых случаях при общении и уходе за физически активными животными человек вынужден также регулярно и повседневно соблюдать режим дня, проявлять свою активность, напрягаться физически (например, выгуливание и дрессировка крупных собак), т.е. реализуется *функция физической подготовки человека и режимно-гигиеническая*.

3. Взаимодействие людей с животными может оказывать и *психотерапевтическую функцию*, т.е. посредством улучшения личностных социально приемлемых характеристик людей (например, миролюбие, доброта, эмпатия, общительность, адекватность и т.п.) существенным образом снижается конфликтность, гармонизируются межличностные отношения.

4. Контакты с животными для многих людей с ограниченными возможностями здоровья являются дополнительным каналом взаимодействия с окружающим миром, способствуют социальной адаптации, психической и социальной реабилитации, т.е. оказывают *реабилитационную функцию*.

5. Общение с животными нормализует *функцию удовлетворения потребности в компетентности*, которая, являясь одной из важнейших социальных потребностей человека, выражается тезисом «я могу».

6. Потребность в реализации своего внутреннего потенциала, потребность быть значимым для других, т.е. потребность в *самореализации* (одна из важнейших высших социальных потребностей человека) также реализуется на фоне общения человека и животного.

7. Наконец, животные в процессе взаимодействия с человеком выполняют функцию партнёров общения, для многих одиноких и людей с ограниченными возможностями здоровья домашние питомцы заменяют собеседника. Таким образом, для человека как социального существа с помощью животных реализуется *функция общения* – одна из важнейших жизнеопределяющих функций в мире людей и животных.

Понятно также и то, что как вид специфической медицинской помощи данный метод наряду с показаниями имеет свои особенности и сложности использования, ограничения и даже противопоказания. Рассмотрим эти моменты более подробно.

Сложности использования анималотерапии заключаются в следующем.

1. Данный метод пока плохо структурирован и методологически не упорядочен. Причина, по-видимому, в том, что в теории и практике ориентируются в основном на преимущества данного метода. Научных работ относительно сложностей и особенностей подготовки к такой терапии явно недостаточно, как и работ относительно методической составляющей метода для использования и подготовки различных животных с разными категориями клиентов (пациентов).

2. Описания анималотерапии представляют собой зачастую литературные обзоры зарубежных исследований, либо сочетают в себе описание истории метода и перечисление исключительно позитивных результатов его использования.

3. Многие при использовании анималотерапии научно не обосновываются, либо применяются в узком направлении без раскрытия сущности данного направления психотерапии.

4. Анималотерапия зачастую включается в комплекс иных используемых методик лечения, реабилитации, в результате чего её значение и вклад бывает сложно оценить количественно.

5. Анималотерапия иногда идентифицируется с экотерапией, явно сужая сущность последней, поскольку экологический аспект подразумевает всю совокупность природно-оздоровительных факторов, а не только общение человека с животными.

6. Не вполне обосновано также и деление анималотерапии на различные её ветви (например, на направленную и ненаправленную).

Ограничения использования анималотерапии связаны, прежде всего, с возможными негативными последствиями, противопоказаниями для некоторых заболеваний (например, аллергии, опасности паразитарных заболеваний и т.п.), а также проблемных ситуаций контакта человека и животных, проявления (например, боязни, агрессивности животных и пр.). В любом случае выбирать «животное-терапевта» следует с помощью специалиста и с учётом состояния здоровья и особенностей организма пациента.

В заключение следует акцентировать внимание на том, что успех анималотерапии зависит от многих факторов, в том числе – от реалистичности целей и желания человека улучшить самочувствие. Однако, главное в данном методе – его природосообразность, особенно в условиях глобальной урбанизации, технократизации всего человечества, когда оно всё более искусственно пытается «выдавить» себя из природной среды. При индивидуальном подходе, с соблюдением всех правил и рекомендаций специалистов анималотерапия вреда точно не нанесёт, а «не навреди» является старейшим принципом медицинской этики.

Библиографический список:

1. Зоотерапия: виды, применение. URL: <https://foodandhealth.ru/info/pet-terapiya-lechenie-zhivotnymi/>

2. Анималотерапия (или зоотерапия) // Артемида URL: <https://artemida33.ru/stati/polezno-znat/animaloterapiya-ili-zooterapiya/> (дата обращения: 12.12.2022).

3. Пет-терапия: как животные улучшают психическое здоровье человека. URL: <https://style.rbc.ru/health/5d9dac409a79471ffa35affd>

4. Никольская А.В., Костригин А.А. Актуальные вопросы анималотерапии: направления, области и методы применения // Психология и Психотехника. – 2019. – № 2. – С. 54-67.

URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=29528

5. Анималотерапия – лечение животными. Виды и функции анималотерапии. URL: <https://pcenter-tlt.ru/animaloterapiya-lechenie-zhivotnymi-vidy-i-funkczii-animaloterapii> (дата обращения: 19.12.2022).

6. Загайнова О.С., Ломтатидзе О.В., Алексеева А.С. Прикладные аспекты зоопсихологии: анималотерапия : учеб.-метод. пособие / под общ. ред. О.С. Загайновой. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. 112 с.

7. Непомнящих Т.А. Анималотерапия как вид медико-социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями. URL: https://zabgu.ru/files/html_document/pdf_files/fixed/Animaloterapiya/Nepomnyashhix_T.A._Animaloterapiya_kak_vid_mediko-socialnoj....pdf

8. Иппотерапия. URL: <https://sedla.ru/blogs/ippoterapiya-chto-eto-i-kak-rabotaet.html> (дата обращения: 19.12.2022).

ПОКАЗАТЕЛИ КОМПОНЕНТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

*Медведев Д.В., к.б.н., medvedevden81@mail.ru
Бочаров А.В., к.м.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Макаров И.Д.,
Волгоградский государственный аграрный университет
Велижанина А.О., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Осуществлено изучение особенностей и уровня развития показателей различных компонентов функциональной подготовленности организма спортсменок, специализирующихся в разных видах спорта. Установлено, что структура и уровень качественных характеристик функциональной подготовленности (мощность, мобилизация, устойчивость и экономизация) спортсменок имеют особенности, специфичность которых обуславливается паттерном привычных двигательных локомоций и условиями внешней среды. Показано, что по большинству параметров функциональной подготовленности представительницы циклических видов спорта демонстрируют существенное преимущество по сравнению с остальными спортсменками. По нашему мнению, это обуславливается характером морфологических и функциональных адаптационных процессов к мышечной деятельности в условиях специфического паттерна движений и особенностями внешних условий, в которых производится работа (воздушная или водная среда).

Ключевые слова: спортсменки, спортивная специализация, функциональная подготовленность, адаптация.

INDICATORS OF THE COMPONENTS OF THE FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF THE ORGANISM OF ATHLETES, SPECIALIZING IN DIFFERENT SPORTS

*Medvedev D.V., PhD, medvedevden81@mail.ru
Bocharov A.V., PhD, Associate Professor
Volograd State Physical Education Academy
Makarov I.D.,
Volograd State Agrarian University
Velizhanina A.O., student 211 gr.
Volograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Studying features and level of development of parameters of various components of functional readiness of female sportsmen's organism, specializing in different kinds of sports is carried out. It is stated, that the structure and a level of qualitative characteristics of functional readiness (power, mobilization, stability and economization) of female sportsmen, have features which specificity is caused by a pattern habitual impellent locomotions and conditions of environment. It is shown, that on the majority of parameters of functional readiness of the representative of cyclic kinds of sports show essential advantage in comparison to the other female sportsmen. In our opinion this is due to the nature of the morphological and functional adaptation processes in muscle activity in a specific pattern of movements and features of the external environment in which the work is performed (air or water environment).

Keywords: female sportsmen, sports specialization, functional readiness, adaptation.

Введение. Характерной чертой современного спорта является всё более широкое и активное участие в нем представительниц женского пола. В настоящее время растет количество соревнований с участием женщин, существенно расширяется программа соревнований самого высокого уровня за счет увеличения женских дисциплин [4]. Это обуславливает необходимость более детальной и углубленной разработки как методики и технологий тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности женщин [2]. Достижение спортивных результатов высокого уровня при сохранении и укреплении здоровья спортсменок в существенной мере зависит от всестороннего научного обоснования рациональных методик тренировки и оптимальных режимов соревновательной деятельности спортсменок.

В связи с этим, крайне важным представляется выяснение вопросов, связанных со структурой функциональной подготовленности спортсменок и её особенностями у различного контингента. Структура функциональной подготовленности спортсменок и наличие всех её компонентов едины для всех видов спорта. При этом роль, значение тех или иных компонентов, совершенство определенных механизмов, уровень развития определенных функциональных свойств, их сочетание и взаимообусловленность характеризуются специфичностью для каждого вида спорта и даже для конкретной специализации в рамках одного вида спорта (амплуа, дистанция и т.п.) [4]. Следует особо отметить, что все параметры функциональных возможностей будут существенно изменяться в зависимости от внешних условий и особенностей ритмической организации функционального состояния. Это в особенности касается спортсменок.

Цель исследования - изучение особенностей и уровня развития показателей различных компонентов функциональной подготовленности организма спортсменок, специализирующихся в разных видах спорта.

Методика исследования. Для решения поставленной задачи были осуществлены комплексные спироэргометрические исследования с участием спортсменок различных специализаций (плавание – 10; легкая атлетика, бег на средние дистанции – 16; легкая атлетика – прыжки – 8; дзюдо – 7 и фитнес-аэробика – 14 спортсменок) 15-20 лет, приблизительно равной физической подготовленности.

В качестве функциональной пробы на всех этапах применялась трёхступенчатая физическая нагрузка, дозированная по величине индивидуальной частоты сердечных сокращений (fh): 1 нагрузка – fh = 120 – 150 уд/мин.; 2 нагрузка – fh = 150 – 170 уд/мин.; 3 нагрузка – fh \geq 180 уд/мин (максимальная). Первые две нагрузки выполнялись в течение 5 минут, с перерывом в 5 минут. Величины мощности этих нагрузок и соответствующие уровни частоты сердечных сокращений использовались для расчета показателя физической работоспособности (PWC₁₇₀). Третья нагрузка выполнялась в максимальном режиме мышечной деятельности (W_{max}), и поддерживалась в течение 2 – 3 минут с целью достижения организмом максимального потребления кислорода.

В процессе тестирования регистрация параметров внешнего дыхания, частоты сердечных сокращений и газометрических показателей осуществлялось посредством метабалографа «Ergo-oxyscreen (Jaeger)».

Результаты исследования. Мощность функционирования физиологических систем организма определяет уровень подготовленности спортсмена в большинстве видов спорта и является основой тренированности и выступает в качестве базового свойства функциональной подготовленности, во многом определяющим уровень спортивной результативности [1, 2, 3].

С целью выяснения особенностей параметров функциональной мощности нами был проведен сравнительный анализ показателей морфо-функционального статуса организма спортсменок, специализирующихся в различных видах спорта.

Из представленных в таблице 1 данных можно видеть, что величины длины тела представительниц почти всех рассматриваемых видов спорта существенно не различаются.

Следует только отметить, что этот показатель у прыгуний был относительно больше, а у бегуний – относительно меньше, чем у спортсменок других видов спорта.

Таблица 1

Средние величины показателей функциональной мощности у спортсменок различных специализаций ($X \pm m$)

Показатели	Плавание (n=10)	Бег (n=16)	Прыжки (n=8)	Дзюдо (n=7)	Фитнес-аэробика (n=14)
	I	II	III	IV	V
L, см	166,0±1,7	161,9±1,3	[II] 171,1±2,0	164,6±3,3	165,9±1,5
P, кг	50,1±2,2	49,6±1,5	[I, II] 57,0±2,4	[I, II] 63,4±4,8	[I, II, IV] 55,4±1,3
VC, мл	3917,0±180,8	[I] 3391,3±129,7	[II] 3867,5±177,7	3610,0±158,5	[I, II, III, IV] 3042,9±104,2
MMV, л/мин	127,7±4,1	[I] 117,2±2,6	[I] 114,6±1,9	[I] 107,9±5,5	[I, II, III, IV] 91,2±3,0
W _{max} , кГм/мин	1140,0±46,4	1048,4±46,5	[I] 956,3±27,4	[III] 1057,1±20,2	[I, II, III, IV] 842,9±32,9
HR _{max} , уд/мин	183,6±0,8	185,9±1,2	184,6±0,9	85,6±0,8	181,9±2,1
VO _{2max} , мл/мин	3129,8±144,5	2992,9±102,1	2817,3±83,5	[I] 2810,0±34,9	[I, II, III, IV] 2337,7±36,7

Примечание: Здесь и далее достоверность различий по t-критерию Стьюдента с первой – [I]; второй - [II]; третьей [III]; и четвертой [IV] группами при $p < 0,05$.

Наименьшие величины массы тела отмечались у представительниц плавания и беговых дисциплин легкой атлетики, тогда как наибольшие величины массы тела наблюдались у спортсменок прыгуний и дзюдоисток.

Сравнение средних величин показателей, отражающих состояние аппарата внешнего дыхания показал преимущество спортсменок, специализирующихся в плавании. У них обнаружилось существенно большие величины жизненной емкости легких и, особенно, максимальной вентиляции легких.

Наименьшие величины этих показателей отмечались у представительниц фитнес-аэробики. Анализ показателей, зарегистрированных при кратковременной мышечной работе максимальной мощности показал, что собственно мощность такой работы была существенно больше у представительниц циклических видов спорта (плавание, бег) и дзюдо. У пловчих и бегуний был существенно выше, по сравнению со спортсменками других видов спорта, и уровень максимальной аэробной производительности. Одновременно наименьшие величины этих показателей отмечались у представительниц фитнес-аэробики.

Следует отметить, что у спортсменок фитнес-аэробики наблюдался и относительно меньший уровень частоты сердечных сокращений при кратковременной работе максимальной мощности, по сравнению с представительницами других видов спорта, у которых величины HR_{max} существенно не различались между собой.

Как известно функциональная мобилизация отражает возможности физиологических систем организма к быстрому выходу их параметров на необходимый уровень функционирования для обеспечения выполнения мышечной работы заданной мощности [3, 5,]. При этом весьма важно и то, как быстро физиологические системы выйдут на необходимый уровень функционирования и то, насколько эффективно при этом используется функциональный потенциал [2].

Для оценки специфических особенностей возможностей организма к функциональной мобилизации мы осуществили сравнительный анализ таких показателей как процентное усиление частоты сердечных сокращений при стандартной (W_1) и максимальной физической нагрузках (W_{max}) относительно уровня частоты сердечных сокращений в покое у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Анализ обнаружил, что наилучшие (наибольшие) величины этих показателей наблюдаются у представительниц беговых дисциплин легкой атлетики, плавания и дзюдо. У спортсменов этих спортивных специализаций данные показатели, статистически не различаясь между собой, статистически достоверно превосходили таковые, зарегистрированные у прыгуней и спортсменов фитнес-аэробики.

В таблице 2 представлены средние величины изучаемых параметров функциональной устойчивости и экономичности у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Таблица 2

Средние величины показателей функциональной устойчивости и функциональной экономизации у спортсменок различных специализаций ($X \pm m$)

Показатели	Плавание (n=10)	Бег (n=16)	Прыжки (n=8)	Дзюдо (n=7)	Фитнес-аэробика (n=14)
	I	II	III	IV	V
TA in., с	131,5±2,3	116,6±2,2 [I]	67,5±3,1 [I, II]	67,6±2,9 [I, II]	64,6±5,8 [I, II]
TA ex., с	69,1±2,8	50,8±3,9 [I]	41,5±1,9 [I, II]	40,1±2,2 [I, II]	37,2±2,5 [I, II]
HR _{покоя} , уд/мин	67,7±3,4	67,1±2,8	77,5±3,5 [II]	66,3±4,0 [III]	80,1±2,2 [I, II, IV]
W _{max} /HR _{max} , кГм/уд/мин	6,2±0,2	5,7±0,3	5,2±0,1 [I]	5,7±0,1 [I, III]	4,6±0,2 [I, II, III, IV]
VO _{2max} /HR _{max} , мл/уд/мин	17,0±0,7	16,1±0,6	15,3±0,4	15,1±0,2 [I]	12,9±0,3 [I, II, III, IV]
VO _{2max} /fb _{max} , мл/цикл/мин	73,0±3,1	76,5±2,6	69,2±1,6 [II]	65,0±1,2 [I, II]	59,7±1,6 [I, II, III, IV]
VO _{2max} /W _{max} , мл/кГм/мин	2,7±0,1	2,9±0,1	2,9±0,1	2,7±0,1	2,8±0,1
V _{Tmax} /fb _{max} , у.е.	51,7±3,8	54,9±1,7	45,4±1,3 [II]	39,0±1,1 [I, II, III]	40,5±1,8 [I, II, III]

При сравнении показателей функциональной устойчивости у спортсменок различных специализаций обнаружилось весьма существенное преимущество представительниц плавания по этим параметрам. Средние величины времени задержек дыхания как на вдохе, так и на выдохе у них были достоверно больше, чем у представительниц других видов спорта.

Несколько меньше ($p < 0,05$), чем у пловчих, но существенно больше, чем у прыгуней, дзюдоисток и представительниц фитнес-аэробики, были показатели функциональной устойчивости у бегуней ($p < 0,05$).

Нами был проанализирован ряд показателей, отражающих процессы экономизации у спортсменок различных видов спорта. Как один из показателей функциональной экономизации традиционно рассматривается величина частоты сердечных сокращений в условиях мышечного покоя. Считается, что урежение пульса в покое свидетельствует о

совершенствовании экономизации функционирования не только сердечно-сосудистой системы, а всего организма в целом [2, 5].

В спорте для прогноза эффективности деятельности при соревновательных нагрузках и объективной оценки функционального состояния организма спортсменов, наиболее важны показатели функциональной экономизации, регистрируемые при физических нагрузках максимальной мощности. В этом случае экономичность рассматривается как функциональная и метаболическая «цена» высоких, и даже предельных уровней мощности выполняемой работы [3, 5]. С этой целью оцениваются такие показатели экономичности функционирования как расход энергии на единицу работы, степень напряженности регуляции и оптимальность соотношения объемно-временных параметров вегетативных функций, в том числе в соотношении с мощностью, выполняемой внешней механической работы.

При выполнении кратковременной мышечной работы максимальной мощности ряд показателей имели такое же соотношение средних величин, как и в показателях частоты сердечных сокращений в покое, например показатель ватт-пульса (W_{\max}/HR_{\max}), который также рассматривается как один из критериев функциональной экономизации у спортсменов [2, 3, 5].

Еще два показателя, отражающих уровень экономичности и эффективности функционирования физиологических систем организма, кислородный пульс ($VO_{2\max}/HR_{\max}$) и кислородный эффект дыхательного цикла ($VO_{2\max}/fb_{\max}$), оказались существенно выше у представительниц циклических видов спорта – пловчих и бегуний.

И, наконец, еще один показатель, отражающих эффективность и экономичность функционирования внешнего дыхания – коэффициент соотношения объемно-временных параметров паттерна дыхания ($V_{T\max}/fb_{\max}$), также оказался существенно выше у пловчих ($p < 0,05$) по сравнению со спортсменками других видов спорта.

По нашему мнению, это обстоятельство является прямым проявлением влияния специфики циклических видов спорта. К примеру, в литературе отмечается, что при спортивном плавании, осуществляемом в условиях водной среды дыхание у человека характеризуется увеличением дыхательного объема при урежении дыхательных циклов. Это обеспечивает уменьшение скоростей дыхательных потоков, что уменьшает энергетическую стоимость легочной вентиляции, а внешне проявляется в увеличении коэффициента соотношения объемно-временных параметров паттерна дыхания [4].

В завершении сравнительного анализа для более полного и наглядного представления об уровне и структуре функциональной подготовленности спортсменок, специализирующихся в различных видах спорта, нами была произведена нормализация (приведение к единой шкале) путем построения оценочной шкалы «выбранных точек» [2,] всего массива изучаемых параметров и выражена в графической форме в виде «функциональных портретов» (рис. 1).

Из представленного графика можно видеть, что наибольший уровень (наибольшая графическая суммарная «площадь») практически всех показателей наблюдается у пловчих, затем у бегуний (суммарная величина всех нормализованных оценок у них соответственно составила 8,78 и 8,53 у.е.). Несколько меньший уровень функциональной подготовленности отмечается у дзюдоисток и прыгуний (соответственно 7,85 и 7,57 у.е.). У представительниц фитнес-аэробики суммарная величина нормализованных оценок составила 6,67 у.е.

Заключение. Полученные в исследовании результаты позволяют констатировать, что структура и уровень качественных характеристик функциональной подготовленности (мощность, мобилизация, устойчивость и экономизация) спортсменок имеют особенности, специфичность которых обуславливается паттерном привычных двигательных локомоций и условиями внешней среды. Установлено, что по большинству параметров

функциональной подготовленности представительницы циклических видов спорта демонстрируют существенное преимущество по сравнению с остальными спортсменками.

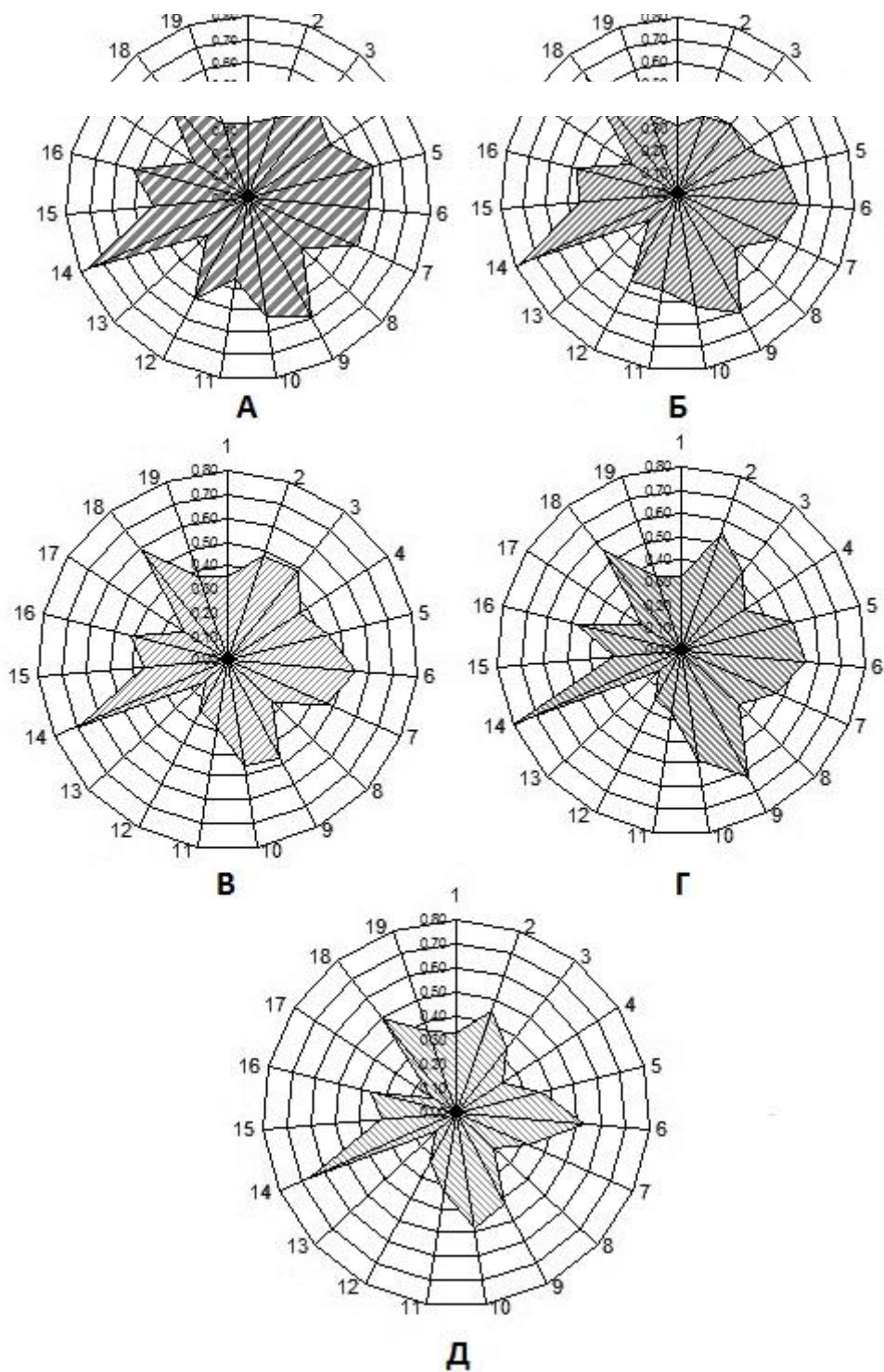


Рис.1. «Функциональные портреты» функциональной подготовленности спортсменок различной специализации (нормализованные величины).

A – плавание, Б – бег, В – прыжки, Г – дзюдо, Д – фитнес-аэробика.

1 – L; 2 – P; 3 – VC; 4 – MMV; 5 – W_{max} ; 6 – HR_{max} ; 7 – VO_{2max} ; 8 – $HR_{W1}/HR_{покоя}$; 9 – $HR_{max}/HR_{покоя}$; 10 – VE_{max}/MMV ; 11 – Vm_{max}/VC ; 12 – TA in.; 13 – TA ex.; 14 – $HR_{покоя}$; 15 – Vm/fb_{max} ; 16 – W_{max}/HR_{max} ; 17 – VO_{2max}/HR_{ax} ; 18 – VO_{2max}/fb_{max} ; 19 – VO_{2max}/W_{max} .

По нашему мнению, это обуславливается характером морфологических и функциональных адаптационных процессов к мышечной деятельности в условиях специфического паттерна движений и особенностями внешних условий, в которых производится работа (воздушная или водная среда).

Библиографический список:

1. Горбанева, Е.П. Влияние специфической деятельности на параметры функциональной мобилизации и экономизации у спортсменов/ Е.П. Горбанева, И.Н. Солопов, Д.В. Медведев // - Ярославский педагогический вестник. -2011–Т.3. - № 1. – Ярославль: Изд – во ГОУ ВПО “ЯГПУ”, 2011. – С. 76-82.

2. Захарьева, Н.Н., Махалин А.В., Алкахим Аллаа. Морфофункциональные характеристики и температурный гомеостаз футболистов высокой квалификации в лабораторных и полевых условиях // Проблемы современной морфологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сборник печатных трудов, посвященный 90-летию кафедры анатомии ГЦО ЛИФК и 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, члена-корреспондента РАН, профессора Б.А. Никитюка / ред. Е.З. Година [и др.]. – М.: Научная книга, 2018. – С. 151–153.

3. Катунцев, В.П. Параметры функциональной экономичности и эффективности у спортсменов футболистов разной степени адаптированности к физическим нагрузкам/ В.П. Катунцев, А.И. Шамардин, Д.В. Медведев // - Современные проблемы науки и образования. – 2014. - № 5.

4. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. - Киев: Здоровья, 1990.- 200 с.

5. Солопов, И.Н. Функциональная подготовка спортсменов: монография / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград : «ПринТерра-Дизайн», 2003.– 263 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НАПРАВЛЕННАЯ НА ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО

Милюков А.И., магистр, milyukov-1997@mail.ru

Еремин М.В. к.п.н, доцент, eremin-max@mail.ru

Петрова М.А., к.п.н., доцент, petrovaMA@mail.ru

Российский государственный социальный университет (РГСУ), Россия, Москва.

Пачин А.Ю., старший преподаватель, pachin_and@mail.ru

*Самарский государственный социально-педагогический университет, Россия,
Самара*

Аннотация. В статье представлена методика занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста с использованием элементов здорового питания, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. Цель исследования – разработка методики занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста с использованием элементов здорового питания. Методы исследования: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний и метод математической статистики. Значимость и актуальность исследования подтверждается, тем что в последнее время количество людей пожилого возраста резко возросло. Исследование рассматривается на стыке двух дисциплин – физической культуры и социальной работы. Результаты исследования подтвердили эффективность разработанной методики занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста с использованием элементов здорового питания. Таким образом, формулируется вывод,

что разработанная методика наиболее значима и эффективна для адаптации к современной социально-культурной жизни.

Ключевые слова: люди пожилого возраста, оздоровительная ходьба, спорт, физическая культура.

PHYSICAL EDUCATION WITH ELDERLY PEOPLE AIMED AT LONGEVITY

Milyukov A.I., Master, milyukov-1997@mail.ru

Russian State Social University (RSSU), Moscow, Russia.

Eremin M.V. K.P.N., Associate Professor, eremin-max@mail.ru

Russian State Social University (RSSU), Moscow, Russia.

Petrova M.A., PhD, Associate Professor, petrovaMA@mail.ru

Russian State Social University (RSSU), Moscow, Russia.

Pachin A.Yu., senior lecturer, pachin_and@mail.ru

Samara State Socio-Pedagogical University, Samara, Russia

Annotation. The article presents a method of recreational walking for elderly people using elements of a healthy diet, which is aimed at preserving and strengthening health. The purpose of the study is to develop a method of recreational walking for elderly people using elements of a healthy diet. Research methods: theoretical analysis, pedagogical observation, pedagogical experiment, the method of control tests and the method of mathematical statistics. The significance and relevance of the study is confirmed by the fact that recently the number of elderly people has increased dramatically. The study is considered at the junction of two disciplines – physical culture and social work. The results of the study confirmed the effectiveness of the developed method of recreational walking for the elderly using elements of a healthy diet. Thus, the conclusion is formulated that the developed methodology is the most significant and effective for adaptation to modern socio-cultural life.

Key words: elderly people, recreational walking, sports, physical culture.

Введение. После выхода людей пожилого возраста на пенсию у них резко меняются образ жизни и социально-культурная жизнь. Сохранение здоровья людей пожилого возраста стоит довольно остро, т.к. продолжительность жизни резко снижается и требует незамедлительных решений. Сегодня наблюдается демографический кризис из-за низкой рождаемости, раннего старения, высокой смертности и уровня здравоохранения. Возрастные особенности здоровья пожилого населения ограничивают использование видов физической активности, поэтому им необходим индивидуальный подход. В период выхода на пенсию люди пожилого возраста пренебрегают физической активностью и здоровым питанием, что приводит к снижению здоровья и прогрессированию имеющихся заболеваний. В большинстве случаев у людей пожилого возраста уже присутствует целый «букет» заболеваний, который мешает им полноценно жить и заниматься двигательной активностью [1].

В пожилом возрасте выбор физической активности резко сужается, что провоцирует развитие гиподинамии, а в последствии образование пролежней. Двигательная активность в преклонном возрасте крайне необходима, поскольку любая физическая нагрузка обогащает организм кислородом и держит в тонусе мышцы. В последние годы у лиц пожилого возраста пользуется спросом скандинавская ходьба, которая благоприятно воздействует на организм [2].

Здоровое питание в пожилом возрасте служит одним из главных факторов снижения раннего старения. Соблюдая принципы здорового питания, можно замедлить процесс старения и продлить полноценную жизнь пожилому населению.

Крайне мало уделяется внимание оздоровительной ходьбе, которая более эффективна и доступна для пожилых. В процессе занятий оздоровительной ходьбой задействовано 95% мышц. Главный критерий долголетия заключается в правильной дозировке двигательной активности и здорового питания. Базовой формулой считается использование 40% – двигательной активности в виде оздоровительной ходьбы и 60% – соблюдения здорового питания [3].

Цель исследования – разработка методики занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста с использованием элементов здорового питания.

Для достижения данной цели поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать возрастные особенности здоровья людей пожилого возраста.
2. Оценить физическую подготовленность людей пожилого возраста с помощью функциональных проб.
3. Разработать методику занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста с использованием элементов здорового питания и опытно-экспериментальным путём проверить её эффективность.

Методы исследования: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний (Проба Штанге, Генчи, Ромберга, Руфье, ортостатическая проба и индекс А. Кетле) и метод математической статистики.

Методика исследования. Исследование было проведено в городе Москва на базе Российского государственного социального университета (РГСУ). В эксперименте приняли участие 100 людей пожилого возраста (женщины – 55-74 года, мужчины – 60-74 года).

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим возрастные особенности здоровья, которые чаще всего преследуют людей пожилого возраста:

1. Сахарный диабет.
2. Избыточный вес.
3. Гиподинамия.
4. Деменция.
5. Болезнь Альцгеймера и Паркинсона.
6. Нарушение работы пищеварительной системы.
7. Ухудшение зрения, слуха и памяти.
8. Снижение мышечной ткани.
9. Нарушение походки, устойчивости и координации.
10. Прогрессирование психоэмоциональных недугов (стресс, депрессия).

Таким образом с наступлением старости у людей пожилого возраста наблюдается целый «букет» заболеваний, которые снижают уровень здоровья и продолжительность жизни.

Для оценки физической подготовленности людей пожилого возраста нами были выбраны 6 функциональных проб (Проба Штанге, Генчи, Ромберга, Руфье, ортостатическая проба и индекс А. Кетле).

Проба Штанге: задержка дыхания на вдохе. Испытуемый после 5–7 мин отдыха в положении сидя выполняет полный вдох и выдох, далее снова вдох (80–90% от максимального) и закрывает нос и рот. Необходимо зафиксировать время с момента задержки дыхания до прекращения пробы. В среднем здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40–50 с., а тренированные (спортсмены) – от 1 до 2,5 мин. В более тренированном состоянии время задержки дыхания возрастает, а при появлении утомления снижается.

Если испытуемый задержал дыхание менее, чем на 50 секунд – оценка «удовлетворительно» и характеризуется слабой функциональной подготовленностью.

Показатели 65–75 сек. – оценка «хорошо», характеризуется средним уровнем функциональной подготовленности.

Результаты более 80 сек. – оценка «отлично», характеризуется, хорошим уровнем функциональной подготовленности.

При использовании пробы Штанге на лицах пожилого возраста (Рис.1):

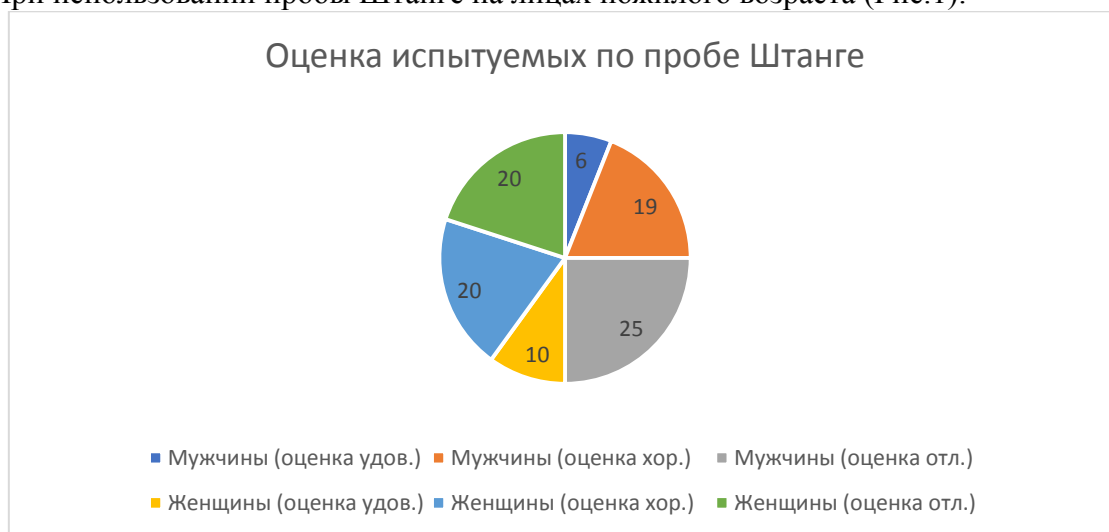


Рис. 1 – Оценка испытуемых по пробе Штанге

6 пожилых мужчин задерживали дыхание в пределах значений равных 45-50 сек. – оценка удовлетворительно.

У 19 мужчин в среднем задерживали дыхание в пределах 53 – 68 сек. – оценка хорошо.

У оставшихся 25 человек показатели равнялись значениям 77 – 82 сек. – оценка «отлично».

При этом у 10 женщин показатели равны 45 – 49 сек. и оценка «удовлетворительно».

У 20 женщин пожилого возраста показатели равнялись оценки – «хорошо», со значениями результата 66 – 73 сек.

И у оставшихся 20 женщин пожилого возраста была поставлена оценка «отлично», с результатом 80 – 84 сек.

Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе. Данная проба является нагрузкой в основном для левых отделов сердца. Испытуемый после полного

выдоха и вдоха заново выдыхает и задерживает дыхание. У здоровых нетренированных людей при задержке дыхания на выдохе, показывают в среднем результат равный 20 – 30 с., при этом тренированные (спортсмены) 60 – 90 с. Если уровень тренированности повышается (улучшается) продолжительность задержки дыхания у занимающихся увеличивается, а при утомлении соответственно уменьшается.

Оценка функционального состояния:

«Удовлетворительно» (слабая функциональная подготовленность) – задержка дыхания менее 20 сек.;

«Хорошо» (средняя физическая подготовленность) задержка дыхания с результатом равный 35 – 40 сек.;

«Отлично» (хорошая физическая подготовленность) равная показателям с отметкой в 45 и более секунд.

При использовании пробы Генчи получили следующие показатели (Рис.2):

11 мужчин пожилого возраста выполнили данный тест на оценку «удовлетворительно», результат 16 – 20 сек.

26 мужчин выполнили пробу на оценку «хорошо», с результатом 37 – 44 сек.

13 человек мужского пола выполнили пробу на оценку «отлично», с результатом 47 – 49 сек.

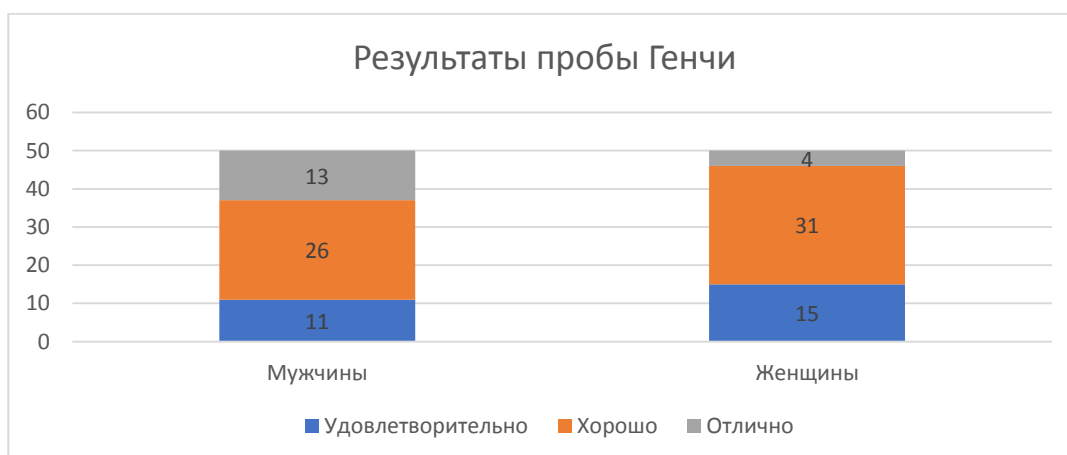


Рис. 2 – Результаты пробы Генчи

А у 15 женщин с показателями 15 – 19 сек. получили оценку «удовлетворительно».

31 женщины пожилого возраста выполнили пробу на оценку «хорошо», с результатом 37 – 40 сек.

4 женщины получили оценку «отлично», с результатом 47 – 49 сек.

Проба Ромберга: помогает оценить статическую координацию. Проба Ромберга принято разделять на простую и усложнённую. Простая проба, выполняется из исходного положения стоя, при этом стопы ног сдвинуты, руки вытянуты вперед, при этом пальцы раздвинуты, а глаза закрыты.

Усложненная проба более информативна. Испытуемый, без обуви, принимает исходное положение стойки на одной ноге, при этом вторая нога согнута коленом вперед и касается стопой к поверхности коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты, а глаза закрыты.

При оценке пробы Ромберга следует внимательно наблюдать за степени устойчивости (обследуемый стоит неподвижно, покачивается), дрожание век и пальцев (тремор), но одним из основных критериев оценки является продолжительность сохранения равновесия.

Оценка результатов пробы Ромберга:

Продолжительность сохранения равновесия в течении 15 сек. и более, без дрожания век и пальцев рук, характеризуется оценкой «хорошо».

Продолжительность сохранения равновесия в течении 15 сек. с небольшим тремором пальцев и век, характеризуется оценкой «удовлетворительно».

При сохранении равновесия менее 15 сек. характеризуется оценкой «неудовлетворительно».

В процессе выполнения пробы Ромберга получили следующие результаты (Рис. 3).

У 26 мужчин пожилого возраста, получили оценку хорошо, выполнив пробу с результатом 20 – 28 сек., без лишних колебаний тела, рук и века.

19 мужчин выполнили пробу на оценку удовлетворительно – 15 сек. с незначительными покачиванием тела и тремором рук.

А 5 мужчин выполнили на оценку «неудовлетворительно», 11 – 14 сек. с тремором рук.

При этом у 31 женщины оценка «хорошо», с результатом 16 – 19 сек. без покачивания тела и тремора рук.

15 женщин выполнили пробу на оценку «удовлетворительно», с результатом в 15 сек., с не большим покачиванием тела.

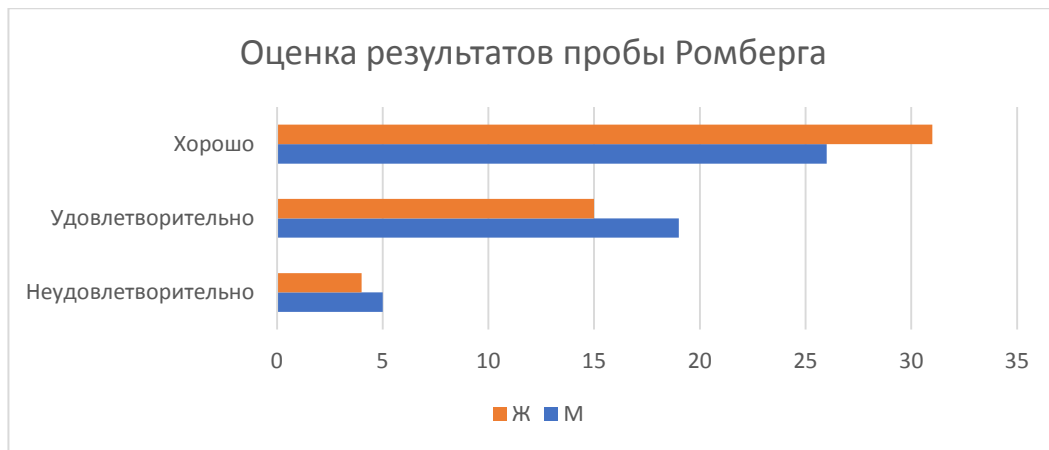


Рис. 3 – Анализ результатов пробы Ромберга

И 4 женщины выполнили пробу на оценку «неудовлетворительно», с результатом 10 – 13 сек., с тремором рук и значительным покачиванием тела.

Ортостатическая проба основана на том, что тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы и соответственно ЧСС (частота сердечных сокращений) увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностатику) в вертикальное (ортостатика).

Ортостатическая проба проводится следующим образом: испытуемый принимает исходное положение лёжа на кровать или диван, далее через 3 – 4 мин. у него в течение 15 сек. измеряется пульс. Затем он принимает положение стоя и через 15 сек. после перехода в вертикальное положение у него снова измеряется пульс. Результаты высчитывают за 1 мин.

При нормальном тонусе и возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы учащение пульса не должно превышать 12–18 уд. /мин.

Снижение частоты пульса менее, чем на 12 уд. /мин или увеличение частоты пульса более, чем на 18 уд. /мин сигнализирует о понижении или повышении возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. При этом если разница составляет более 20 уд. /мин, это говорит, о том, что организм человека не в состоянии справиться с предлагаемой нагрузкой, т.е. наблюдается остаточное утомление. У спортсменов с хорошим уровнем тренированности учащение пульса колеблется в среднем в пределах 5 – 15 уд/мин.

При тестировании испытуемых, мы получили следующие результаты (Рис.4).

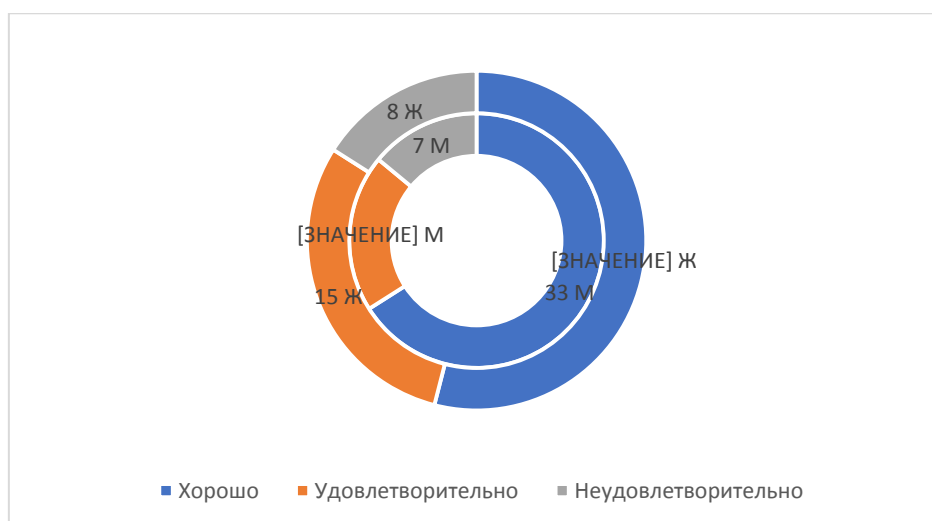


Рис. 4 – Оценка результатов ортостатической пробы

У 33 мужчин и 27 женщин снижение частоты пульса не превышал значения равные 12 уд/мин. Результаты говорят, что у испытуемых о понижении возбудимости и тонуса нервной системы – оценка «хорошо».

У 10 мужчин и 15 женщин результаты колеблись в районе значений равных выше 18 уд/мин. Данные результаты характеризуются повышенным тонусом нервной системы и возбудимости – оценка «удовлетворительно».

А у оставшихся 7 мужчин и 8 женщин результат был равен более 20 уд/мин. Полученные результаты сигнализируют о наступлении усталости и утомления – оценка «неудовлетворительно».

Проба Руфье: считается одним из самых простых методов определения физической работоспособности. За основу берётся частота пульса в различные периоды восстановления при небольших физических нагрузках.

Испытуемый находится в исходном положении лёжа на спине и у него в течении 5 минут, определяется частота пульса за 15 сек, с последующим пересчетом его в минуту (P_1), а затем в течение 45 сек. он выполняет 25–30 глубоких приседаний, после выполнения нагрузки испытуемый возвращается в исходное положение лёжа и у него снова измеряют частоту пульса за первые 15 с. (P_2) и за последние 15 сек. (P_3) первой минуты восстановительного периода. Получившиеся результаты пульса P_2 и P_3 обязательно пересчитывают в минуту.

Оценку работоспособности определяется по следующей формуле:

$$IP = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Полученные показатели индекса Руфье, равные от 0 до 2,9, характеризуется оценкой отлично.

Оценка «хорошо», характеризуется показателями от 3 до 6.

Оценка «удовлетворительно» ставится при получении результатов от 6,1 до 8.

Оценка «неудовлетворительно» или плохо характеризуется полученным результатом выше 8,1.

В процессе использования пробы на мужчинах и женщинах пожилого возраста получили следующие результаты (Рис. 5):

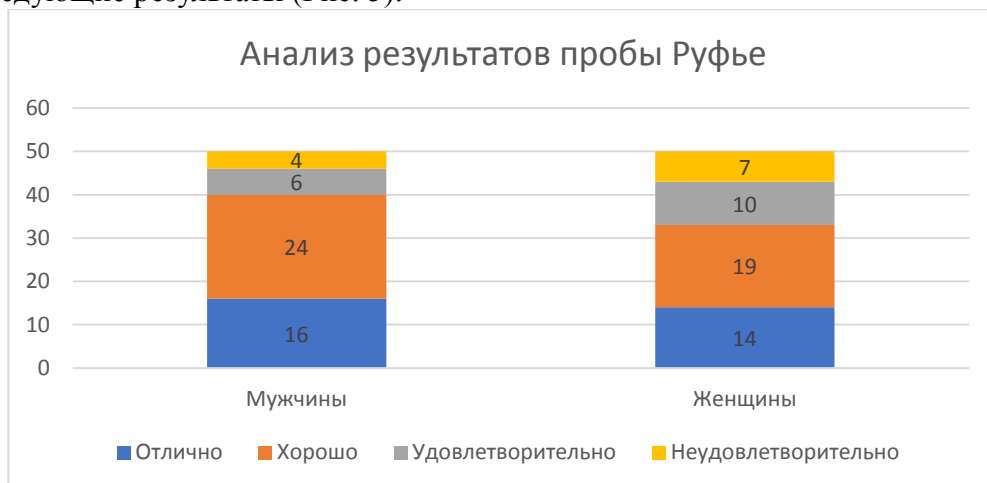


Рис.5 – Анализ результатов пробы Руфье

16 мужчин выполнили данную пробу на оценку отлично с показателями от 1 до 2,5. У 24 мужчин пожилого возраста была поставлена оценка хорошо, с результатом от 3 до 5,5. При этом 6 мужчин выполнили на оценку удовлетворительно, с результатом 6,8 – 8. И 4 мужчины выполнили на оценку неудовлетворительно, с результатом 8,2 – 8,6.

14 женщин выполнили пробу на оценку отлично, с результатом 2 – 2,9. При этом у 19 женщин получили оценку хорошо, с результатом 3,4 – 6. А 10 женщин выполнили

пробу на оценку удовлетворительно, с показателями 6,5 – 8. И 7 женщин оценены неудовлетворительно, с результатом 8,3 – 9.

Индекс А. Кетле (ИМТ): позволяет оценить и определить избыток или дефицит массы тела.

Для расчёта индекса массы тела необходимо воспользоваться формулой А. Кетле: $\text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$, (ИМТ(ВМІ) = m / h^2 , m – масса тела в килограммах, а h – рост в метрах.). Полученные результаты путём расчёта необходимо сопоставить с таблицей, указанной ниже.

Таблица 1

Классификация значений ИМТ

Индекс массы тела	Классификация:
Меньше 16	Явный дефицит массы тела
16 – 18,5	Недостаточная масса тела
18,6 – 25	Нормальная масса тела
26 – 30	Избыточная масса тела (стадия предожирение)
31 – 35	Ожирение 1-ой степени
36 – 40	Ожирение 2-ой степени
41 и более	Ожирение 3-ой степени

В таблице 1, отражена классификация индекса массы тела, с помощью которой можно оценить дефицит или избыток массы тела(ожирение). У спортсменов и подростков в возрасте до 18 лет данные показатели могут не совпадать, рекомендуемый возраст для расчёта ИМТ от 20 до 70 (75) лет, поскольку организм в данный возрастной период сформировался и созрел.

В процессе расчёта индекса массы тела по формуле А. Кетле, мы получили следующие результаты:

У 4 мужчин пожилого возраста был получен результат в пределах 19 – 23, что характеризуется нормальной массой тела. У 33 мужчин наблюдается избыточная масса тела, индексом массы тела 26 – 30. При этом у 6 выявлена 1 степень ожирения с ИМТ от 31 до 35. И у 3 мужчин 2 степень ожирения с ИМТ 37 – 40.

У женщин пожилого возраста с нормальной массой тела выявлено 3, а с избыточной массой тела 36 с ИМТ 27 – 29,5. При этом у 8 женщин наблюдается 1 степень ожирения с ИМТ 32,6 – 34,7, а 2 степень у 4 женщин с ИМТ 37,5 – 39.

Уровень кислорода в крови (сатурация) у здорового человека должен равняться 95-99%, если данные показатели ниже рекомендуется снизить нагрузку и обратиться к врачу

Методика занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста с использованием элементов здорового питания предполагает 2 этапа:

1 этап – 3 месяца занятия проходят 4 раза в неделю в среднем темпе. Данный этап предполагает в сутки проходить 5-8 км. Питание не должно превышать 2000-2500 ккал. в сутки.

2 этап – с 4 месяца занятия проходят каждый день в среднем или максимальном темпе. На данном этапе рекомендовано в день проходить 10-15 км. Суточный рацион питания составляет – 1800-2000 ккал.

На протяжении года люди пожилого возраста занимались по разработанной нами методики. После окончания эксперимента мы получили следующие результаты:

1. Снижение избыточной массой тела у 29 мужчин и 30 женщин, при этом переход с ожирения наблюдается у 8 мужчин и 10 женщин к стадии предожирения.

2. За счёт здорового питания улучшилась работа пищеварительной системы у 39 мужчин и 42 женщин.

3. Улучшилась походка, осанка, устойчивость и координация у 43 мужчин и 47 женщин.

4. Повысилась работоспособность у 45 мужчин и 41 женщины.

5. Отступили психоэмоциональные недуги у 5 мужчин и 10 женщин.

Таким образом мы подтвердили эффективность разработанной методики занятий оздоровительной ходьбой с людьми пожилого возраста с использованием элементов здорового питания.

Выводы. Подводя итоги исследования, можно констатировать, что нами было достигнуто:

1. Проанализированы возрастные особенности здоровья людей пожилого возраста, которые наступают в период старения.

2. Оценена физическая подготовленность людей пожилого возраста с помощью функциональных проб, что позволило подобрать рациональную двигательную активность.

3. Разработана методика занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста с использованием элементов здорового питания и опытно-экспериментальным путём проверена её эффективность.

Итак, разработанная методика занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста с использованием элементов здорового питания имеет наивысшую эффективность в борьбе с развитием возрастных заболеваний, способствует укреплению здоровья и повышению продолжительности жизни пожилого населения.

Библиографический список:

1. Милюков А.И. Биомеханика двигательных способностей у лиц пожилого возраста в процессе занятий оздоровительной ходьбой / А.И. Милюков, М.В. Ерёмин, Т.Е. Демидова // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Малаховка: МГАФК, 2022. – С. 187-194.

2. Милюков А.И. Занятия фитнесом с лицами пожилого возраста в процессе формирования здорового образа жизни / А.И. Милюков, М.В. Ерёмин, Т.Е. Демидова // Спорт – дорога к миру между народами: материалы VI Международной научно-практической конференции. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2022. – С. 143-147.

3. Милюков А.И. Оздоровительная ходьба для лиц пожилого возраста с использованием экзоскелета в процессе реабилитации / А.И. Милюков, М.В. Ерёмин // Сборник статей по результатам итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященной Дню российской науки: в 2 ч. Ч. 2. – Санкт-Петербург: НГУФСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – С. 314-319.

МОДЕЛЬ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С ПРЕДМЕТОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Мисникова М.О., аспирант, marina131296@yandex.ru,

Кивихарью И.В., к.п.н., доцент, kivinna@mail.ru,

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлена модель фундаментальной подготовленности с предметом в художественной гимнастике, выявлены тенденции развития вида спорта. Представлены результаты видеонализа содержания соревновательных упражнений гимнасток.

Определена направленность педагогических воздействий тренировочного процесса спортсменок в художественной гимнастике. В работе использовались следующие методы исследования: педагогическое наблюдение на основе видеоанализа, моделирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Ключевые слова: художественная гимнастика, техническое мастерство с предметом, модельные характеристики мастерства работы предметом.

MODEL OF FUNDAMENTAL PREPAREDNESS WITH A SUBJECT IN RHYTHMIC GYMNASTICS

*Misnikova M.O., Postgraduate student Russia, marina131296@yandex.ru,
Kiviharju I.V. PhD, associate professor, kivinna@mail.ru,*

National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

The article presents a model of fundamental preparedness with a subject in rhythmic gymnastics, and identifies trends in the development of the sport. The results of video analysis of the content of gymnasts' competitive exercises are presented. The direction of the pedagogical influences of the training process of athletes in rhythmic gymnastics is determined. The following research methods were used in the work: pedagogical observation based on video analysis, modeling, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Keywords: rhythmic gymnastics, technical skill with the apparatus, model characteristics of the mastery of the apparatus.

В наши дни художественная гимнастика имеет особенность к постоянному наращиванию технической сложности соревновательных упражнений спортсменок, включая в себя, и увеличение количества разнообразной работы с предметами и интеграцию средств двигательной выразительности. Это происходит за счет создания новых движений, а также за счет взаимодополнения двигательных действий с предметами из других видов многоборья. Это в свою очередь предъявляет высокие требования к технической подготовленности гимнасток [1, 2]. Проблематика исследования определила **цель работы:** разработать модель фундаментальной подготовленности с предметом в художественной гимнастике.

Для достижения поставленной цели использовались следующие **методы исследования:** педагогическое наблюдение на основе видеоанализа; моделирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ тенденций гимнастики показал, что:

- художественная гимнастика развивается за счет изменений, происходящих в результате увеличения сложности работы с предметами [3];
- все существующее на данный момент многообразие с предметом, формировалось за счет включения одних движений и исключения других;
- разнообразная работа предмета в упражнениях гимнасток в полном объеме появилась только к 2021 году, так как формирование мастерства спортсменок в художественной гимнастике происходит постепенно.

На основании анализа содержания соревновательных композиций сильнейших гимнасток страны были определены современные модельные характеристики мастерства работы предметом в художественной гимнастике (таблица 1).

На основании полученных данных можно сделать вывод, что в одних видах многоборья появляются элементы из других видов, которые раньше не встречались. Таблица демонстрирует многогранность работы предметом, отражая рост разнообразия и обогащение соревновательных композиций. Это свидетельствует, что повышение технического мастерства с предметом в художественной гимнастике идет за счет интеграции работы предметом, в том числе из других видов многоборья, показывая возможность сопряженного развития.

Таблица 1

Модельные характеристики мастерства работы предметом в художественной гимнастике

	Фундаментальные движения				Нефундаментальные движения				
Обруч	Перекаты	Вертушка	Вращения	Проход в предмет	Передача	Броски	Ловля	Ловля в перекат	Вертушка на теле/полу
	16	4	5	3	1	9	3	3	4
Мяч	Перекаты	Восьмерка	Ловля в одну руку	Отбив	Передача	Броски	Ловля	Ловля в перекат	Обволакивание
	15	2	4	8	2	7	5	3	2
Булавы	Мельница	Малые круги	Малые броски	Асимметричные движения	Передача	Броски	Ловля	Перекат	Постукивание
	6	4	7	4	2	8	6	3	7
Лента	Спираль	Змейка	«Эшаппе»	Бумеранг	Передача	Броски	Ловля	Перекат	Проход над/в рисунок
	6	5	3	2	1	7	4	2	5

Если сегодня лидеры представляют эту модель фундаментальной подготовленности с предметом в художественной гимнастике, то, необходимо осуществлять подготовку юных гимнасток используя еще более разнообразное освоение работы предметами. Таким образом, разработанная модель дала возможность выявить основную направленность тренировок, позволяющую обеспечить формирование технического мастерства с предметом у спортсменок в художественной гимнастике (рисунок 1).

Блок 1	<ul style="list-style-type: none"> Освоение фундаментальных движений с учетом положительного переноса одного предмета на другой
Блок 2	<ul style="list-style-type: none"> Формирование навыка статического равновесия (без предмета и с предметом)
Блок 3	<ul style="list-style-type: none"> Формирование динамического равновесия и навыка работы предметом
Блок 4	<ul style="list-style-type: none"> Формирование навыка работы предметом при выполнении прыжков
Блок 5	<ul style="list-style-type: none"> Повышение скорости реакции на движущийся предмет, концентрации внимания и высокой скорости выполнения движений

Рис. 1. Направленность формирования технического мастерства с предметами у спортсменок в художественной гимнастике

Проведенные исследования, позволяют определить перспективно-прогностический подход к подготовке гимнасток.

Была разработана экспериментальная методика для формирования технического мастерства с предметами у спортсменок в художественной гимнастике, которая была экспериментально проверена в ходе педагогического эксперимента во время тренировочного этапа подготовки (на примере обруча и мяча).

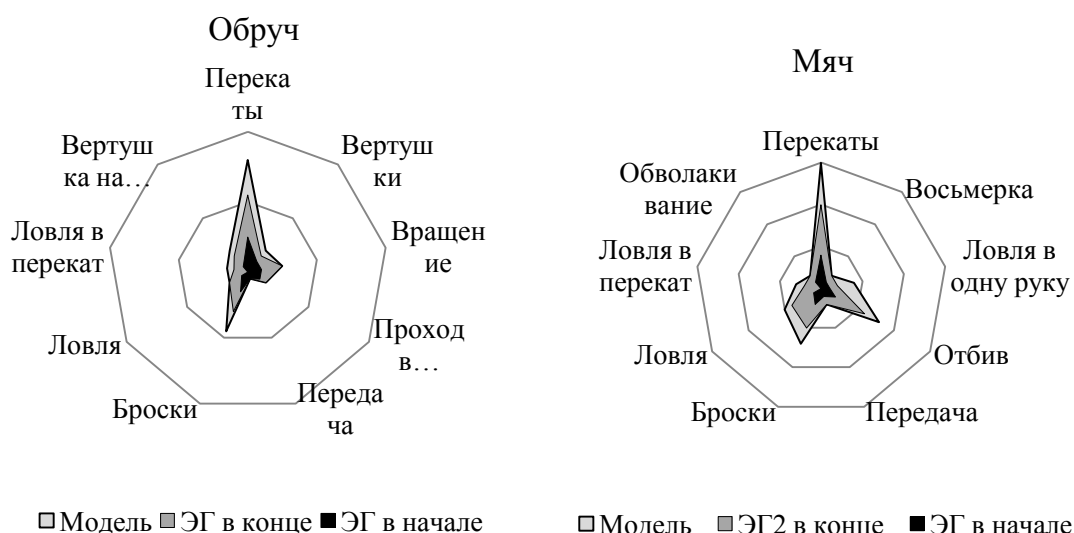


Рис. 2. Результаты реализации экспериментальной методики у гимнасток на тренировочном этапе в конце педагогического эксперимента (n=8)

На рисунке 2 видно, что показатели экспериментальной группы после педагогического эксперимента значительно приблизились к показателям разработанной модели. В ходе реализации экспериментальной методики спортсменки научились выполнять больше разнообразных движений с предметами и расширили свою фундаментальную подготовленность с предметом. Таким образом, в дальнейшем это позволит спортсменкам наполнить свои упражнения разнообразной работой и сделать соревновательные композиции более интересными и насыщенными.

Выводы. Таким образом, полученные данные позволили выявить тенденции развития художественной гимнастики. Установлено, что развитие идет, в том числе и за счет роста сложности движений с предметом; все движения с предметом формировались постепенно с включением одних и исключением других и в полном объеме появились только к 2021 году. Анализ соревновательных упражнений гимнасток позволил разработать модель фундаментальной подготовленности с предметом в художественной гимнастике. На основе предложенной модели, была определена направленность педагогических воздействий в тренировочном процессе гимнасток, в результате которых в экспериментальной группе произошли улучшения, которые достоверно подтверждены: приросты показателей составили от 42% до 57%.

Библиографический список:

1. Винер, И.А., Терехина Р.Н. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 4. С. 56.
2. Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Винер-Усманова И.А., Двейрина О.А., Колесникова Т.И. Анализ результатов чемпионата мира - 2019 по художественной гимнастике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10. С. 149-156.
3. Мисникова М.О., Кивихарью И.В. Изменения работы с предметами на элементах мастерства и рисках в художественной гимнастике с 1992 до 2021 года // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. 2022. № 8. С. 73-81.

**ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАТРУДНЕНИЙ И УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОЙ (ИКТ) КОМПЕТЕНТНОСТИ
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Мищенко Н. Ю., к.п.н., доцент, NUMishenko@yandex.ru
Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинский институт переподготовки
и повышения квалификации работников образования
Челябинск, Россия*

Аннотация. Рассмотрена проблема формирования информационно-коммуникативной (ИКТ) компетентности будущих педагогов (учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования) в процессе профессиональной подготовки в учреждениях дополнительного образования. Обоснована актуальность использования ИКТ в профессиональной деятельности. Изучены структурные компоненты ИКТ-компетентности педагога. Выявлены затруднения, а также частота использования различных компьютерных программ и технологий в профессиональной деятельности. Выполнена оценка исходного уровня ИКТ-компетентности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта, проходящих обучение на базе Челябинского института переподготовки и повышения квалификации работников образования. Даны рекомендации о необходимости оптимизации учебного процесса в учреждениях дополнительного профессионального образования с целью как закладки основы рационального и оптимального использования ИКТ у слушателей, будущих специалистов сферы физической культуры и спорта, так и для формирования у них ИКТ-компетентности на более высоком творческом уровне, чтобы они могли полно и эффективно использовать новые образовательные возможности ИКТ в своей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: информационно-коммуникативная (ИКТ) компетентность, компоненты ИКТ-компетенции, будущий специалист сферы физической культуры и спорта, профессиональная деятельность, дополнительное профессиональное образование.

**IDENTIFICATION OF DIFFICULTIES AND LEVEL OF FORMATION
INFORMATION-COMMUNICATIVE (ICT) THE COMPETENCE OF FUTURE
SPECIALISTS AREAS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, STUDENTS IN
THE CONDITIONS OF ADDITIONAL VOCATIONAL EDUCATION**

*Mishchenko N. Yu., ph.d., associate professor, numishenko@yandex.ru
Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk Institute of Retraining
and advanced training of education workers
Chelyabinsk, Russia*

Annotation. The problem of the formation of information and communication (ICT) competence of future teachers (teachers of physical education, teachers of additional education) in the process of vocational training in institutions of additional education has been considered. The relevance of the use of ICT in professional activities is substantiated. The structural components of the ICT competence of the teacher were studied. Difficulties are identified, as well as the frequency of using various computer programs and technologies in professional activities. An assessment of the initial level of ICT competence of future specialists in the field of physical culture and sports undergoing training on the basis of the Chelyabinsk Institute for

Retraining and increase the quarrels of education workers. Recommendations have been given on the need to optimize the educational process in institutions of additional professional education with the TS-lue as laying the basics of rational and optimal use of ICT among students, future specialists of the sphere of physical culture and sports, and for the formation of ICT competence at a higher creative level, So that they can fully and effectively use the new educational capabilities of ICT in their professional activities.

Keywords: information and communication (ICT) competence, components of ICT competence, future specialist in physical education and sports, professional activity, additional professional education.

Актуальность исследования. В настоящее время, одним из основных направлений модернизации системы образования является информатизация, которая предполагает использование ИКТ в обучении как нового инструмента педагогической деятельности [1; 2]. Процесс информатизации системы образования существенно влияет на требования к профессиональной компетентности специалистов сферы физической культуры и спорта [3; 6]. В этой связи, одним из основополагающих показателей профессиональной компетентности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта, проходящих обучение через систему курсов переподготовки, в учреждениях дополнительного профессионального образования, к успешному функционированию в современных образовательных условиях является компетентность в области применения информационных и коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность) в образовательном процессе занимающихся [4; 5].

Кроме того, по мнению И. В. Ольховской (2020) «с введением новейших ИКТ-технологий в образовательный процесс выдвигаются новые требования к системе образования, к культуре преподавания педагога и тренера, к формам и методам обучения посредством информационных технологий и их внедрение в образовательный и тренировочный процесс» [7].

Между тем, проблема формирования и совершенствования ИКТ-компетентности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта остается в настоящее время мало изученной. В частности, открытыми остаются вопросы методологии и нахождения эффективных средств, методов, приемов, условий формирования ИКТ-компетентности обучающихся образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности, в том числе и учреждений дополнительного профессионального образования.

Таким образом, прослеживается **противоречие** между потребностью общества в формировании готовности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта, проходящих обучение через курсы профессиональной переподготовки, применять ИКТ в профессиональной деятельности и недостаточно полной теоретико-методологической разработанностью этой темы в теории и практике дополнительной профессиональной подготовки.

Организация и методы исследования. Исследование было организовано на базе ГБУДПО «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования» в сентябре 2022 года. Из числа слушателей, проходящих обучение по программе дополнительной профессиональной переподготовки «Теория и методика преподавания физической культуры» в количестве 24 человек было сформировано две опытные группы – контрольная (n=12) и экспериментальная (n=12). Опрос будущих специалистов сферы физической культуры и спорта был организован с целью оценки уровня владения ИКТ, а также частоты и выявления проблем (трудностей) при использовании форм (возможностей) интернета в профессиональной деятельности с помощью тест-опросника, разработанного М. В. Пороховской (2015) [8].

Результаты исследования. Самооценка уровня владения компьютерными программами участников эксперимента показала, что в начале исследования большая часть будущих педагогов как контрольной группы, так и экспериментальной имели низкий

(5 человек или 41,7% контрольной группы и 5 респондентов или 41,7% экспериментальной группы) и средний (5 респондентов или 41,7% контрольной группы и 6 респондентов или 60,0% экспериментальной группы) уровень по всем оцениваемым 10 программам (таблица 1; рисунок 1). Наибольшие затруднения у будущих специалистов сферы физической культуры и спорта вызывает работа с «Графические программы», «Программы обработки видео», «Программами для работы с таблицами» (таблица 1).

Таблица 1

**Оценка уровня владения будущими специалистами
сферы физической культуры и спорта компьютерными программами
в начале эксперимента (тест-опросник М. В. Пороховской (2015)) [8]**

Названия программ		Контрольная группа (n=12)			Экспериментальная группа (n=12)		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
«Программы работы с текстом» (World, Writrer и др.)	Кол-во чел.	6	5	1	7	4	1
	%	50,0	41,7	8,3	58,3	33,3	8,3
«Программы для создания мультимедийных презентаций» (PowerPoint, Impress и др.)	Кол-во чел.	7	4	1	7	4	1
	%	58,3	33,3	8,3	58,3	33,3	8,3
«Поисковые сервисы» (Google, Rambler, Yahoo, Yandex и др.)	Кол-во чел.	2	7	3	3	7	2
	%	16,7	58,3	25,0	25,0	58,3	16,7
«Программы для обмена сообщениями» (Skype, ICQ и др.)	Кол-во чел.	5	4	3	4	4	4
	%	41,7	33,3	25,0	33,3	33,3	33,3
«Графические программы» (Potoshop, Gimp и др.)	Кол-во чел.	7	4	1	6	5	1
	%	58,3	33,3	8,3	50,0	41,7	8,3
«Программы обработки видео» (Adobe Audition, Movie Maker, Pinnacle, Studio, Vegas и др.)	Кол-во чел.	8	4	0	7	5	0
	%	66,7	33,3	0	58,3	41,7	0
«Программы для работы с таблицами» (Exel, Calc и др.)	Кол-во чел.	8	4	0	7	5	0
	%	66,7	33,3	0	58,3	41,7	0
«Автоматизированные системы управления учебным процессом» («Хронограф», «Аверс» и др.)	Кол-во чел.	9	3	0	8	4	0
	%	75,0	25,0	0	66,7	33,3	0

«Технологии для дистанционного обучения» (Google application, Moodle и др.)	Кол-во чел.	7	4	1	6	5	1
	%	58,3	33,3	8,3	50,0	41,7	8,3
«Сетевые сервисы Web 2» (Mail, Google, Yahoo, Vkontakte и др.)	Кол-во чел.	3	5	4	4	4	4
	%	25,0	41,7	33,3	33,3	33,3	33,3
Общий уровень владения компьютерными программами	Кол-во чел.	5	5	2	5	6	1
	%	41,7	41,7	16,7	41,7	50,0	8,3

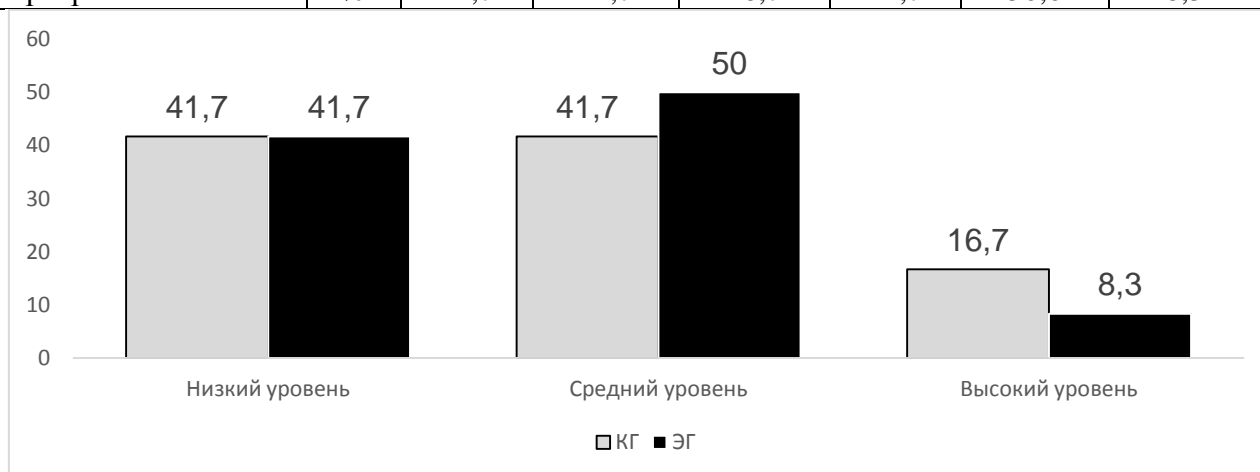


Рис. 1 – Распределение респондентов по уровню владения компьютерными программами в начале эксперимента, в % (тест-опросник М. В. Пороховской (2015)) [8]

Сравнительный анализ показателей проведенной оценки уровня владения компьютерными программами, по субъективной оценке, в начале эксперимента показал, что в полученных результатах между контрольной и экспериментальной групп будущих специалистов сферы физической культуры и спорта отсутствуют статистически достоверные отличия (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень владения будущими специалистами сферы физической культуры и спорта компьютерными программами в начале эксперимента (по субъективной оценке; в баллах по 10-бальной шкале оценки)

Показатель	Контрольная группа ($x \pm \sigma$) (n=12)	Экспериментальная группа ($x \pm \sigma$) (n=12)	t-критерий Стьюдента	P
Уровень владения компьютерными программами (Общий балл)	53,6±3,85	53,2±3,82	0,12	> 0,05

Проведенная в результате тест-опроса оценка полученных результатов частоты использования различных форм интернета в профессиональной деятельности позволила выявить, что будущие педагоги (специалисты) в основном «ищут необходимую

информацию с помощью различных поисковых систем интернет» – 5 респондентов (41,7%) контрольной группы и 5 (41,7%) – экспериментальной, а также «знакомятся с новыми научными и методическими разработками по своему виду спорта» – 3 респондента (25,0%) контрольной группы и 2 респондента (16,6%) – экспериментальной. Было выявлено большое количество респондентов с низким уровнем «общения на профессиональные темы, участие в форумах, обсуждениях» – 9 респондентов (75,0%) контрольной группы и 10 респондентов (83,4%) – экспериментальной, а также респондентов, не принимающих участие в «дистанционных формах обучения и повышения квалификации» – 8 человек (66,7%) контрольной группы и 8 респондентов (66,7%) – экспериментальной. Были определены респонденты, которые не «применяют автоматизированные системы управления учебным процессом, в том числе электронные журналы», доля таких педагогов составила 8 человек (66,7%) в контрольной группе и 9 респондентов (75,0%) в экспериментальной. Было выявлено, что все респонденты и в контрольной (12 человек (100%)) и экспериментальной группе (12 человек 100%) не «распространяют свой педагогический опыт в сети Интернет», не «используют дистанционные формы работы с родителями» (таблица 3). Таким образом, в начале эксперимента будущие специалисты сферы физической культуры и спорта в основном как в контрольной группе, так и экспериментальной имели низкий (7 человек (58,3%) и 6 человек (50,0%)) и средний уровень (3 человека (25,0%) и 4 человека (33,3%)) использования различных форм интернета в своей профессиональной деятельности (таблица 3; рисунок 2).

Таблица 3

Оценка частоты использования различных форм (возможностей) интернета в профессиональной деятельности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта (тест-опросник М. В. Пороховской (2015); 10-ти балльная система оценки) [8]

Формы использования интернета в профессиональной деятельности		Контрольная группа (n=12)			Экспериментальная группа (n=12)		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1 «Ищу необходимую информацию с помощью поисковых систем» (Google, Rambler, Yahoo, Yandex и др.)	Кол-во чел.	2	5	5	2	5	5
	%	16,6	41,7	41,7	16,6	41,7	41,7
2 «Знакомлюсь с новыми научными и методическими разработками по своему виду спорта»	Кол-во чел.	5	4	3	4	6	2
	%	41,7	33,3	25,0	33,3	50,0	16,6
3 «Общаюсь на профессиональные темы, участвую в форумах, обсуждениях»	Кол-во чел.	9	4	0	10	2	0
	%	75,0	33,3	0	83,4	16,6	0
4 «Участвую в дистанционных формах обучения и повышения квалификации»	Кол-во чел.	8	4	0	8	5	0
	%	66,7	33,3	0	66,7	41,7	0

5 «Использую различные сетевые сервисы Web 2.0 на занятиях и при подготовке к ним»	Кол-во чел.	5	5	2	6	5	1
	%	41,7	41,7	16,6	50,0	41,7	8,3
6 «Применяю автоматизированные системы управления учебным процессом, в том числе электронные журналы»	Кол-во чел.	8	4	0	9	3	0
	%	66,7	33,3	0	75,0	25,0	0
7 «Использую коллекции электронных образовательных ресурсов (ЭОР) и цифровых образовательных ресурсов (ЦОР)»	Кол-во чел.	6	6	0	7	5	0
	%	50,0	50,0	0	58,3	41,7	0
8 «Распространяю свой педагогический опыт в сети Интернет (веду блог, провожу мастер-классы, публикую собственные разработки, создаю портфолио и т.д.)»	Кол-во чел.	12	0	0	12	0	0
	%	100	0	0	100	0	0
9 «Использую дистанционные формы работы с родителями»	Кол-во чел.	12	0	0	12	0	0
	%	100	0	0	100	0	0
10 «Использую дистанционные формы работы с обучающимися»	Кол-во чел.	12	0	0	12	0	0
	%	100	0	0	100	0	0
Общий уровень частоты использования различных форм (возможностей) интернета в профессиональной деятельности	Кол-во чел.	7	3	2	6	4	2
	%	58,3	25,0	16,6	50,0	33,3	16,6

Проведенный сравнительный анализ показателей, характеризующих частоту использования различных форм (возможностей) интернета в профессиональной деятельности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта показал, что между результатами педагогов контрольной и экспериментальной групп отсутствуют статистически достоверные отличия (таблица 4).

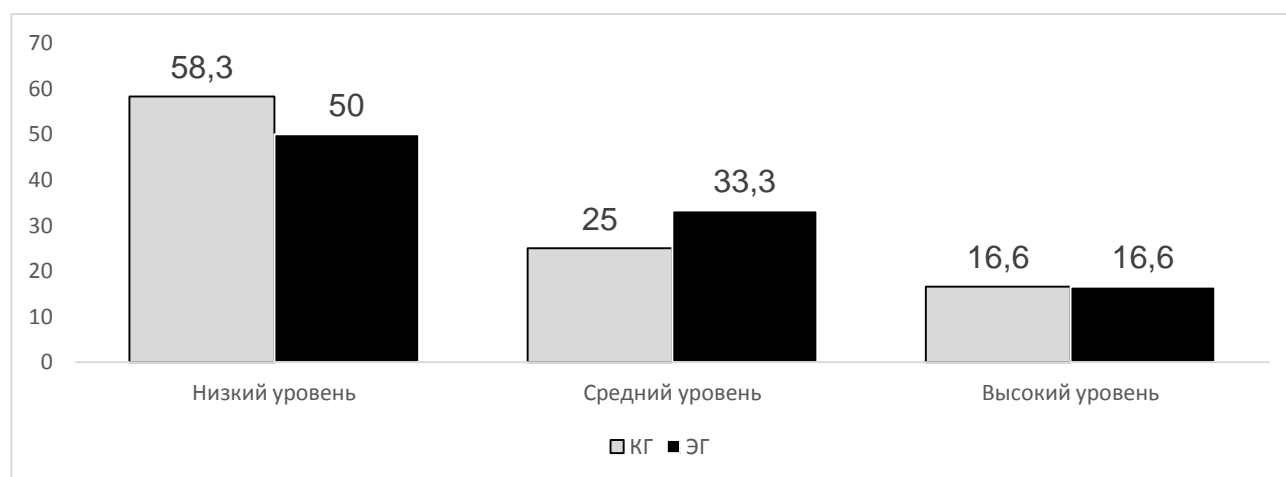


Рис. 2 – Распределение респондентов по уровню частоты использования различных форм (возможностей) интернета в профессиональной деятельности в начале эксперимента, в % (тест-опросник М. В. Пороховской (2015)) [8]

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей, характеризующих частоту использования различных форм (возможностей) интернета в профессиональной деятельности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта в начале эксперимента (по субъективной оценке; в баллах по 10-балльной шкале оценки)

Показатель	Контрольная группа ($x \pm \sigma$) (n=12)	Экспериментальная группа ($x \pm \sigma$) (n=12)	t-критерий Стьюдента	P
Частота использования форм (возможностей) интернета в профессиональной деятельности (Общий балл)	33,3±2,34	33,7± 2,38	0,24	> 0,05

Таким образом, проведенное первоначальное анкетирование и тест-опрос показали, что хотя все будущие специалисты сферы физической культуры и спорта имели опыт использования ИКТ, однако большинство из них не применяло их в своей повседневной профессиональной деятельности в силу различных обстоятельств, в том числе, имеющих затруднений. Кроме того, у многих педагогов отсутствовало желание осваивать приемы работы с информацией и информационными технологиями, так как не было сформировано достаточное представление о возможностях ИКТ, в т. ч. для образования и самообразования, о возможностях автоматизации различных учебных действий, о способах эффективной навигации и поиска в глобальной сети. Коммуникативный компонент также не сформирован на достаточном уровне. Педагоги были знакомы с ограниченным спектром коммуникационных технологий, не имели опыта участия в видеоконференциях, вебинарах, стримах, имели ограниченные представления о культуре Интернет-общения.

Для определения уровня сформированности когнитивной составляющей ИКТ-компетентности будущих педагогов было проведено в начале исследования тестирование, предусматривающее ответы участников опроса на 30 вопросов. В результате тестирования было выявлено, что большинство будущих специалистов сферы физической культуры и спорта как контрольной группы (5 человек, или 41,7%), так и экспериментальной (5

человек, или 41,7%) имели средний уровень теоретических знаний в области ИКТ (таблица 5; рисунок 3). Также было выявлено, что значительная часть респондентов имеет низкий уровень теоретических знаний – 5 человек, или 41,7% в контрольной группе и 6 человек, или 50,0% в экспериментальной группе. Лишь незначительная часть респондентов была выявлена с высоким уровнем теоретических знаний и составила в контрольной группе 2 человека, или 16,6% и в экспериментальной группе – 1 человек, или 8,3% (таблица 5; рисунок 3).

Таблица 5

Уровень сформированности когнитивной составляющей ИКТ-компетентности будущих педагогов в начале эксперимента (по 30-ти балльной шкале)

Оцениваемый показатель		Контрольная группа (n=12)			Экспериментальная группа (n=12)		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Уровень сформированности когнитивной составляющей ИКТ-компетентности	Кол-во чел.	5	5	2	6	5	1
	%	41,7	41,7	16,6	50,0	41,7	8,3

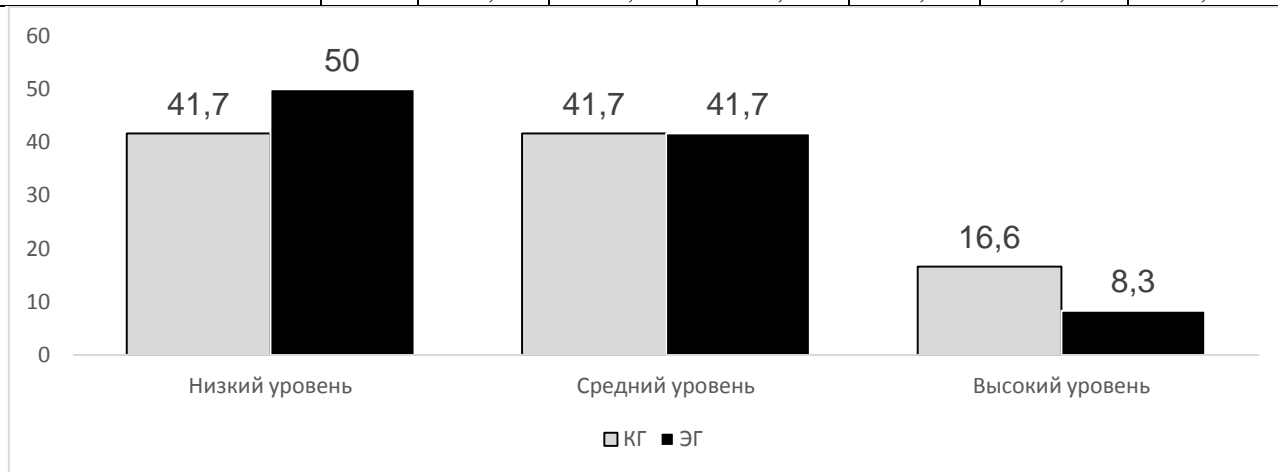


Рис. 3 – Распределение респондентов по уровню сформированности когнитивной составляющей ИКТ-компетентности в начале эксперимента (по 30-ти балльной шкале), в %

Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень развития теоретических знаний, полученных в начале эксперимента, не выявил статистически достоверных отличий между результатами педагогов контрольной и экспериментальной групп (таблица 6).

Таблица 6

Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень когнитивного компонента ИКТ-компетенции (теоретические знания) педагогов опытных групп в начале эксперимента (в баллах, по 30-балльной шкале оценки)

Оцениваемый показатель	Контрольная группа (x ± σ) (n=12)	Экспериментальная группа (x ± σ) (n=12)	t-критерий Стьюдента	P
1 Когнитивный компонент ИКТ-компетенции (теоретические знания)	24,0±4,32	23,0± 4,21	0,65	>0,05

Оценка уровня сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности в начале эксперимента проводилась непосредственно во время наблюдения за профессиональной деятельностью будущих специалистов сферы

физической культуры и спорта во время проведения ими уроков по физической культуре (или педагоги предоставляли видео-запись урока) по 4 группам критериев, представленных в таблице 7, с заполнением экспертами карты (протокола) оценивания по каждой группе критериев и выставлением баллов, а также подсчетом среднего балла. Было выявлено, что в начале эксперимента будущие специалисты в основном демонстрировали низкий и средний уровень сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности по всем 4 группам выделенных критериев (таблица 7). Общий уровень сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности в начале эксперимента был выявлен как низкий у 6 педагогов контрольной группы, или 50,0% и у 5 педагогов, или 41,7% экспериментальной группы; средний уровень – у 5 педагогов контрольной группы (41,7%) и 6 педагогов (50,0%) экспериментальной группы. С высоким уровнем сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта было выявлено всего лишь по 1 человеку (8,3%) как в контрольной группе, так и в экспериментальной (таблица 7; рисунок 4).

Таблица 7

Уровень сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта в начале эксперимента (в %)

Группы критериев		Контрольная группа (n=12)			Экспериментальная группа (n=12)		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1 «Методическая оценка урока физической культуры с применением ИКТ» (max = 25 баллов)	Кол-во чел.	6	5	1	7	4	1
	%	50,0	41,7	8,3	58,3	33,3	8,3
2 «Эффективность применения ИКТ на уроке физической культуры» (max = 25 баллов)	Кол-во чел.	7	4	1	6	5	1
	%	58,3	33,3	8,3	50,0	41,7	8,3
3 «Результативность использования ИКТ на уроке физической культуры» (max = 15 баллов)	Кол-во чел.	5	5	2	4	6	2
	%	41,7	41,7	16,7	33,3	50,0	16,7
4 «Оценка качества и эффективности электронных образовательных ресурсов (ЭОР) используемых в процессе урока физической культуры» (max = 25 б.)	Кол-во чел.	6	4	2	5	6	1
	%	50,0	33,3	16,7	41,7	50,0	8,3
Уровень сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности	Кол-во чел.	6	5	1	5	6	1
	%	50,0	41,7	8,3	41,7	50,0	8,3

Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта в начале эксперимента, не выявил статистически достоверных отличий между полученными результатами испытуемых контрольной и экспериментальной групп (таблица 8).

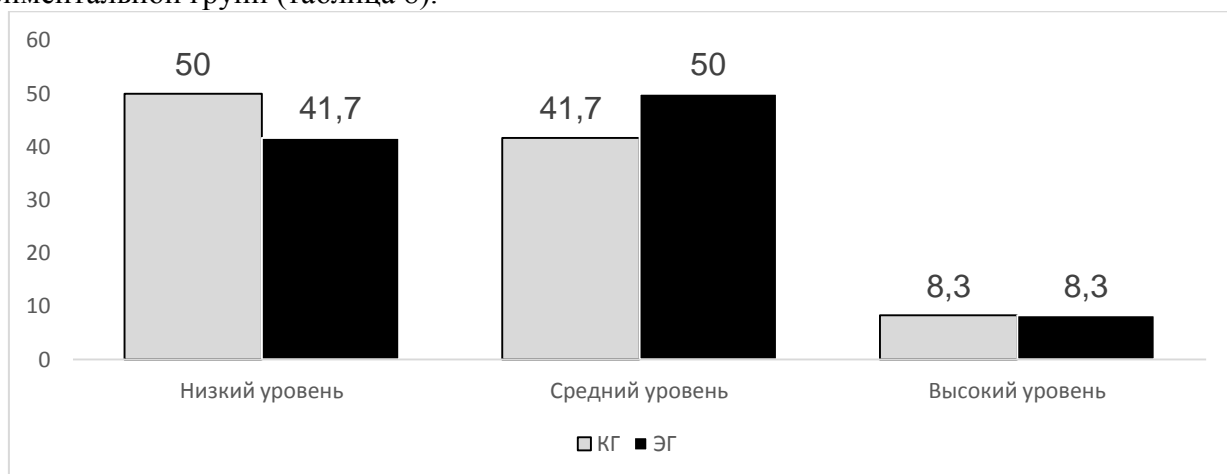


Рис. 4 – Распределение респондентов по уровню сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности в начале эксперимента, в %

Таблица 8

Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности будущих специалистов опытных групп в начале эксперимента (в баллах)

Оцениваемый показатель	Контрольная группа ($x \pm \sigma$) (n=12)	Экспериментальная группа ($x \pm \sigma$) (n=12)	t-критерий Стьюдента	P
1 «Методическая оценка урока физической культуры с применением ИКТ» (max = 25 баллов)	16,8±4,47	16,9± 4,49	0,24	>0,05
2 «Эффективность применения ИКТ на уроке физической культуры» (max = 25 баллов)	15,5±5,31	15,8±5,38	0,49	>0,05
3 «Результативность использования ИКТ на уроке физической культуры» (max = 15 баллов)	9,0±5,98	9,2± 4,76	0,87	>0,05
4 «Оценка качества и эффективности электронных образовательных ресурсов (ЭОР) используемых в процессе уроков физической культуры» (max = 25 баллов)	14,8±4,43	14,5± 4,28	0,65	>0,05
Общий балл уровня сформированности интегративно-деятельностной составляющей ИКТ-компетентности	56,1±7,64	56,4± 7,23	0,43	>0,05

Оценка личностного компонента ИКТ-компетентности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта, проведенная в ходе анкетирования в начале эксперимента показала, что лишь незначительное число респондентов заинтересованы к освоению ИКТ и применению их в профессиональной деятельности – 4 респондента, или 33,3 % контрольной группы и 4 респондента, или 33,3 % экспериментальной группы. Были выявлены респонденты, которые проявили лишь частичную заинтересованность в освоении ИКТ, их доля составила в контрольной группе – 4 респондента, или 33,3 %, в экспериментальной группе – 5 респондентов, или 41,7 %, а также респонденты, которые не проявили интерес к освоению ИКТ, что составило 4 респондента, или 33,3 % в контрольной группе и 3 респондента, или 25,0 % в экспериментальной группе.

Выводы. Таким образом, выявлено, что информационно-коммуникативная компетентность будущих специалистов сферы физической культуры и спорта является одной из важнейших составляющих их готовности к будущей профессиональной деятельности, структурными компонентами которой являются когнитивный, интегративно-деятельностный и личностный компоненты.

Определено, что в начале эксперимента большинство будущих специалистов сферы физической культуры и спорта по всем трем структурным компонентам, входящих в состав ИКТ-компетентности имели в основном «низкий» и «средний» уровень сформированности ИКТ-компетентности. Было выявлено, что наибольшие затруднения у будущих специалистов сферы физической культуры и спорта вызывает работа с «Графические программы», «Программы обработки видео», «Программами для работы с таблицами» и др. Следовательно, требуется оптимизировать учебный процесс в учреждениях дополнительного профессионального образования с целью как закладки основы рационального и оптимального использования информационно-коммуникационных технологий у слушателей, будущих специалистов сферы физической культуры и спорта, так и для формирования их ИКТ-компетентности на более высоком творческом уровне, чтобы они могли полно и эффективно использовать новые образовательные возможности ИКТ в своей профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Громов, В. А. Условия функционирования современного образования, субъективное влияние и управление / В. А. Громов, И. Ф. Черкасов // *Общеобразовательная школа в России: проблемы и векторы развития* : Коллективная монография / Отв. редактор А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2022. – С. 35-44. – EDN KQGRUB.

2. Ильясова, Р. А. Теория и практика профессиональной подготовки будущих учителей к использованию информационно-коммуникационных технологий : автореф. дис. д-ра пед. наук / Р. А. Ильясова. – Туркестан, 2010. – 42 с.

3. Коляда, М. Г. Информационная компетентность будущих тренеров по спорту как одна из основных составляющих их профессиональной подготовки / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева, Е. Ю. Дониченко // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* – 2022. – № 3. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnaya-kompetentnost-buduschih-trenerov-po-sportu-kak-odna-iz-osnovnyh-sostavlyayuschih-ih-professionalnoy-podgotovki> (дата обращения: 09.05.2023).

4. Лавина Т. А. Формирование компетентности в области информационных и коммуникационных технологий бакалавра педагогического образования / Т. А. Лавина // *Педагогическая информатика.* – 2011. – № 6. – С. 56-59.

5. Мищенко, Н. Ю. Особенности проектирования и использования электронной рабочей тетради (ЭРТ) в подготовке юных футболистов / Н. Ю. Мищенко // *Международный научно-исследовательский журнал.* – 2023. – № 2 (128). – URL: <https://research-journal.org/archive/2-128-2023-february/10.23670/IRJ.2023.128.48>

6. Мищенко, Н. Ю. Формирование профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры в условиях дополнительного профессионального образования / Н. Ю. Мищенко, Е. А. Черепов // Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути их решения : коллективная монография. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – Глава 4. – С. 75–101.

7. Ольховская, И. В. Применение информационно-коммуникационных технологий в образовательной деятельности спортивных учебных заведениях / И. В. Ольховская // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 1-2 (40). – С. 37-39.

8. Пороховская, М. В. Анализ использования информационно-коммуникационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М. В. Пороховская // Веснік ВДУ. – 2015. – № 2–3. – С. 102-110.

УДК 615.9

ПРИМЕНЕНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ

*Насырова Г.Х., к.б.н., доцент, gulsum.nas@mail.ru
Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия*

Данная работа посвящена проблеме допинга в Олимпийском движении. Было изучено множество статей и историй, связанных с инцидентами употребления допинга. Восстановлена хронология событий начала употребления, и изучена динамика роста употребления. Проблема допинга крайне важна в спорте, так как нам нужен здоровый спорт.

Ключевые слова: допинг, Олимпийские игры, медицинская антидопинговая комиссия, допинг-проба, стимуляторы, стероиды, запрещенные препараты.

THE USE OF PROHIBITED DRUGS TO IMPROVE ATHLETIC PERFORMANCE IN HIGH-PERFORMANCE SPORTS AND THEIR CONSEQUENCES

*Nasyrova G.H., PhD, associate professor, gulsum.nas@mail.ru
Kazan National Research Technological University,
Kazan, Russia*

This work is devoted to the problem of doping in the Olympic movement. Many articles and stories related to doping incidents have been studied. The chronology of the events of the beginning of use has been restored, and the dynamics of the increase in use has been studied. The problem of doping is extremely important in sport, because we need a healthy sport.

Keywords: doping, Olympic Games, medical anti-doping commission, doping test, stimulants, steroids, illegal drugs.

Рост спортивных результатов зависит от многих факторов и, прежде всего, от эффективных методов спортивной тренировки, использования передовых приемов повышения работоспособности, создания новых фармакологических средств восстановления спортсменов и т.д. Однако в последние годы серьезной проблемой в спорте стало употребление запрещенных препаратов.

Целью настоящей работы явилось изучение применения запрещенных препаратов в олимпийском движении.

Использование препаратов, улучшающих спортивные результаты, стало проблемой Олимпийского движения на долгие годы.

В 1952 году на зимних Олимпийских играх в Осло в раздевалке конькобежцев были найдены ампулы и шприцы со следами амфетаминов. В том же году на летних Олимпийских играх в Хельсинки сверхуспешно выступили советские тяжелоатлеты, борцы, легкоатлеты и гимнасты. По слухам, спортсмены использовали стероиды.

1960-е годы ознаменовали начало эры допинга в спорте, включая Олимпийские игры. Этот период характеризовался появлением препаратов для повышения работоспособности, таких как анаболические стероиды, стимуляторы и диуретики. Спортсмены начали экспериментировать с этими препаратами, чтобы получить конкурентное преимущество, и результаты сразу же проявились в улучшении спортивных результатов тех, кто принимал эти препараты. В это время не существовало официальных правил или положений, запрещающих использование допингов. В результате спортсмены могли свободно использовать любые вещества [1].

Первый зарегистрированный случай употребления допинга на Олимпийских играх произошел в 1960 году в Риме, когда датский велосипедист Кнуд Йенсен потерял сознание и упал с велосипеда. При падении он получил черепно-мозговую травму и умер в больнице. Позже, в его крови были обнаружены следы использования амфетаминов и роникола. Только после этих игр стали задумываться о мерах наказания за употребление допинга.

Подобный случай произошел на этапе «Тур де Франс - 1967» из Марселя в Карпентр, где погиб британский велогонщик Том Симпсон. В его организме нашли следы алкоголя и амфетаминов. Случай с Симпсоном стал отправной точкой борьбы с допингом.

В 1967 году Международный Олимпийский Комитет (МОК) создал медицинскую антидопинговую комиссию, которая определила список запрещенных препаратов и методику их выявления.

На летних Олимпийских играх в Мексике в 1968 году было взято 667 допинг-проб. Первым спортсменом, которого дисквалифицировали за употребление запрещенных стимуляторов стал шведский пятиборец Ханс Гуннар. В результате шведская команда по пятиборью была дисквалифицирована и лишена бронзовых медалей в командных соревнованиях.

Использование стероидов и других допингов изначально не регулировалось и только на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене тестирование на допинг стало обязательным. Во всех видах спорта было взято 2079 допинг-проб. В результате решением МОК олимпийских медалей были лишены Бахвайн Буядаа (Монголия, серебро, дзюдо), Хайме Уэламо (Испания, бронза, велоспорт), команда по велоспорту (Нидерланды, бронза, велоспорт), Рик Демонт (США, золото, плавание).

Несмотря на это регулирование, допинг оставался постоянной проблемой в спорте, а спортсмены и тренеры всегда искали новые, незаметные способы обмануть систему. В результате в течение 1970 годов использование средств, улучшающих работоспособность, продолжало расти, что подготовило почву для еще более широкого распространения приема допинга. В итоге борьба с употреблением запрещенных препаратов в спорте стала важной темой Олимпийских игр.

На Олимпийских играх 1976 года в Монреале первыми веществами, которые контролировались, были анаболические стероиды. Как следствие, многие спортсмены были дисквалифицированы и лишены медалей. Это привело к решению МОК обнародовать все положительные результаты допинг-тестирования. На летних Олимпийских играх 1976 года в Монреале были дисквалифицировано 12 спортсменов, из них 7 – за стероиды, 5 – за стимуляторы [2].

Олимпийские игры в Москве ознаменовали собой начало конца секретности и отрицания допинга. Советское правительство прибегло к масштабной допинговой программе, в результате которой было завоевано 195 медалей, 80 из которых были золотыми. Разоблачение допинговой программы Советского Союза вызвали массовую критику со стороны международного сообщества. На Олимпийских играх в 1984 году МОК ввел более строгие стандарты тестирования и запрет на использование анаболических стероидов.

Финал мужской стометровки на Олимпийских играх – 1988 года в Сеуле вошел в историю как «самый грязный забег». Помимо шокирующего известия о допинге у чемпиона и рекорсмена мира канадца Бена Джонсона, впоследствии оказались причастны к допингу все участники забега. Золотую медаль у Джонсона отобрали, мирового рекорда лишили (9,79 сек. – новый мировой рекорд). По результатам расследования Джонсона также лишили побед и рекордов, установленных на чемпионатах мира в 1987 году. Разочарованные болельщики клеймили Джонсона как обманщика и предателя. Бен впервые заявил, что вообще-то допинг принимают все. Бен говорил правду. После дисквалификации Джонсона золотую медаль вручили Карлу Льюису. Но спустя много лет Льюис сдал три положительные пробы на тот же самый анаболик на отборочном Чемпионате США, который предшествовал Олимпиаде. А Бен Джонсон в 1999 году все-таки попался на нандролоне и был дисквалифицирован пожизненно. Позже он признал, что принимал допинг на протяжении всей своей карьеры. Всего на Олимпиаде в Сеуле было дисквалифицировано 10 спортсменов, но в ходе разбирательств количество дисквалификаций возросло.

В 1990 годах, чтобы улучшить свои результаты стали использовать дизайнерские стероиды и допинг крови. Дизайнерские стероиды относятся к химически модифицированным версиям существующих стероидов, которые труднее обнаружить с помощью тестов на наркотики. Допинг крови – это вливание в организм крови, богатой кислородом, что может повысить выносливость организма.

На Олимпийских играх 2000 года в Сиднее российская легкоатлетка Оксана Сливина была дисквалифицирована и лишена золотой медали в прыжках в высоту за употребление запрещенных препаратов. Допинг-тест не прошли румынские штангисты Траян Цихареани и Андрей Матиас. Болгарская команда по тяжелой атлетике была дисквалифицирована, и спортсмены покинули Олимпиаду в Сиднее. Румынская гимнастка Андреа Радукан лишилась золотой медали из-за положительного результата на псевдоэфедрин. Пятикратный олимпийский чемпион американец Майкл Джонсон отказался от золотой медали в эстафете 4 x 400 метров, после того, как один из членов эстафеты Антонио Петтигрю признался в применении запрещенных препаратов. Трехкратная олимпийская чемпионка Сиднея 2000 Мэрион Джонс установила рекорд в легкой атлетике [3]. На Олимпиаде она выиграла 5 медалей, три из которых золотые. Много лет отрицала все обвинения в допинге. Но потом была вынуждена признаться, что перед Олимпиадой 2000 года потребляла запрещенный гормон роста. За ложные показания Джонс осудили на 5 лет тюрьмы. Кроме этого она должна была вернуть 700 000 долларов призовых. Все контракты с ней были аннулированы.

По степени драматичности с ее историей сравнится разве что судьба велосипедиста Лэнса Армстронга. Он тоже был символом спорта примерно в это же время. Да еще и победил болезнь (Армстронг вылез из рака и после этого продолжал выигрывать). Но завершилась блестящая карьера предельно трагично: признанием в допинге, полным разоблачением, многомиллионными долгами.

На Олимпийских играх 2002 года в Солт-Лейк-Сити сборная России снята с соревнований перед стартом женской эстафеты 4 x 5 км после того как у девятикратной олимпийской чемпионки Ларисы Лазутиной допинг-тест выявил повышенное содержание гемоглобина в крови. А после победы в классической гонке на 30 км. пробы Л.Лазутиной

и О.Даниловой показали наличие препарата дарбепоедина, повышающего выносливость. Результаты наших лыжных звезд были аннулированы. Лазутина была лишена всех медалей в Солт-Лейк-Сити. Обе спортсменки были дисквалифицированы на два года.

Лишился золотой медали и был дисквалифицирован на два года испанский лыжник Йохан Мюллегг, выигравший гонку на 50 км. В его пробе был обнаружен дарбепоедин.

На Олимпийских играх 2004 года в Афинах российскую легкоатлетку Ирину Коржаненко лишили золота в толкании ядра. В ее допинг-пробе содержался запрещенный стероид – станозолол. Поскольку это было уже второе нарушение, легкоатлетку пожизненно лишили права на участие в Олимпиадах. Золотых медалей были лишены метатель молота Адриан Аннуш (Венгрия) за отказ пройти допинг-тест, метатель дисков Роберт Фазекаш (Венгрия) за попытку подменить свою пробу.

На Олимпийских играх 2006 года в Турине из 1219 проб зафиксирована одна положительная, принадлежащая российской биатлонистке Ольге Пылевой. Она была лишена серебра в индивидуальной гонке.

В 2008 году за неделю до открытия Игр в Пекине Международная Ассоциация легкоатлетических федераций отстранила от участия на Олимпиаде пять российских легкоатлетов (Т.Томашова, Ю.Фоменко, Е.Соболева, Д.Пищальникова, Г.Ханафеева). Причина – несовпадение ДНК спортсменок в анализах допинг-проб 2007 года. За использование допинга была снята с соревнований испанская велогонщица Мария Исабель Моренко (положительный результат на эритропоедин).

На Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году МОК ввел более строгие антидопинговые правила и увеличил финансирование программ тестирования. Все спортсмены, завоевавшие медали, должны были обязательно пройти тестирование на запрещенные препараты. Спортсменам, совершившим допинговые нарушения, увеличивали срок дисквалификации и лишали медалей. Такие изменения были признаны положительным шагом на пути к честной игре и равным условиям для всех спортсменов.

Таким образом, современное олимпийское движение изобилует примерами применения допинга многими спортсменами из разных стран. Прием запрещенных препаратов разрушает здоровье спортсменов, представляет угрозу жизни, подрывает доверие к спорту, ставит спортсменов в неравные условия. Система контроля за использованием запрещенных препаратов требует дальнейшего совершенствования. Необходимо для всех участников спортивных состязаний создавать одинаковые условия, чтобы обеспечить честную и безопасную игру. Честная игра является главным принципом спорта.

Библиографический список:

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 134 с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник/ Г.А. Макарова - М.: Советский спорт, 2003. - 480с.
3. Гусов, К. Н. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта : учебное пособие / К. Н. Гусов, О. А. Шевченко. – М. : Проспект, 2011. – 95с.

УДК 612

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ПОСРЕДСТВОМ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Насырова Г.Х., к.б.н., доцент, gulsum.nas@mail.ru
Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия*

Настоящая работа посвящена поиску путей совершенствования процесса физического воспитания студентов в технологическом вузе. Разработана карта учёта психофизической подготовленности, представляющая собой систему контроля физической подготовленности и функционального состояния студентов. Ведение учёта психофизической подготовленности студентов важно для повышения эффективности обучения и характеристики будущего специалиста

Ключевые слова: система контроля, психофизическая подготовленность, карта учета, эффективность обучения

**IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION, USING THE
SYSTEM OF CONTROL OF PHYSICAL FITNESS AND FUNCTIONAL STATE OF
STUDENTS**

*Nasyrova G.H., PhD, associate professor, gulsum.nas@mail.ru
Kazan National Research Technological University,
Kazan, Russia*

This work is dedicated to finding ways to improve the process of physical education for students in a technological university. A psychophysical fitness accounting card has been developed, which is a system for monitoring physical fitness and the functional state of students. Keeping records of students' psychophysical fitness is important for improving the effectiveness of training and the characteristics of a future specialist

Keywords: control system, psychophysical fitness, record card, learning efficiency.

Работа посвящена поиску путей совершенствования процесса физического воспитания студентов в технологическом вузе. Повышение эффективности занятий по физическому воспитанию расширяет двигательные возможности студентов, улучшает их физическую и функциональную подготовленность. Все это способствует повышению выносливости и работоспособности, что не может не сказаться на показателях здоровья студентов.

Целью настоящей работы явилось совершенствование процесса физического воспитания в технологическом вузе.

Задачи:

1. Разработать систему контроля физической подготовленности и функционального состояния студентов.
2. Включить в систему контроля показатели, которые будут важны для характеристики молодого специалиста.

В процессе исследования разработана карта учета психофизической подготовленности студента для анализа динамики показателей.

Ведение учета психофизической подготовленности студентов в вузе имеет несколько причин:

1. Повышение эффективности обучения. Психофизическая подготовленность студента может существенно влиять на его успеваемость и способность к усвоению новых знаний.

2. Решение здоровьесберегающих задач. Некоторые заболевания и проблемы со здоровьем могут существенно затруднять обучение студента. Ведение учета позволяет своевременно выявлять такие проблемы и принимать меры для их предупреждения или лечения.

3. Подготовка к будущей профессиональной деятельности. Студенты могут нуждаться в конкретной физической и психологической подготовке для успешной работы в будущем. Ведение учета позволяет определить, какие требования предъявляются к студентам в данной области и какие навыки и качества нужно развивать.

4. Повышение мотивации. Знание о своей психофизической подготовленности может помочь студентам лучше понимать свои сильные и слабые стороны, а также увидеть, какие успехи они достигли благодаря своим усилиям. Это может повысить их мотивацию к дальнейшему обучению и развитию.

Предлагается контроль, включающий в себя оценку физических данных физической подготовленности, физической работоспособности, функциональной готовности и психологического состояния. Такой контроль может помочь выявить проблемы в здоровье и психическом состоянии студентов и предложить соответствующие меры для улучшения их общего состояния. Контроль осуществляется преподавателем в начале и конце каждого курса, что позволяет изучить положительную или отрицательную динамику в подготовке студента.

В раздел «Физические данные» включены показатели физического развития, характеризующие размеры, форму, структурно-механические качества и гармоничность развития тела, а также запас его физических сил.

Такие наблюдения за физическим развитием в России являются обязательной составной частью государственной системы медицинского контроля состояния здоровья.

Для изучения физического развития проводится наружный осмотр (соматоскопия), антропометрия и т.д. Наружный осмотр позволяет оценить внешние признаки физического развития, выявить особенности опорно-двигательного аппарата, оценить состояние осанки, развитие мускулатуры и т.д. При осмотре оценивается общее развитие мышц (симметричность, равномерность развития, рельефность). Ощупыванием определяют чувствительность, структуру и тонус мышечной ткани.

Оценка физических данных производится путем сравнения антропометрических данных со средними региональными величинами для соответствующего возраста и пола.

Контроль за изменениями показателей физических данных позволяет правильно планировать физическую нагрузку на учебном занятии [1].

Оценка физической подготовленности включает в себя: общее развитие физических качеств, физическую выносливость, силовой индекс кисти. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой для специальной подготовки.

Физическая подготовка способствует повышению физических возможностей человеческого организма, т.е. развитию и совершенствованию физических и эмоциональных качеств и созданию прочной функциональной базы для трудовой деятельности.

Общее развитие физических качеств оценивается преподавателем исходя из оценок нормативов в ходе учебного процесса.

Силовой индекс оценивается как процентное соотношение мышечной силы кисти к массе тела. Измерение силы кисти (кистевая динамометрия) производится с помощью ручного динамометра.

Физическая работоспособность и функциональная готовность нами оценивалась по нескольким показателям, а именно: ЧСС (частота сердечных сокращений), АД (артериальное давление), ЖЕЛ (жизненная емкость легких), ДЖЕЛ (должная жизненная емкость легких), адаптационный потенциал, проба Руфье, гарвардский степ-тест

ЧСС и АД являются основными показателями сердечно-сосудистой системы. Им принадлежит важная роль в регуляторных механизмах. ЧСС один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС можно определить пальпаторно. АД – давление крови в артериях большого круга кровообращения. АД определяется по методу Короткова.

Показателем функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания по обеспечению организма кислородом является ЖЕЛ. ЖЕЛ – это объем воздуха, который можно максимально выдохнуть после максимального вдоха. ЖЕЛ определяется с помощью водяного или суховоздушного спирометра.

В настоящее время оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию невозможна без определения уровня физической работоспособности. Физическая работоспособность – это способность выполнить заданную работу с наименьшими физическими затратами и наивысшим результатом. Считается одним из объективных показателей здоровья.

На практике физическая работоспособность определяется с помощью функциональных проб. Для оценки функциональных возможностей организма и степени тренированности мы применяли индекс Руфье.

Наиболее распространенным методом определения физической работоспособности является гарвардский степ-тест, предложенный учеными Гарвардского университета (США).

Здоровье можно рассматривать по степени выраженности адаптационных реакций, обусловленных развитием функциональных резервов организма. Адаптационный потенциал отражает возможность организма к адаптации. Если в результате адаптации организм исчерпывает свои резервные возможности, то адаптационный механизм нарушается, и появляются устойчивые патологические изменения [2].

Стрессоустойчивость также играет важную роль в трудовой деятельности студента. Люди с высоким уровнем стрессоустойчивости обычно лучше справляются со стрессом на работе и могут лучше контролировать свои эмоции.

Развитие стрессоустойчивости может помочь студенту лучше справляться с требованиями учебы и будущей работой, повысить эффективность и продуктивность трудовой деятельности, а также уменьшить риск профессионального выгорания и других болезней, связанных со стрессом.

Наиболее распространённым методом определения стрессоустойчивости является вопросник О. Грегора. По нему также можно определить стрессорность, ведь чем выше она, тем менее человек является устойчивым к стрессу [2].

Таким образом, нами разработана карта учета психофизической подготовленности, которая представляет собой систему контроля за физической подготовленностью и функциональным состоянием студентов (Таблица 1).

На основании полученных данных можно прогнозировать сохранение, укрепление, совершенствование показателей, внося коррективы в учебный процесс.

Заключение, сделанное на основании полученных показателей о физической и функциональной работоспособности, выносливости, психоэмоциональной устойчивости наряду с общей успеваемостью, несомненно, важно для характеристики молодого специалиста.

КАРТА УЧЕТА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Дата оформления	
ФИО	Год рождения
Уч. группа	Мед. группа
Преподаватель	

Физические данные

Показатели	Оценка	Динамика
Рост:		
Вес:		
Окружность запястья:		
Тип телосложения:		
Индекс массы тела:		
Максимально-допустимая масса тела		
Развитие мускулатуры		
Особенности опорно-двигательного аппарата		
Хронические заболевания		

Физическая подготовленность

Общее развитие физических качеств		
Физическая выносливость		
Силовой индекс кисти: правая левая		

Физическая работоспособность и функциональная готовность

ЧСС		
АД		
ЖЕЛ		
ДЖЕЛ		
Проба Руфье		
Адаптационный потенциал		
Гарвардский степ-тест		
Индекс ГСТ		

Психологическое состояние

Психоэмоциональная устойчивость		
---------------------------------	--	--

Заключение:

_____.

Библиографический список:

1. Методы исследования физического развития и физической подготовленности студентов. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров/ Е.Н. Алексеева. – Пенза: СКФУ, 2016. – 42 с.
2. Физиологические основы диагностики функционального состояния организма: Учебное пособие к практическим занятиям по физиологии для бакалавров, магистров: Ф. Г. Ситдиков, Н. И. Зиятдинова, Т. Л. Зефирова – Казань, КФУ, 2019. – 105 с.

УДК 796

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ШАХБОКСУ

*Нгуен К.З., ассистент,
Скороходов А.А., ст. преподаватель
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация: в данной статье рассматривается актуальность исследования в области шахбокса, представляющего собой синтез шахмат и бокса. Целью исследования является разработка и апробация эффективной методики подготовки спортсменов в шахбоксе. Для достижения этой цели были использованы методы анализа литературы, наблюдения, эксперимента и статистического анализа. В результате исследования была разработана методика тренировки, позволяющая повысить уровень подготовки спортсменов в шахбоксе. Выводы показывают значимость данной методики для формирования спортивного резерва страны.

Ключевые слова: шахбoks, подготовка, методика, спортсмены, спортивный резерв.

METHODOLOGY FOR PREPARING CHESSBOXING ATHLETES

*Nguen K.Z., assistant,
Skorokhodov A.A., professor
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
St. Petersburg, Russia*

Abstract: this article discusses the relevance of research in the field of chessboxing, which is a synthesis of chess and boxing. The purpose of the study is to develop and test an effective method of training athletes in chessboxing. To achieve this goal, the methods of literature analysis, observation, experiment and statistical analysis were used. As a result of the study, a training methodology was developed that allows to increase the level of training of athletes in chessboxing. The conclusions show the significance of this technique for the formation of a sports reserve in this sport.

Key words: chess boxing, training, methodology, athletes, sports reserve.

Шахбoks – это инновационный вид спорта, который объединяет в себе элементы шахмат и бокса. Шахматы и бoks – два абсолютно разных вида спорта, однако чередование раундов двух отличных дисциплин заставляет спортсменов максимально напрягать как силовую, так и мозговую активность. Уникальное сочетание двух видов спорта в одном требует от спортсменов одновременно и умственные, и физические навыки, что делает шахбoks одним из самых трудных и интересных видов спорта. Современный образ жизни стал все более связанным с технологиями, компьютерами и другими устройствами, что

ведет к снижению физической активности и увеличению времени, проводимого в сидячем положении. В то же время, интеллектуальная работа и использование мозговой деятельности становятся все более важными и распространенными. Шахбокс, сочетая элементы бокса и шахмат, представляет собой спортивную дисциплину, которая стремится преодолеть эту несогласованность между физическим и умственным. Он объединяет физическую силу и выносливость с интеллектуальными навыками и стратегическим мышлением. Таким образом, шахбокс становится символом адаптации к новой технологической среде, где важно находить баланс между активностью и интеллектом, развивать как физические, так и умственные способности, чтобы преодолеть диссонанс между разумом и телом [1,2].

Цель исследования заключается в разработке и апробации эффективной методики подготовки спортсменов в шахбоксе с основной целью формирования спортивного резерва страны. Достижение этой цели позволит обеспечить оптимальное развитие спортсменов во всех аспектах шахбокса, включая физическую подготовку, тактические навыки и стратегическое мышление, а также психологическую устойчивость.

Методы исследования: анализ литературы, наблюдение эксперимента и статистический анализ.

Результаты исследования. Обучение шахбоксу начинается с базовых знаний по шахматам и боксу, так как эти два вида спорта комбинируются между собой. Спортсмен должен владеть основными правилами игры в шахматы и уметь применять боксерские приемы. Далее происходит интеграция этих навыков в единую систему. «Процесс обучения боксу, как и любой другой процесс обучения, строится на основе соблюдения дидактических принципов», данные принципы включают в себя принцип сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации. Касательно обучения двигательным действиям применяются такие методы, как метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, целостный и расчлененный методы [3,4].

Главной задачей при обучении боксу является составление грамотного плана обучения и развитие способностей спортсмена по всем направлениям, а именно: изучение основных вариантов применения технических приемов в разных тактических ситуациях, освоение элементов тактики при подготовке и участии в соревнованиях, обучение тактике ведения боя, развитие его интеллектуальных способностей, непосредственно проявляемых в боксе.

В процессе обучения важно развивать как умственные, так и физические навыки. Умственные навыки в обучение боксера тактической грамотности также включают в себя процессы развития его интеллектуальных способностей, непосредственно проявляемых в боксе: «это способность к восприятию, память, мышление, внимание». Спортсмен должен научиться быстро анализировать ситуацию, происходящую не только на шахматной доске, принимать правильное решение и в то же время быстро переключаться на боксерские приемы и анализировать ситуацию, происходящую на боксерском ринге. Одной из ключевых частей методики обучения является тренировка быстроты принятия решений. Для этого проводятся специальные тренировки, где спортсмены играют в шахбокс на время. Кроме того, проводятся упражнения для развития реакции и скорости выполнения боксерских приемов. Более того, важной частью методики обучения является тренировка стратегии и тактики игры. Спортсмены должны научиться считывать игру соперника, адаптироваться к его стилю и уметь менять свою тактику в зависимости от обстановки на доске и на ринге. Кроме того, необходимо проводить тренировки на улучшение физической формы спортсменов. В шахбоксе требуется не только хорошая подготовка ума, но и выносливость, быстрота реакции, ловкость и сила [4].

В целом, методика обучения шахбоксу требует от спортсменов умения сочетать в себе умственные и физические навыки, а также быстро адаптироваться к изменяющейся обстановке [3-5].

В ходе изучения научных исследований [1-5], был сделан анализ по различным аспектам подготовки шахбоксеров: физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологические аспекты и стратегию ведения боя, как на ринге, так и за шахматной доской.

В ходе исследования проведены сравнительные анализы показателей спортсменов, которые включают в себя физическую выносливость, тактическое мышление и результаты соревнований. Данные результаты позволили определить связь между методикой к подходу к тренировкам и достижением планируемых результатов

Методика заключается в комплексном подходе, развития интеллекта и физической подготовленности шахбоксера: упражнения не только на совершенствования физических качеств, но и концентрацию внимания, стратегического мышления и принятия быстрых тактических решений как в раундах шахмат, так и в раундах бокса.

Выводы. Разработка методики подготовки шахбоксеров позволит обеспечить оптимальное развитие спортсменов во всех аспектах этого спорта, включая физическую подготовку, тактические навыки и стратегическое мышление, а также психологическую устойчивость. Предлагаемая методика заключается в проведении комбинированных тренировок, которые включают в себя упражнения как за шахматной доской, так и физические нагрузки: спортивные игры, имитация боя в воде, общая физическая подготовка, работы в парах по боксу, работа на боксерских мешках, чередующиеся с шахматными партиями-Блиц или решение шахматных задач. Упражнения по шахматам включают анализ и решение тактических и стратегических задач, развитие позиционной игры и способности быстро принимать решения в условиях ограниченного времени. Физические упражнения шахбоксера, как и обычного боксера направлены на развитие силы, выносливости, скорости, координации движений, необходимых для эффективной работы в ринге. Именно комбинированный подход и постоянная смена ситуаций позволяет совершенствовать навыки шахбоксера и достигать высоких результатов на соревнованиях различного уровня, тем самым формируя спортивный резерв сборной России по шахбоксу.

Библиографический список:

1. Береснев И. М. Гибридные виды спорта: шахбокс как антитеза искусственному интеллекту / Философские контексты современности: искусственный интеллект и интеллектуальная интуиция: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ижевск: изд-во «Удмуртский университет», 2022. – С. 50-53. – EDN IUUDIE.

2. Береснев, И. М. Синтез тела и разума как антитеза искусственному интеллекту // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2022. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sintez-tela-i-razuma-kak-antiteza-iskusstvennomu-intellektu> (дата обращения: 06.05.2023).

3. Овчинников, Ю.Д. Шахматы плюс бокс – получается шахбокс / Ю.Д. Овчинников, Л.В. Хорькова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2016. – № 1 (4). – С. 46-50.

4. Миронова Т. А., Арсеенко Е. А., Собянин Ф. И., Самолук О. И. Особенности возникновения новых видов спорта / Вестник Тамбовского университета. – Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22, № 4(168). – С. 74-80. – DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-4(168)-74-80. – EDN YUADAH.

5. Dennis H. Holding Theories of chess skill Psychological Research, 1992. – p. 10-16. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01359218>. – (дата обращения: 17.05.2023).

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ БОКСЕРОВ 10-11 ЛЕТ

Новоселов А.О., студент

Барейчев А.В., ст. преподаватель, ar2rbar@gmail.com,

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

В статье представлено изучение влияния подвижных игр на развитие двигательной координации боксеров. Цель: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса подвижных игр на развитие двигательной координации боксеров 10-11 лет. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики. Результаты исследования: в результате применения экспериментального комплекса показатели прироста двигательной координации экспериментальной группы значительно выше, чем в контрольной. Выводы: исходя из изучения двигательной координации боксеров в конце эксперимента оказалось, что влияние разработанного и внедренного нами комплекса упражнений на повышение показателей двигательной координации спортсменов можно оценить, как достаточно эффективными, рекомендовать для практического использования.

Ключевые слова: боксеры, двигательные координационные способности, подвижные игры.

INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR COORDINATION OF BOXERS 10-11 YEARS OLD

Novoselov A.O., student

Bareychev A.V., sen. lecturer

ar2rbar@gmail.com,

Volga State University

physical culture, sports and tourism

Kazan, Russia

The article presents a study of the influence of outdoor games on the development of motor coordination of boxers. Purpose: to develop, theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of a complex of outdoor games for the development of motor coordination in 10-11 year old boxers. Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, method of mathematical statistics. Results of the study: as a result of the use of the experimental complex, the growth rates of motor coordination in the experimental group are significantly higher than in the control group. Conclusions: Based on the study of motor coordination of boxers at the end of the experiment, it turned out that the effect of the set of exercises developed and implemented by us on improving the indices of motor coordination of athletes can be assessed as quite effective and recommended for practical use.

Keywords: boxers, motor coordination abilities, outdoor games.

Актуальность исследования заключается в том, что координация - одно из необходимых качеств для боксера, которое надо развивать и формировать с начального этапа подготовки. Имеется достаточно методических разработок, направленных на развитие двигательной координации в боксе. Тем не менее, наблюдается недостаточная

методическая проработанность использования средств и методов для развития двигательной координации в боксе 10-11 лет.

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса подвижных игр на развитие двигательной координации боксеров 10-11 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Методика. По мнению А.Г. Карпеева [1] и Л.Д. Назаренко [2], двигательные координации являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности. Их целенаправленное формирование позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального совершенствования спортсмена, считает В.И. Филимонов [3].

На протяжении 3 месяцев в физической подготовке экспериментальной группы нами был использован разработанный комплекс упражнений для развития двигательной координации боксеров 10-11 лет. Упражнения из разработанного нами комплекса выбирались тренером на каждом занятии и чередовались в основной части тренировочного занятия (15-20 минут).

Таблица 1

Комплекс упражнений

п/п	Содержание упражнения	Время выполнения
	Салки на ринге.	3 минуты
	Сто ударов в минуту.	3 минуты
	Увернись от мяча.	5 минут
	Не коснись каната.	5 минут
	Загони в угол.	6 минут
	Отбери мяч.	8-10 минут
	Один против трех.	6-8 минут

Результаты исследования

В начале нашего исследования было проведено тестирование для определения исходных показателей развития двигательной координации боксеров 10-11 лет.

Тестирование включало в себя следующие контрольные испытания:

- 5) Бег челночный 3x10 м с высокого старта, сек.;
- 6) Метание теннисного мяча на дальность, м;
- 7) Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения, сек.;
- 8) Прыжки на скакалке за 60 сек., количество прыжков.

Обработав полученные результаты с помощью методов математической статистики, мы проанализировали их:

- в тесте бег челночный 3x10 м, сек. показатель в контрольной группе составил $9,44 \pm 0,16$ сек., а показатель в экспериментальной группе составил $9,32 \pm 0,15$ сек. ($tr_{0,55} < tkr_{2,101}$). Наблюдаемое различие статистически не значимо ($p > 0,05$).

- в тесте метание теннисного мяча на дальность, м показатель в контрольной группе составил $15,43 \pm 0,16$ м, а показатель в экспериментальной группе составил $15,38 \pm 0,16$ м ($tr_{0,22} < tkr_{2,101}$). Наблюдаемое различие статистически не значимо ($p > 0,05$).

- в тесте ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения, сек. показатель в контрольной группе составил $13,99 \pm 0,09$ сек., а показатель в экспериментальной группе составил $13,83 \pm 0,13$ сек. ($tr_{1,01} < tkr_{2,101}$). Наблюдаемое различие статистически не значимо ($p > 0,05$).

- в тесте метание теннисного мяча на дальность, м показатель в контрольной группе составил $113,0 \pm 0,56$ кол-во прыжков, а показатель в экспериментальной группе составил $113,1 \pm 0,4$ кол-во прыжков ($t_{r0,15} < t_{kr2,101}$). Наблюдаемое различие статистически не значимо ($p > 0,05$).

По исследуемым данным теста, мы можем утверждать, что привлеченные нами к эксперименту группы не имеют существенных различий в физической подготовленности.

Таким образом, между экспериментальной и контрольной группами достоверных различий не выявлено $t_{расч} < t_{кр}$. Из результатов тестирования выяснилось, что показатели развития двигательной координации боксеров 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп примерно идентичны, т.е. группы практически однородны (Рис. 1 - рис. 3).

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование координационных способностей боксеров 10-11 лет.

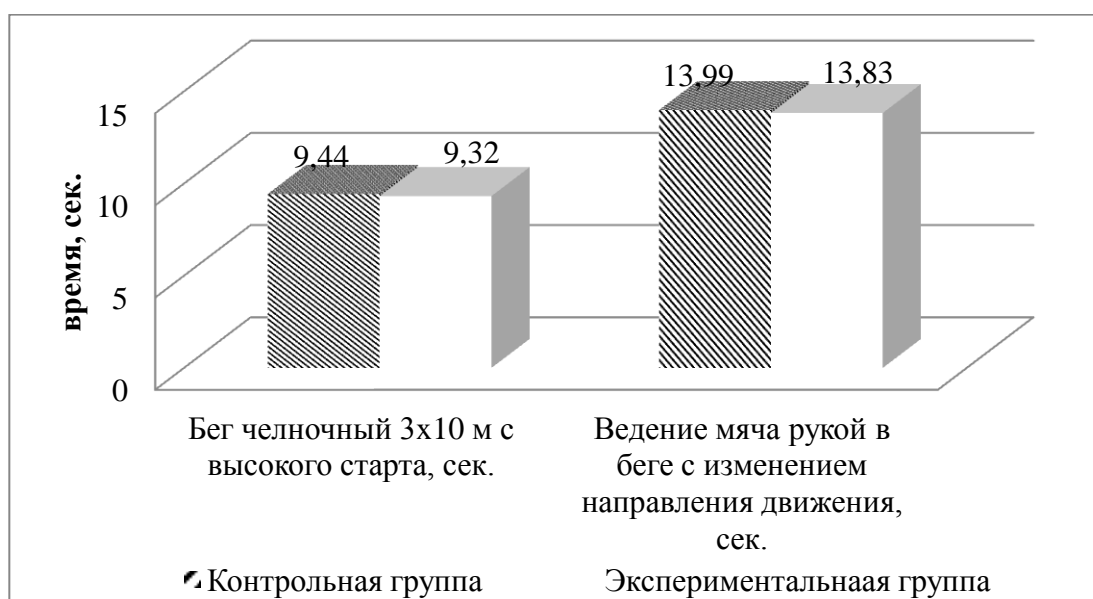


Рис. 1 - Результаты испытаний до педагогического эксперимента

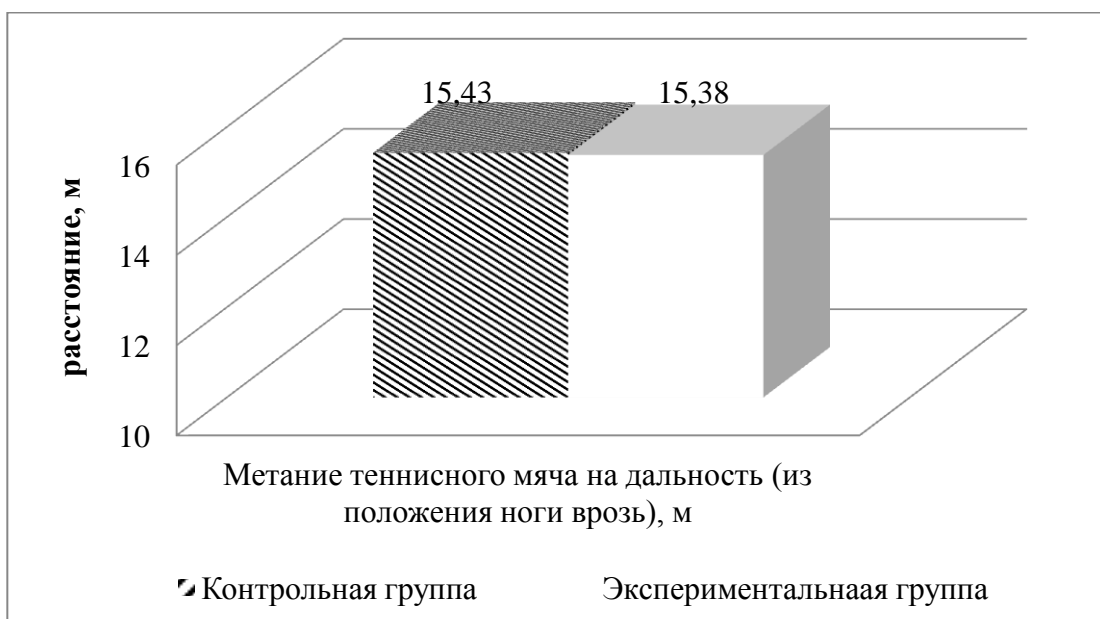


Рис. 2 - Результаты испытаний до педагогического эксперимента

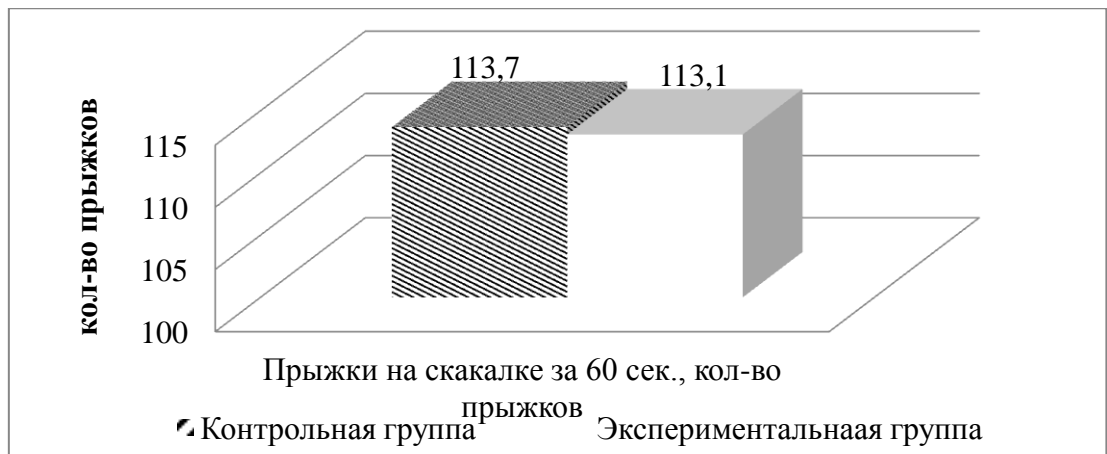


Рис. 3 - Результаты испытаний до педагогического эксперимента

Обработав полученные результаты с помощью методов математической статистики, мы проанализировали их:

- в тесте бег челночный 3x10 м, сек. показатель в контрольной группе составил $8,81 \pm 0,09$ сек., а показатель в экспериментальной группе составил $7,7 \pm 0,13$ сек. ($tr_{7,02} > tkr_{2,101}$). Наблюдаемое различие статистически значимо ($p < 0,05$).
- в тесте метание теннисного мяча на дальность, м показатель в контрольной группе составил $15,14 \pm 0,15$ м, а показатель в экспериментальной группе составил $16,87 \pm 0,14$ м ($tr_{8,43} > tkr_{2,101}$). Наблюдаемое различие статистически значимо ($p < 0,05$).
- в тесте ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения, сек. показатель в контрольной группе составил $12,09 \pm 0,09$ сек., а показатель в экспериментальной группе составил $11,10 \pm 0,09$ сек. ($tr_{7,78} > tkr_{2,101}$). Наблюдаемое различие статистически значимо ($p < 0,05$).
- в тесте метание теннисного мяча на дальность, м показатель в контрольной группе составил $113,9 \pm 0,46$ кол-во прыжков, а показатель в экспериментальной группе составил $115,7 \pm 0,51$ кол-во прыжков ($tr_{2,52} > tkr_{2,101}$). Наблюдаемое различие статистически значимо ($p < 0,05$).

Сравнение развития двигательной координации боксеров контрольной и экспериментальной групп на начальном и конечном этапах представлено на рисунках 4-7.

При анализе развития двигательной координации в ходе эксперимента (рис. 4) установлено, что результат челночного бега 3x10 м с высокого старта, сек. в экспериментальной группе уменьшился на 0,62 сек. по сравнению с показателем контрольной группы и составил 7,7 сек.

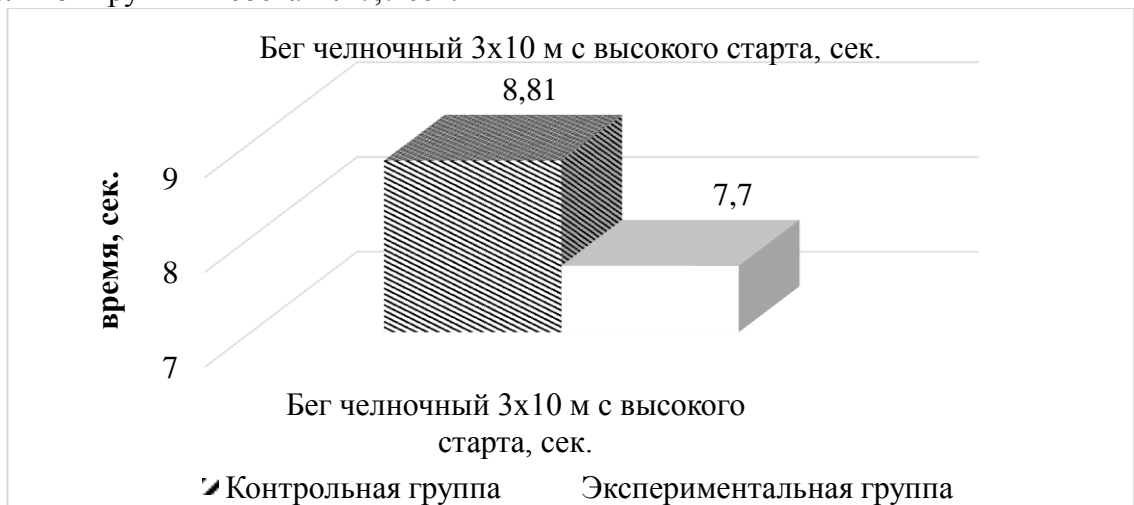


Рис. 4 - Сравнение развития показателей челночного бега 3x10 м с высокого старта, сек.

При анализе развития двигательной координации в ходе эксперимента (рис. 5) установлено, что результат метания теннисного мяча на дальность (из положения ноги врозь), м в экспериментальной группе увеличился на 1,49 м по сравнению с показателем контрольной группы и составил 16,87 м.

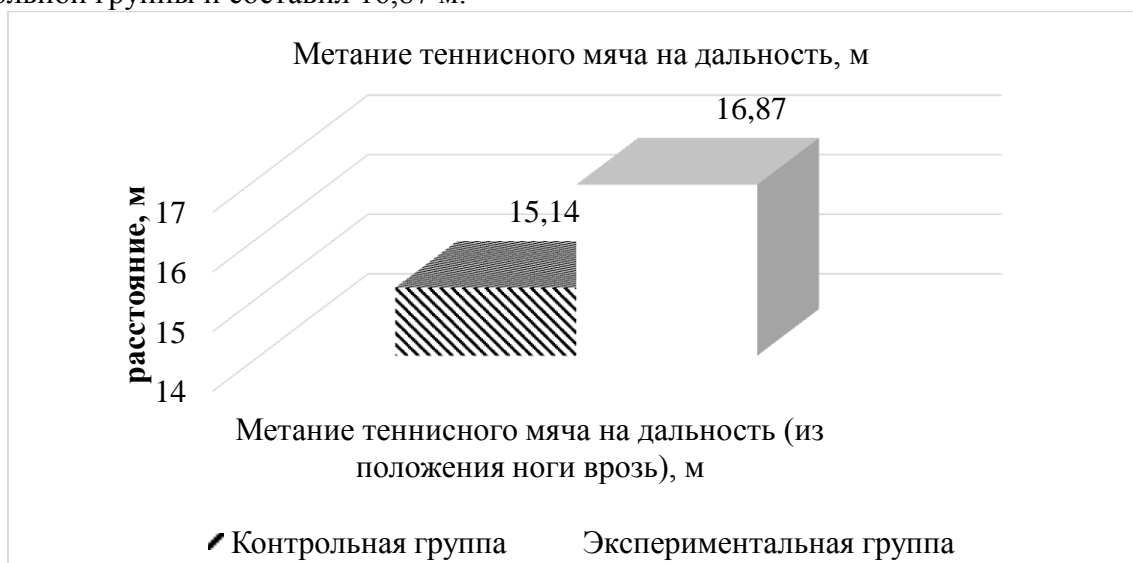


Рис. 5 - Сравнение развития показателей метания теннисного мяча на дальность (из положения ноги врозь), м

При анализе развития двигательной координации в ходе эксперимента (рис. 6) установлено, что результат ведения мяча рукой в беге с изменением направления движения, сек. в экспериментальной группе уменьшился на 2,73 сек. по сравнению с показателем контрольной группы и составил 11,1 сек.

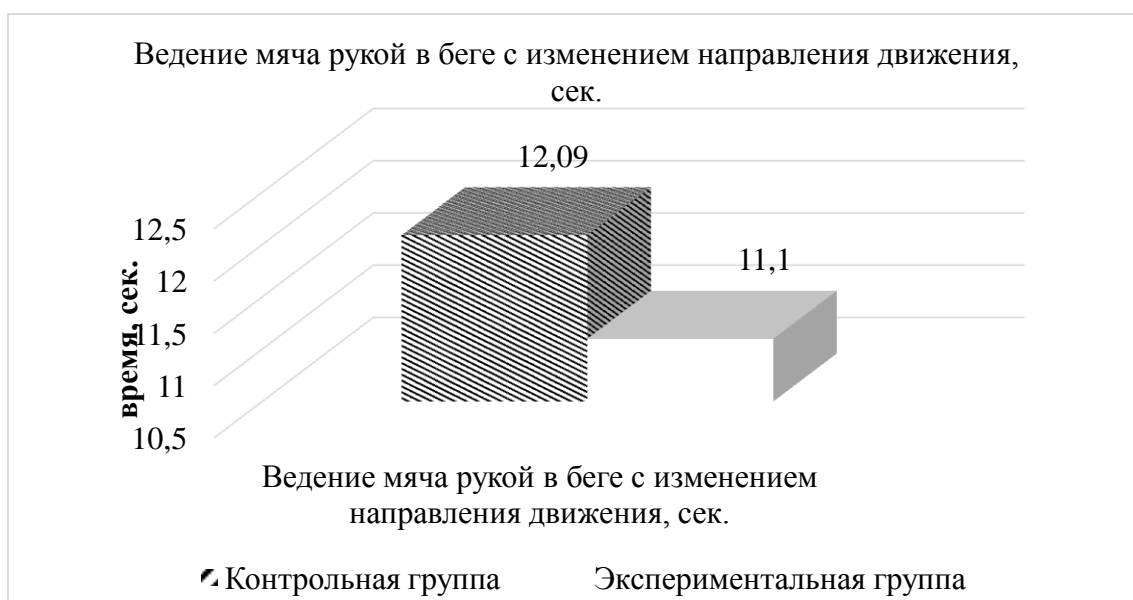


Рис. 6 - Сравнение развития показателей ведения мяча рукой в беге с изменением направления движения, сек.

При анализе развития двигательной координации в ходе эксперимента (рис. 8) установлено, что результат прыжков на скакалке за 60 сек., количество прыжков в экспериментальной группе увеличился на 2,6 прыжков по сравнению с показателем контрольной группы и составил 115,7 прыжков.

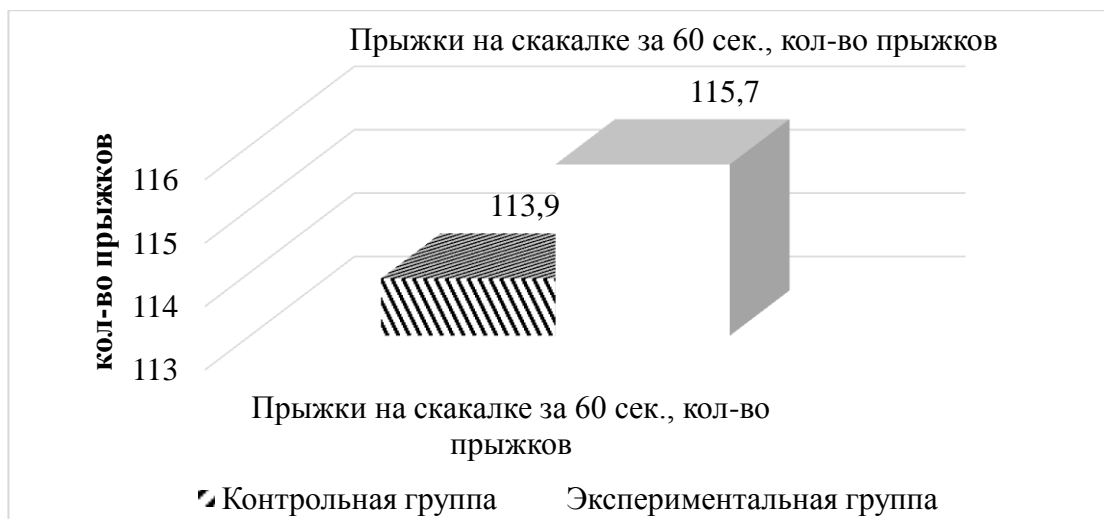


Рисунок 7 - Сравнение развития показателей прыжков на скакалке за 60 сек., количество прыжков

Таким образом, между экспериментальной и контрольной группами достоверные различия выявлены $t_{расч} > t_{кр}$. Экспериментальная и контрольная группы существенно отличаются, значит, статистически достоверны.

Установлено, что темпы прироста исследуемых показателей в экспериментальной группе превышают темпы прироста аналогичных показателей контрольной группы.

Выводы

Изучение научно-методической литературы выявило, что под термином «двигательно-координационная способность» подразумевается способность согласовывать двигательные действия, обеспечивающие высокую эффективность управления движениями в соответствии с поставленной целью и взаимодействием с другими уровнями координации в деятельности человека.

Мы провели тестирование для определения исходных показателей двигательной координации боксеров 10-11 лет. И получили результат, свидетельствующий о том, что контрольная и экспериментальная группы однородны.

Мы разработали и внедрили комплекс упражнений для развития двигательной координации боксеров 10-11 лет с применением подвижных игр. Упражнения из разработанного нами комплекса выбирались тренером на каждом занятии и чередовались. Для развития двигательной координации боксеров упражнения применялись в основной части тренировочного занятия в течении 15-20 минут.

Мы провели эксперимент и получили следующие показатели, которые свидетельствуют об эффективности внедренного комплекса упражнений. Однако в результате применения экспериментального комплекса показатели прироста двигательной координации экспериментальной группы значительно выше, чем в контрольной, которая тренировалась по тренировочному плану СШОР «Идель».

Библиографический список:

1. Карпеев, А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / А.Г. Карпеев. // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №9. - С. 5-11. – Текст : непосредственный.
2. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков : монография / Л.Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2001. - 332 с. – Текст : непосредственный.
3. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : учебное пособие / В.И. Филимонов. – Москва : 2014. – 425 с. – Текст : непосредственный.

СИСТЕМА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

*Нурутдинова Р.И., студент магистратуры, regina19991999@mail.ru
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма,
Казань, Россия*

В статье представлены результаты теоретического анализа научно-методической литературы и результаты исследования показателей технико-тактической подготовленности борцов на поясах.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, борьба на поясах.

THE SYSTEM OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS ON BELTS

*Nurutdinova R.I., graduate student, regina19991999@mail.ru
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

The paper presents the results of a theoretical analysis of scientific and methodological literature and the study's results of the technical and tactical readiness of wrestlers on belts.

Keywords: technical and tactical training, belt wrestling.

Актуальность. Борьба на поясах один из древнейших видов борьбы, суть которого заключается в противоборстве двух подпоясанных борцов в стойке. В настоящее время существует множество направлений, которые следует учитывать при построении эффективного тренировочного процесса в борьбе на поясах [5]. В теории спорта существует мнение о том, что в борьбе на поясах как в сложнокоординационном, ситуативном виде спорта, важнейшую роль играет технико-тактическая подготовка спортсменов [2]. От степени овладения техникой в спортивных единоборствах во многом зависит результативность соревновательной практики, а значит, что разработка методики совершенствования технико-тактической подготовки в борьбе на поясах становится довольно актуальной в существующих педагогических условиях.

Техническая подготовка характеризует процесс обучения борцов основам техники тренировочных или соревновательных действий, включает в себя совершенствование выбранных вариантов техники избранного вида спорта. В технической подготовке борцов можно выделить общую и специальную подготовки.

Общая техническая подготовка способствует развитию у спортсменов различных двигательных навыков и умений, необходимых для занятий спортом, в то же время специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в избранном виде спорта [4, 6].

Цель исследования – выявить эффективность методики технико-тактической подготовки в борьбе на поясах

Методами проведенного исследования выступали: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ научно-методической подготовки выявил, что технико-тактическая подготовка является основным звеном спортивной подготовки единоборцев. Основным инструментом педагогической организации совершенствования и закрепления технико-тактического мастерства как основного атакующего действия в

борьбе на поясах является его использование в тренировочных и соревновательных поединках, а эффективность усвоения технических приемов в борьбе на поясах определяется многократным выполнением технического действия, что, в свою очередь, приводит к формированию тренировочного эффекта.

Для оценки результатов проведенного исследования были протестированы две группы спортсменов, занимающихся борьбой на поясах, по 12 борцов в каждой группе. Спортсменам предлагалось выполнить ряд технических действий, результат которого проверялся согласно методу экспертной оценки. Приемы оценивались по 5-бальной шкале. Математико-статистическая обработка результатов проводилась с применением U-критерия Манна-Уитни.

Таблица 1

Результаты тестирования ЭГ и КГ до эксперимента

	Сумма рангов		Uэмп	
	ЭГ	КГ		
Бросок прогибом	161	139	61	Uкр = 42 p≤0,05
Броски через бедро	145	155	67	
Бросок зацепом	158	142	64	
Бросок скручиванием	136,5	163,5	58,5	
Бросок подхватом	139,5	160,5	61,5	
Бросок подсадом	156,5	143,5	65,5	

Полученные результаты тестирования борцов на поясах до эксперимента позволяют определить, что в начале исследования группы были однородны ($U_{эмп} > U_{кр}$).

Многие авторы пытались ответить на вопросы о технической и тактической подготовке в единоборствах. Считается, что в педагогической организации технической подготовки важнее ориентироваться на начальный этап тренировочного процесса. Важность целенаправленного построения процесса технической подготовки борца усиливается тем фактом, что недостатки этого элемента не подчеркиваются в более молодом возрасте. Это объясняется тем, что этот недостаток компенсируется высоким уровнем физической подготовки [7]. Этап начальной подготовки является основой для того, чтобы стать спортсменом. На этом этапе необходимо вооружить спортсмена доведенным до автоматизма техническим и тактическим арсеналом и научить спортсмена выгодно выбирать приемы в соревновательной деятельности [1]. Однако недостатки в подростковом возрасте, пробелы в технике встречаются даже у топовых спортсменов, и ошибки, допущенные на ранних этапах, исправить трудно, а иногда и невозможно, потому что, с одной стороны, неправильно сформированный навык препятствует формированию нового, правильного, а с другой - упущенное время подходит для формирования ловкости, которая лежит в основе техники.

Проблема совершенствования технической подготовки борцов на поясах возникает из-за ошибок спортсменов, как в процессе тренировочных схваток, так и в процессе соревновательной борьбы. Во время соревнований самое главное в борьбе - это способность спортсмена находить пути решения сложных ситуаций и быстро переходить к выполнению необходимых технических действий, в то время как эффективность технических приемов, выполняемых на соревнованиях, в большей степени зависит от уровня технико-тактического мышления, что является важнейшей составляющей о готовности борца на поясах [3].

Следует также отметить, что любой результат достигается благодаря тренировкам и многократным повторениям.

Таким образом, предложенная нами система тренировок строится на основе комплексного подхода к методике спортивной подготовки борцов на поясах с учетом метода многократного повторения. Эксперимент длился на протяжении 8 недель, по завершении которых были получены следующие результаты:

Результаты повторного тестирования борцов на поясах исследуемых групп показали достоверный прирост показателей технической подготовленности ($U_{эмп} < U_{кр}$), что доказывает положительное влияние методики технико-тактической подготовки борцов на поясах.

Таблица 2

Результаты тестирования ЭГ и КГ после эксперимента

	Сумма рангов		U _{эмп}	
	ЭГ	КГ		
Бросок прогибом	199	101	23	U _{кр} = 42 p ≤ 0,05
Броски через бедро	198	102	24	
Бросок зацепом	200,5	99,5	21,5	
Бросок скручиванием	187	113	35	
Бросок подхватом	193	107	29	
Бросок подсадом	185	115	37	

Выводы: подводя итоги эксперимента, следует заметить, что сам процесс спортивной подготовки единоборцев высокой квалификации неразрывно связан с применением также индивидуального подхода в течении многолетней подготовки на каждом этапе. По завершении 8 недель эксперимента можно отметить положительное влияние представленной системы тренировок на показатели технико-тактической подготовленности борцов на поясах.

Библиографический список:

1. Багдасарян, С. А. Техничко-тактическая подготовка борцов в спортивной борьбе на этапе начальной подготовки / С. А. Багдасарян, А. К. Негуч // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, Казань, 01–02 декабря 2017 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2017. – С. 257-263.

2. Болтиков, Ю. В. Влияние мотивационных факторов на результативность учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Болтиков Юрий Васильевич. – Набережные Челны, 2002. – 157 с.

3. Метлушко, В. И. Особенности и условия формирования технико-тактической подготовки юных борцов в аспекте современных тенденций развития греко-римской борьбы / В. И. Метлушко, В. А. Конопацкий // Традиции и инновации в образовании : Сборник научных статей и материалов V Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Архангельск, 15 марта 2019 года / Редколлегия: С.А. Герасимов [и др.]. Том Часть 1. – Архангельск: КИРА, 2019. – С. 180-185.

4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ, 2002. – 864 с. – ISBN: 978-5-17-012478-7

5. Сулейманов, Г. Б. Спортивная подготовка юношей, занимающихся борьбой на поясах, с учетом типологических особенностей энергообеспечения мышечной деятельности : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Сулейманов Габдыжалил Бариевич. – Казань, 2021. – 176 с.

6. Техничко-тактическая подготовка борцов / Вик. В., Зебзеев, Ф. Х., Зекрин, Г. С. Мальцев [и др.]. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – 90 с. ISBN 978-5-94720-065-2

7. Jafarov, A. A. The content and sequence of teaching the basic technique of judo: [Electronic resource]: Маikop, 2000. URL: <https://referatbank.ru/referat/preview/42630/referat-dzyudo.html>

ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

*Овчинников В.А. д.п.н., профессор, проректор по учебной работе,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, целью которого стало изучение проблем реализации дисциплины «Физическая подготовка» в плане организации текущего контроля физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях дистанционного образования. В ходе исследования осуществлялся поиск оптимальных путей организации текущего контроля физической подготовленности курсантов и слушателей. Полученные результаты исследования могут быть использованы в ходе планирования и организации процесса обучения курсантов и слушателей по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовленность, текущий контроль, дистанционное обучение.

Введение. Физическая подготовка является основой профессионального становления курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Еще относительно недавно в нашей стране бушевали различные штаммы коронавирусной инфекции. Деятельность многих людей осуществлялась в условиях самоизоляции и дистанционного формата. Не избежали этой участи и образовательные организации МВД России. По прогнозам медицинских работников и в дальнейшем следует ожидать новой волны этой инфекции, но учебный процесс никто не отменял и его необходимо осуществлять в любых условиях.

В этой связи условиях Еще относительно недавно в нашей стране бушевали различные штаммы коронавирусной инфекции. Деятельность многих людей осуществлялась в условиях самоизоляции и дистанционного формата. Не избежали этой участи и образовательные организации МВД России. По прогнозам медицинских работников и в дальнейшем следует ожидать новой волны этой инфекции, но учебный процесс никто не отменял и его необходимо осуществлять в любых условиях.

В этой связи в настоящих или будущих условиях вирусной пандемии учебным заведениям высшего образования МВД России требуется уже сегодня быть готовыми реализовать на практике наиболее оптимальные технические и программные решения под каждую образовательную программу, для оптимизации и снижения негативного влияния дистанционной формы обучения. В наиболее сложных условиях оказываются именно те кафедры, где преподавание учебных дисциплин, как правило, на 90% и более связано непосредственно с практической подготовкой. Это кафедры огневой, физической, тактико-специальной подготовки, экспертных дисциплин. В нашей статье представлен опыт преподавания учебной дисциплины «Физическая подготовка» на примере Волгоградской академии МВД России и кафедры физической подготовки.

Дистанционное обучение курсантов и слушателей имеет ряд положительных и отрицательных моментов. Положительными являются следующие: курсанты приобретают и развивают навыки самостоятельной работы, развиваются их личностные качества, широкий выбор направлений подготовки к занятиям, курсантами приобретается личный опыт образования, преподаватели получают возможность более широко использовать разнообразные формы обучения: индивидуальные, групповые, опережающие, творческие и т.д., у преподавателей есть возможность осуществлять более качественный контроль за получением знаний, приобретением навыков и умений курсантами, слушатели получают возможность без отрыва от основной деятельности совершенствовать свою

профессиональную квалификацию и др. К трудностям можно отнести следующее: ограничение делового общения курсантов с преподавателями, слабая личностная мотивация, неумение правильно организовать самоконтроль, отсутствие или несформированность практических навыков и умений, отсутствие достаточной физической активности, технические проблемы, невозможность преподавателями организовать качественный контроль за физической подготовленностью

Цель исследования: поиск оптимальных путей организации текущего контроля физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях дистанционного образования.

Методы исследования. В ходе проведения исследования использовались следующие методы: анализ научно-теоретической литературы, моделирование, сравнение и обобщение, педагогическое наблюдение, логическое умозаключение, изучение, обобщение опыта работы образовательных учреждений по применению дистанционного обучения, изучение и анализ опыта педагогической деятельности преподавателей и другие.

Ход и результаты исследования.

Педагогическим работникам кафедры физической подготовки в непростых условиях дистанционного обучения пришлось решать проблему замены практических занятий на дистанционные, искать способы решения проблем формирования важных профессиональных качеств курсантов и слушателей используя вновь разработанные методики и алгоритмы. Но при этом без потери в качестве освоения учебного процесса. В условиях пандемии образовательные организации МВД России осуществляли поиск новых форм и способов для обеспечения должного уровня и качества обучения курсантов и слушателей.

Сложности и особенности обучения дисциплины «Физическая подготовка» в дистанционном формате состоят в том, что указанная дисциплина носит практико-ориентированный характер и 85% учебного времени направлено на реализацию поставленных задач с применением практических форм обучения с использованием спортивных, тренажерных залов в которых приобретаются и формируются различные двигательные навыки и умения, происходит совершенствование техники владения боевыми приемами борьбы. К сожалению, с помощью дистанционной формы обучения решить поставленные задачи затруднительно.

Одной из серьезных проблем при осуществлении дистанционного обучения является текущая оценка знаний курсантов и слушателей. Дистанционная форма обучения по дисциплине «Физическая подготовка» не позволяет в достаточной мере объективно проводить все виды контроля полученных знаний и приобретённых умений и навыков.

Для определения уровня и оценки физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России используются в основном критериально-ориентированные тесты, позволяющие оценивать в какой степени они овладели необходимым заданием: теоретическим знанием; техникой двигательных действий; физическими способностями. Оценивают теоретическую подготовленность курсантов и слушателей на семинарских занятиях (текущий и тематический контроль) и по результатам компьютерного тестирования (этапный контроль) с применением системы дистанционных образовательных технологий.

Техническую, физическую и практическую подготовленность курсантов и слушателей по учебной дисциплине «Физическая подготовка» оценивают при помощи двигательных (моторных) заданий [1, 2]. И если при оценке физической и практической подготовленности лучше использовать такие тесты, где их результатами являются двигательные достижения (время прохождения дистанции, число повторений и т. д.), то при оценке технической подготовленности необходимо еще учитывать и качество выполнения боевых приемов борьбы.

Оценка техники выполнения боевых приемов борьбы курсантами и слушателями осуществляется опытными преподавателями на основе визуального наблюдения. Техника выполнения приемов оценивается по следующим критериям: эффективность действий; динамика; слитность; синхронность; однонаправленность усилий; оптимальный темп и амплитуда; завершенность приемов.

Учитывая, что физические способности представляют собой комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, их измерение вызывает некоторые проблемы у исследователей. Дело в том, что большинство существующих тестов физической подготовленности как спортсменов, так и лиц занимающихся физической культурой, являются гетерогенными, т. е. их результаты зависят от двух и более факторов. Например, максимальное количество подтягиваний на перекладине зависит как от силы человека, так и от его силовой выносливости. Поэтому для оценки физических способностей, как правило, используют группу тестов, которую принято называть комплексом или батареей.

Так, для определения скоростных способностей курсантов и слушателей высших образовательных организаций МВД России чаще всего используют бег на дистанцию 100 м. Также для определения скоростных способностей курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России применяют челночный бег – 4×20м и 10×10м. Для определения выносливости используют бег на дистанции 3 000 и 5 000 м, бег на лыжах на дистанцию 5 000 м и плавание 100 м. Относительно тестов для определения силовых способностей дело обстоит не лучше. Так, результат потягивания на перекладине, подъема переворотом на перекладине, подъема силой на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях и силовое комплексное упражнение (СКУ) зависит как от силы, так и силовой выносливости занимающихся. Кроме этого, при выполнении большинства тестов требуется владение техникой двигательных действий, т. е. эти тесты, как и многие охарактеризованные ранее, являются также гетерогенными. Только тест, определяющий становую силу можно с уверенностью назвать гомогенным, т. к. его результат зависит преимущественно от силы человека, причем значительной группы мышц – разгибатели ног и туловища, мышц верхнего плечевого пояса.

В условиях дистанционного обучения основными средствами осуществления контроля уровня физической подготовленности является использование сервиса видеоконференцсвязи. Контроль физической подготовленности оценки навыков боевых приемов борьбы может осуществляться в режиме on-line с использованием BigBlueButton, при условии наличия у курсанта или слушателя ассистента. Также оцениваемый может использовать видеоаппаратуру для записи выполняемых двигательных действий для последующего предоставления видеодоклада о результатах преподавателю. Указанная форма может использоваться для контроля и оценки скоростных и силовых способностей курсантов и слушателей.

Для оценки уровня выносливости рекомендуем использовать приложение компьютерной программы «Strava», которое работает на мобильных устройствах под управлением операционных систем iOS или Android. Данное приложение позволяет отслеживать положение курсанта, слушателя с помощью систем глобального позиционирования (GPS или ГЛОНАСС), анализировать его состояние с помощью других датчиков (например, пульсометра) и т. п. Получив эти данные, приложение синхронизируется с сервером «Strava» в сети Интернет, что даёт возможность публикации своих данных, анализа и использования в социальной сети. «Strava» позволяет отслеживать такие двигательные действия, как бег на средние и длинные дистанции, в том числе, бег на дистанции от 1000 м до 5000 м.

Программа позволяет вести информативный дневник тренировок, в котором будут отображены все ключевые показатели: расстояние, темп, скорость, набор высоты и затраченные калории, пульс (при наличии пульсометра), пульсовые зоны, зоны мощности,

интенсивность и нагрузка за тренировку. В рамках данного приложения программы «Strava» курсанты и слушатели могут создавать группы пользователей с включением в них преподавателя по физической подготовке, которой оперативно отслеживает выполнение контрольных нормативов на выносливость и общую двигательную активность в течение отчетного периода обучения курсантов и слушателей.

Выводы. Предложенные в работе средства и формы контроля физической подготовленности позволяют оптимизировать процесс физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях дистанционного обучения. Указанные средства и формы могут использоваться преподавателями в рамках контроля самостоятельной физической подготовки, а также в целях контроля учебно-тренировочного процесса членов сборных команд образовательных организаций МВД России по служебно-прикладным видам спорта.

Заключение. При организации дистанционного обучения курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» следует учитывать технические, процессуальные и методические сложности, оказывающие серьезное влияние на качество образовательного процесса. Результаты исследования показали, что в условиях дистанционного обучения целесообразно использовать принципы и методы, которые создают условия для внедрения передовых технологий, нацеленных на поиск новых путей организации текущего контроля за физической подготовленностью курсантов и слушателей в области специальных дисциплин.

Библиографический список:

1. Овчинников, В.А. Профессионально важные физические способности сотрудников органов внутренних дел России / В.А. Овчинников, В.Н. Галкин, А.Ю. Плешивцев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2013. – № 4. – С. 172—176.
2. Панова, О.С. Информационные технологии в системе контроля физической подготовленности слушателей образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. – Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 12. – С. 36-43.

ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

*Овчинников В.А. д.п.н., профессор, проректор по учебной работе,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Грошиков И.В., преподаватель,
Волгоградская академия МВД России,
Волгоград, Россия*

Под спортивным единоборством понимается вид состязания, в процессе которого два соперника противостоят друг другу, посредством использования бросковой, ударной техники, а так же с ведением борьбы лежа, в стойке и с использованием удушающих захватов, болевых приемов и т.д. Данный вид деятельности осуществляется в рамках строго определенных правил, целью при этом является привести соперника к проигрышу, поражению.

Спортивные виды единоборств – это единоборства, официально признанные видом спорта, адаптированные к сфере физической культуры и спорта, организованные по правилам соревнований, проходящие в экстремальных условиях острой конфликтной обстановки с учетом характера контакта с соперниками. Они бывают: борьба (спортивная,

самбо, дзюдо, национальные виды борьбы), бокс, кикбоксинг, каратэ, рукопашный бой, тхеквандо и др.

Первичный инструктаж обучающихся, которые на практических занятиях осваивают те или иные виды ударных единоборств начинается с изучения инструкции по охране труда (документ, устанавливающий для работников, сотрудников, специалистов, обучающихся требования к безопасному поведению и ведения той или иной регламентированной деятельности).

К общим требованиям охраны труда относятся следующие правила:

– К занятиям боевыми приемами борьбы допускаются лица, прошедшие периодический медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда в установленном порядке.

– Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в академии правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

– Практические занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной одежде (кимоно, трусы, майка и т.д.) и спортивной обуви с нескользкой подошвой (борцовки), если это допускается правилами соревнований по данному виду спорта.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

При занятиях спортивными видами единоборств на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов:

– значительные статические мышечные усилия;

– неточное, не координированное выполнение броска, удара, болевого приема, удушающего захвата;

– резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;

– недостатки общей и специальной физической подготовки;

– многочисленность учебных групп и занимающихся в одном зале или на спортивной площадке;

– нервно-эмоциональное напряжение;

– малый набор атакующих и контратакующих средств у соперника;

– падения в результате неправильно выполненной страховки, само страховки.

При занятиях спортивными видами единоборств необходимо выполнять только упражнения и задания, которые предусмотрены учебным и тематическим планами. Запрещается выполнять упражнения и задания, которые противоречат правилам техники безопасности.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом преподавателю или его помощнику.

В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий спортивными единоборствами, необходимо срочно вызвать машину скорой помощи. До прибытия врачей скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в академии.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка академии, со всеми заинтересованными лицами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

К требованиям охраны труда, которые доводятся перед началом занятий по спортивным видам единоборств, отнесены следующие.

Спортивный зал открывается за пять минут до начала занятий согласно расписанию (графика). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя или помощника преподавателя.

Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятия, в частности на покрытия: маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (два-четыре раза в месяц) стирается.

Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее двух метров. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее трех метров.

Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17 °С, влажность – не более 30-40%.

Перед началом занятий обучающимся необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Девушкам длинные волосы следует аккуратно заплести.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Пройти инструктаж по правилам безопасного проведения занятий спортивными видами единоборств.

Под руководством преподавателя или его помощника сделать разминку.

За порядок, дисциплину, своевременное построение учебной группы к началу занятий отвечает преподаватель или помощник преподавателя.

К требованиям охраны труда во время проведения занятий спортивными видами единоборств относятся следующие.

Начинать выполнение приемов только по команде (сигналу) преподавателя или его помощника, внимательно слушать и выполнять все его команды (сигналы).

Тщательно выполнять способы страховки и само страховки.

Перемещение и броски производить от центра ковра (площадки для борьбы) к его краю.

Исключать выполнение технических действий в положении стоя и лежа на одном ковре одновременно, а также находиться спиной к коврику (стоять или сидеть).

Болевые приемы проводить плавно, без рывков, по первому сигналу партнера отпустить захват.

При возникновении боли у одного из партнеров во время занятия боевыми приемами борьбы, незамедлительно подать сигнал о боли голосом – «есть!» или хлопком по телу, а атакующему своевременно отпустить или ослабить захват.

При разучивании ударов использовать только ударные тренажеры. Удары в полную силу выполнять только в ударные тренажеры после освоения основ их техники.

Во время тренировки болевых приемов стоя, бросков и сваливаний, удары не выполнять, лишь обозначать, не касаясь партнера.

Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

За 10-15 мин до тренировочной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя занимающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

При получении травмы, появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

При возникновении пожара в спортивном зале без паники эвакуироваться из помещения под руководством преподавателя или его помощника.

К требованиям охраны труда после проведения занятий относятся.

Привести места проведения занятия в надлежащий порядок. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

После окончания занятий преподаватель должен проконтролировать организованный выход из зала.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

УДК 793.38

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ- ТАНЦОРОВ

Пармузина Ю. В., к.п.н., uliyaparmuzina@mail.ru

Кириллова И.А., к.п.н., cpkkirillova@mail.ru

Брожук Д. К, магистрант, Brozhuk10@mail.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассматривается вопрос о средствах восстановления в танцевальном спорте. Одной из важных сторон тренировочного процесса спортсменов в танцевальном спорте является восстановление организма после тренировочных нагрузок. Изучение специальной литературы показало, что проблеме восстановления в танцевальном спорте уделяется недостаточное внимание. Не разработан вопрос об использовании средств восстановления организма после тренировочной нагрузки, который является весьма актуальным в системе подготовки танцоров.

Ключевые слова: танцевальный спорт, средства восстановления, спортсмены-танцоры, миофасциальное расслабление

THE USE OF MEANS OF MYOFASCIAL RELAXATION FOR RECOVERY ATHLETES- DANCERS

Parmuzina Y. V Ph.K, uliyaparmuzina@mail.ru

Kirillova I. A. Ph.K, cpkkirillova@mail.ru

Brozhuk D.K. student, Brozhuk10@mail.ru

Volgograd State Academy of Physical Culture, Russia. Volgograd

The article deals with the issue of means of recovery in dance sports. One of the important aspects of the training process of athletes in dance sports is the recovery of the body after training loads. The study of special literature has shown that insufficient attention is paid to the problem of recovery in dance sports. The question of the use of means of restoring the body after a training load has not been developed, which is very relevant in the system of training dancers.

Keywords: dance sports, means of recovery, athletes-dancers, myofascial relaxation

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать комплексы упражнений с применением средств МФР для восстановления танцоров.

В данной работе мы использовали следующие методы исследования: - анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; функциональное тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

С целью выяснения влияния экспериментальных комплексов, направленных на восстановление организма танцоров был организован педагогический эксперимент. Были сформированы две группы танцоров (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой.

Обе группы выполняли единую по объему тренировочную работу. В отличие от контрольной, танцоры экспериментальной группы использовали в конце тренировочного занятия с целью восстановления такие средства МФР и дыхательные упражнения.

Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев

Восстановление спортсменов – танцоров, имеет первоочередную направленность на обеспечение высокого уровня работоспособности занимающихся при сохранении их здоровья и улучшении самочувствия в связи с ростом функциональных показателей и совершенствованием технико-тактического мастерства [5]. Разработанные комплексы с использованием средств МФР, призваны не только предотвратить переутомление и перетренированность танцоров, но и создать оптимальные условия для роста спортивных результатов. Основным методическим правилом являлось систематическое использование средств МФР и дыхательных упражнений в конце каждого тренировочного занятия, что способствовало оптимизации функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой систем и ЦНС.

Дыхательные упражнения выполнялись спортсменами из экспериментальной группы самостоятельно под тренерским контролем после предварительного разучивания групповым методом.

У спортсменов контрольной группы, комплекс МФР не использовался. В экспериментальной группе, комплекс МФР был, использован в заключительной части тренировочного занятия.

Музыкальная фонограмма занятий подбиралась так, чтобы темп музыкального сопровождения находился в диапазоне 100 - 110 музыкальных акцентов в минуту. Занятия проводились 3 раза в неделю. Разработанные комплексы были рассчитаны на 3 месяца и менялись через 1,5 месяца. Всего было разработано 2 экспериментальных комплекса.

Подготовительная и основная части тренировочного занятия проходили без изменений. В заключительной части тренировочного занятия, разработанные комплексы упражнений были использованы с целью снятия напряжения, расслабления, восстановления.

Продолжительность комплекса от 10-15 минут. Все прокаты на роллах выполнялись вдоль и поперек прокатываемой зоны, от 2 до 3 минут. Комплекс с применением МФР в заключительной части приведен в таблице 1.

Главной методической особенностью комплексов упражнений являлось неторопливое и плавное растягивание мышечных групп, за счет чего мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, а также улучшается лимфоток, то есть обеспечиваются наиболее благоприятные условия для их последующего восстановления [4].

Основой комплекса с применением средств МФР являлись два способа воздействия на мышцы: сокращение – расслабление – растягивание и сокращение – расслабление мышц-антагонистов. При воздействии на мышцу по принципу сокращение – расслабление – растягивание, она пассивно включается в процесс движения, в ней возникает умеренное (безболезненное) растягивающее напряжение, после чего следует ее

4-5-секундное сокращение (по силе равное силе сжатия кулака), затем – моментальное расслабление и снова умеренное статическое растягивание на 5-15 секунд. Этот процесс повторялся несколько раз. При каждом повторении цикла фаза растяжения, на которой мышца начинает напрягаться, наступала немного позже[2].

Таблица 1

Комплекс упражнений с применением МФР в заключительной части

Части занят.	Содержание	Дозировка	ОМУ
Заключительная часть (10 мин)	Прокаты на ролле: 12. Лопатки И.п. – лежа на ролле, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Прокаты: от нижнего края лопаток до верхнего.	2,5 мин	Таз приподнять. Локти в стороны, затем сомкнуть вместе. Дыхание ровное, прокаты медленные.
	13. Лопатки – Плечо И.п. – лежа боком на ролле, согнуты в коленях, руки за головой. 1-2-поворот корпуса вперед; 3-4- поворот корпуса назад.	2,5 мин	Ролл на уровне лопатки 1-2-лицом вниз 3-4-лицом вверх По 2,5 мин на каждую руку. Ролл расположен по диагонали. Меняя положение руки, прокатываем переднюю и заднюю
	14. Плечо И.п. – сед-Z, плечо на ролле. Прокаты: от локтевого сустава до плечевого.	5 мин	поверхность.

Другой способ основан на принципе сокращения и расслабления противоположно направленных мышц, например, сгибателей (передняя часть бедра) и разгибателей (задняя часть бедра).

При выполнении упражнений с применением средств МФР мы придерживались следующих методических положений:

1. Амплитуда движений увеличивалась постепенно.
2. Выполнение упражнений в статическом режиме производились плавно и медленно с задержкой от 5-10 до 30 с в конечной позе.
3. Критерием правильности выполнения упражнений являлись импульсы от тех мышц и связок, на растяжение которых они направлены.
4. Упражнения не делаются до появления острой боли.

В начале эксперимента было проведено тестирование, в результате которого в конце тренировочного занятия были зафиксированы результаты исследуемых показателей. Сравнительный анализ показателей кистевой динамометрии, теппинг-теста и теста Хиртца, отражающих состояние нервно-мышечного аппарата не выявил достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами в начале эксперимента ($P > 0,05$), что дало нам право проводить эксперимент (таблица 2).

В течение трех месяцев экспериментальная группа использовала в конце тренировочного занятия разработанные комплексы с применением средств МФР, направленные на восстановления организма спортсменов, в то время как контрольная группа тренировалась по традиционной методике.

Таблица 2

**Исходные данные исследуемых показателей танцоров до эксперимента
(по Т-критерию Стьюдента)**

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Т	Р
	M±m	M±m		
Кистевая динамометрия (кг)	36±1,8	31,8±2,8	1,3	>0,05
Теппинг-тест (кол-во ударов)	216,9±2	218,1±2,3	0,39	>0,05
Тест Хиртца	4,9±0,9	5,7±0,8	0,83	>0,05

Примечание: $T_{\text{табл.}} = 2,26$ при $\alpha = 0,05$

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование исследуемых показателей, которое выявило неоднозначные изменения в контрольной и экспериментальной группах. В экспериментальной группе к концу эксперимента результаты кистевой динамометрии достоверно увеличились в среднем на 19,4% ($P < 0,05$), результаты теппинг-теста – на 3,5% ($P < 0,05$) и теста Хиртца – на 53,2% ($P < 0,05$) (таблица 3). Полученные данные доказывают эффективность использования рассматриваемых средств восстановления для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

В контрольной группе, наоборот, наблюдалось хотя и незначительное ($P > 0,05$), но снижение исследуемых показателей функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Так, показатели кистевой динамометрии ухудшились на 4,4%, результаты теппинг-теста – на 1,1%, теста Хиртца – на 31,6% (таблица 3).

Таблица 3

**Изменение исследуемых показателей танцоров в ходе эксперимента
(по Т-критерию Стьюдента)**

Тесты	Экспериментальная группа		Т	Р	Контрольная группа		Т	Р
	до	после			до	после		
	M±m	M±m			M±m	M±m		
Кистевая динамометрия (кг)	36±1,8	43±2	2,6	<0,05	31,8±2,8	30,4±2,9	0,09	>0,05
Теппинг-тест (кол-во ударов)	216,9±2	224,5±2,1	2,9	<0,05	218,1±2,3	215,8±2,3	0,71	>0,05
Тест Хиртца	4,7±0,9	2,2±0,6	2,3	<0,05	5,7±0,8	7,5±0,6	1,8	>0,05

Примечание: $T_{\text{табл.}} = 2,26$ при $\alpha = 0,05$

Выводы. Таким образом, анализ показателей, отражающих функциональное состояние нервно-мышечного аппарата танцоров в конце педагогического эксперимента, показал статистически достоверное превосходство спортсменов экспериментальной группы во всех рассматриваемых тестах.

Это дает нам право утверждать, что разработанные нами комплексы с использованием средств МФР оказали заметное положительное влияние на функциональное состояние спортсменов.

Библиографический список:

1. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.М. Волков.- М.: ФКиС,2007. – 45с.
2. Ксендозов, В.О. Релаксация как метод реабилитации спортсменов /В.О. Ксендозов. - М., 2015.- 33с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина.- 2-е издание.- М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
4. Павлов, С.Е. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты / М.В. Павлова, Т.Н. Кузнецова. – М., 1999, 23с.
5. Терехова, М. А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной специализации. Автореферат диссертации кандидата пед. наук: 13.00.04 / М.А. Терехова.- Малаховка, 2008. - 28с.

УДК 796.05

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ У ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Побединская С.А., магистрант, sofya.pobedinskaya.00@mail.ru
Пауков А. А., к.п.н., доцент
Годунова Н.И., к.п.н., доцент
Воронежская государственная академия спорта
Воронеж, Россия*

Теннис – скоростной вид спорта, который отличается не только быстротой передвижения, но и быстротой выполнения технических действий. Главной особенностью, отличающей теннисиста – профессионала от любителя именно быстрое выполнения двигательных действий от передвижения до правильной техники выполнения ударов. Существует множество методик и средств для совершенствования и развития быстроты, которые помогают тренерам и спортсменам достичь нужного результата в своем виде спорта.

Ключевые слова: скоростные способности, теннис, ОФП, методика, средства, методы

HIGH-SPEED ABILITIES OF MOVEMENT AND EXECUTION OF STROKES OF HIGHLY QUALIFIED TENNIS PLAYERS

*Pobedinskaya S.A., master student, sofya.pobedinskaya.00@mail.ru
Paukov A.A., PhD, associate professor
Godunova N.I., PhD, associate professor
Voronezh State Sport Academy
Voronezh, Russia*

Annotation: Tennis is a high-speed sport, which differs not only in the speed of movement, but also in the speed of performing technical actions. The main feature that distinguishes a professional tennis player from an amateur is the rapid execution of motor actions from movement to the correct technique of performing strokes. There are many techniques and tools for improving and developing speed that help coaches and athletes achieve the desired result in their sport.

Keywords: speed abilities, tennis, OFP, methodology, means, methods

Актуальность данной темы является в том, что скоростные качества в теннисе играют одну из ключевых ролей в физической подготовке спортсмена. В теннисе скорость проявляется во многих аспектах игры и в технике, и в тактике, и в физической составляющей, поэтому следует уделять достаточное количество внимания именно скоростным способностям теннисиста. Но, к сожалению, большинство специалистов пренебрегают данным качеством на самом раннем этапе становления теннисиста, оставляя на потом, либо пренебрегают совсем.

Цель работы заключается в рассмотрении актуальных, современных методов развития и совершенствования скоростных особенностей передвижения и выполнения ударов у теннисистов высокой квалификации.

Методы:

- Анализ литературы
- Наблюдение
- Тестирование

Скоростные способности – это возможности человека выполнять действия с максимальной интенсивности за короткий промежуток времени. [2,5] Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий, такие как в теннисе. Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в теннисе), тоже характеризует скоростные способности.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов [2,5]:

- 1) состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата человека;
- 2) от соотношения быстрых и медленных волокон);
- 3) силы мышц;
- 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- 5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота — АТФ и креатинфосфат — КТФ);
- 6) амплитуды движений, т.е. от мобильности в суставах;
- 7) способности к координации движений при скоростной работе;
- 8) возраста и пола;
- 9) скоростных природных способностей человека.

Общепринятые методы воспитания скоростных качеств [2,3,5]:

- строго регламентированного упражнения
- соревновательный метод
- игровой метод

В теннисе для развития и совершенствования скорости рекомендуется использовать комбинацию данных средств, привлекая в работу различный инвентарь для получения лучшего результата.

Для воспитания и совершенствования быстроты передвижений в теннисе следует подбирать упражнения, которые близки к действиям теннисистов во время игры и хорошо

освоены игроком, чтобы волевые усилия спортсмена были направлены не на способ, а на быстроту выполнения. Кроме того, упражнения должны подбираться с таким расчётом, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях, либо с чередованием скорости. [1]

Отличным примером таких упражнений являются упражнения на беговой лестнице и беговые упражнения с чередованием дистанции и направлением.

Дистанция рекомендуемая для улучшения скоростных качеств во время тренировок колеблется от 6 до 30 м. Теннисист должен максимально быстро стартовать из высокого положения в разных направлениях, причём толчковой должна быть то правая, то левая нога.

Для воспитания и дальнейшего совершенствования быстроты передвижений можно использовать данные упражнения [1,4]:

1) Стоя в левом углу корта, догнать и постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (так же и с другой стороны).

2) Стоя в левом углу корта, догнать и постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо, а затем укороченный влево по линии (так же и с другой стороны).

3) Стоя в центре на задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо.

4) Стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо, а затем свечу, брошенную к задней линии через игрока.

5) Стоя на задней линии все мячи, посылаемые в разные места площадки (всего 8–10 ударов).

Данные упражнения можно использовать с различными комбинациями ударов для совершенствования быстроты передвижения по корту. Целесообразно использовать повторный метод выполнения упражнения с минимальным интервалом отдыха для воспитания и совершенствования не только быстроты, но и морально-волевых качеств.

Не менее важная характеристика теннисиста, отличающая спортсмена-профессионала от любителя, это скорость выполнения ударов. Данная характеристика увеличивает темп игры в разы, обеспечивая не только скорость выполнения удара, но, а также и силу. Многие теннисисты на тренировочном этапе путают эти два понятия – скорость и сила.

Скоростные особенности выполнения ударов часть зависят от техники выполнения, оптимальная техническая база спортсмена способствует формированию быстрого замаха, выноса и завершения ударов. Для улучшения данного показателя используются упражнения с корзины с серией выполнения 5-10 ударов. [1] Упражнения проводятся либо в статическом состоянии спортсмена, либо в динамическом подключая еще и передвижение по корту.

Также очень хороши для улучшения скоростно-силовой подготовленности мышц верхнего плечевого пояса и рук упражнения, выполняемые на специальных тренажёрах. С их помощью можно имитировать все основные удары, что является главным достоинством таких упражнений. Мышцы при этом работают с быстрым переключением от уступающего режима к преодолевающему в движениях, аналогичных соревновательным [4].

В процессе наблюдения за тренировочным процессом спортсмена были отмечены проблемы, мешающие развитию оптимальной скорости выполнения ударов и передвижения. У двух спортсменов, выбранные для наблюдения и тестирования, отмечалась низкая скорость верхнего плечевого пояса, а также были недочеты в передвижении, которые мешали выполнению двигательных действий на корте с относительно максимальной скоростью.

У первой спортсменки наблюдался недостаток технической базы, а именно наличие лишних движений во время выполнения ударов справа и слева. Для совершенствования быстроты данных элементов следует для начала заняться корректировкой техники, не

полному изменению, а корректировки, отмечу, что это совсем разные действия, полное изменение меняет весь удар от хватки до выноса ракетки, а корректировка – это частичные изменения. На корректировку обычно уходит от одной до трех тренировок, после этого, когда сформируется автоматизм в движении можно начинать работать со скоростью выполнения, используя упражнения с набрасывания мяча с корзины.

Спустя три тренировки после корректировки техники у спортсменки вырос показатель не только в сторону скорости, но и в сторону точности выполнения ударов. Раньше из 10 мячей точных было от 4 до 6, сейчас данный показатель вырос до 8-9 ударов в серии.

У второй спортсменки наблюдался недостаток скорости в передвижении по корту. Была видна тяжесть во время движения, что мешало доставать спортсменки мячи, уходящие в углы площадки. Было проведен небольшой тест для оценки передвижения и на основании теста был сделан вывод о том, что спортсменка неправильно и не вовремя делает «выход из удара», соответственно, она уже упускает возможность доставать мячи.

Первый шаг для улучшения быстроты передвижение – использование видов движения (приставной и скрестный шаг, бег назад спиной, бег в сторону, ускорение вперед). Очень важно научить спортсмена этим видам передвижения с самого начала для того, чтобы в дальнейшем совершенствовать его физические показатели.

После выполнения комбинации видов передвижения, приступаем к непосредственному совершенствованию быстроты. Для спортсменки был подобран комплекс упражнений:

- Ускорение за мячами (ловля мяча) по разным направлениям с отскока и без
- Челночный бег с повторениями
- Упражнение с медболом, включающее задание на броски и ускорения
- Бег на 30 м
- Бег вперед-назад по хлопку
- Упражнение «Конвертик»
- Упражнение с использованием эластичного бинта «Бинт Мартенса»

Упражнения из этого комплекса, включались в тренировку на протяжении недельного цикла (цикл составлял 5 тренировок) и в течении этого времени была прибавка в результате. Если раньше по стандартному тесту челночный бег 4*8 м спортсменка бегала 12,57 с, то сейчас этот результат стал 12,00 с.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что совершенствование данного двигательного качества необходимо для спортсмена не только в качестве умения бегать, а правильно и точно передвигаться по площадке и делать необходимые удары с нужной скоростью и временем. Но для этого необходимо включать упражнения на скорость передвижения и на скорость в каждую тренировку, либо использовать чередования теннисных тренировок с занятиями ОФП и СФП.

По результатам проведенного анализа и тестирования, мы увидели, как важно уметь не только передвигаться и наносить удары, но и делать это с нужной скоростью и временем. Теннис – это скоростной вид спорта, где проявление данного качества является одним из критериев успешной игры. Но, к сожалению, многие тренеры и тренеры по общефизической подготовке уделяют недостаточное количество времени с самого начала тренировочной деятельности спортсмена. Для совершенствования и развития скоростных качеств в передвижении и технике выполнения ударов не стоит ограничиваться только беговыми упражнениями и упражнениями с набрасыванием, в современном спорте для тренировочного процесса созданы большое количество тренажеров, способствующие улучшению данного качества в короткое время. Разнообразие средств и методов тренировочного процесса помогают тренерам и спортсменам достичь оптимального результата индивидуально для каждого спортсмена, который он хочет достичь в своем виде спорта.

Библиографический список:

1. Гаврилица, В.С. Методика развития общей и специальной быстроты у теннисистов: учебно-методическое пособие / В.С. Гаврилица; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. – 44с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165158> (дата обращения: 11.11.2022).
3. Николаев, И. М. Основы техники и методики обучения теннису : учебное пособие / И. М. Николаев, О. Н. Степанова. — Москва : Прометей, 2012. — 60 с. — ISBN 978-5-4263-0109-2.
4. Светайло, А. А. Теория и методика избранного вида спорта. Биомеханика большого тенниса / А. А. Светайло. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-507-45582-9.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – ISBN 978-5-7695-9526-4

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ И ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

*Попова Е. А., popovaek2002@gmail.com,
Государственный университет просвещения,
Черняев И.Г. тренер высшей квалификации по лыжным гонкам
Научный руководитель Корольков А.Н., к.т.н., доцент
Москва, Россия*

В статье представлен анализ влияния спортивных тренажеров в межсезонье на спортсменов-лыжников. Для этого были проведены анализ и обобщение научно методической и специальной литературы по лыжному спорту, педагогический эксперимент, контрольные испытания. Результаты эксперимента доказывают эффективность применения специальных лыжных тренажеров в подготовке лыжников.

Ключевые слова: Лыжная подготовка, тренажеры, тренажерные устройства, Лыжные гонки, тренировки, резиновый эспандер.

EFFICIENCY OF USE OF SIMULATORS AND TRAINING DEVICES IN SKI RACING

*Popova E.A., popovaek2002@gmail.com, State University of Education, Moscow, Russia
Chernyaev I.G. coach of the highest qualification in cross-country skiing
Scientific adviser Korolkov A.N. PhD, associate professor
Moscow, Russia*

The article presents an analysis of the influence of sports simulators in the off-season on athletes-skiers. For this purpose, the analysis and generalization of scientific methodological and specialized literature on skiing, pedagogical experiment, control tests were carried out. The results of the experiment prove the effectiveness of the use of special ski simulators in the training of skiers.

Keywords: Ski training, simulators, exercise equipment, Ski racing, training, rubber expander.

Актуальность. Тренажеры и тренажерные устройства в последнее время находят все большее применение в области спорта [1, 7]. Лыжные гонки в этом аспекте не являются исключением [2, 4]. Так в работах [3-6] отмечается, что различные тренажеры в лыжном спорте используются не только для развития различных физических качеств и их сочетаний, но также для осваивания и совершенствования различных технических приемов перемещений на лыжах разными стилями. Применение тренажеров в спортивной подготовке лыжников-гонщиков становится особенно актуальным в период межсезонья, в подготовительно-восстановительном и общем подготовительном периодах спортивной подготовки в годичном цикле [6].

Вместе с тем эффективности применения тренажеров при подготовке лыжников-гонщиков 11-12 лет в рамках внеурочной деятельности, а также методике контроля и оценки результатов тренировок научных исследований практически не имеется, что определяет актуальность нашего исследования.

Задача исследования: оценить эффективность применения тренажеров в лыжных гонках

Методы исследования: анализ и обобщение научно методической и специальной литературы по лыжному спорту, педагогический эксперимент, контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена, метод опроса - беседа, интервью и анкетирование, математико-статистические методы.

Результаты исследования и их обсуждение

Для подтверждения положительного влияния занятиями на тренажерах и тренажерных устройствах на физические качества спортсменов юных лыжников-гонщиков был проведен эксперимент. Учитывая низкую квалификацию занимающихся в качестве тренажера был выбран резиновый эспандер. Возраст спортсменов 11-12 лет, квалификация 1 юношеский - 2 взрослый разряд. Испытуемые были разделены на 2 группы: 1 группа (ЭГ) - дважды в неделю проводила дополнительно к общепринятым силовым упражнениям, упражнения с резиновым амортизатором. Выполняя интервальные тренировки в следующем режиме. Спортсмены 10 секунд работы с максимальной выдаваемой мощностью, а активный отдых составлял 50 секунд. Таких серий выполнялось в среднем 6-8 на первых тренировках. По мере роста тренированности количество увеличилось в среднем до 12 в конце 6-й недели. После этого было проведено сравнение результатов тестов, проходящих 2 марта 2023 года до эксперимента и 11 апреля 2023 года после эксперимента. Все изменения, которые произошли отражены в таблице №3 - №4

Таблица 1

Физические показатели спортсменов до эксперимента на 2 марта 2023
(Экспериментальная группа)

№	ФИО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Метание мяча с места, м	Сгибание и разгибание рук на тележке, кол-во раз	Разгибание и сгибание туловища в упоре лежа за 30 сек
1	Машкова А.	18	22	18	26
2	Осипова Е.	16	20	16	24
3	Титова А.	12	21	12	22
4	Кутьева Т.	18	23	14	26
5	Косенко Д.	28	37	36	30
6	Броудо П.	30	34	45	32
7	Орлов И.	27	31	20	26
	МЕДИАНА	18	23	18	26

Таблица 2

**Физические показатели спортсменов до эксперимента на 2 марта 2023
(Контрольная группа)**

№	ФИО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Метание мяча с места, м	Сгибание и разгибание рук на тележке, кол-во раз	Разгибание и сгибание туловища в упоре лежа за 30 сек
1	Горбатова Д.	6	16	12	18
2	Касимова В.	12	18	14	20
3	Фомичева П.	12	19	9	18
4	Прудникова М.	7	18	10	22
5	Елагин И.	24	35	25	26
6	Титов Г.	26	32	31	28
7	Абдуллаев Р.	29	29	28	28
	МЕДИАНА	12	19	14	22

Таблица 3

**Контрольные испытания спортсменов после эксперимента 11 апреля 2023
(Экспериментальная группа)**

№	ФИО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Метание мяча с места, м	Сгибание и разгибание рук на тележке, кол-во раз	Разгибание и сгибание туловища в упоре лежа за 30 сек
1	Орлов И.	31	36	28	28
2	Косенко Д.	34	34	42	32
3	Машкова А.	22	26	26	28
4	Осипова Е.	20	24	22	26
5	Броудо П.	38	39	60	34
6	Кутьева Т.	23	28	20	28
7	Титова А.	16	25	16	20
	МЕДИАНА	23	28	26	28

Таблица 4

**Контрольные испытания спортсменов после эксперимента 11 апреля 2023
(Контрольная группа)**

№	ФИО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Метание мяча с места, м	Сгибание и разгибание рук на тележке, кол-во раз, кол	Разгибание и сгибание туловища в упоре лежа за 30 сек
1	Горбатова Д.	8	18	15	20
2	Касимова В.	15	21	18	24
3	Фомичева П.	14	22	13	20
4	Прудникова М.	11	19	14	24
5	Елагин И.	27	37	30	28
6	Абдуллаев Р.	33	31	32	30
7	Титов Г.	30	34	36	30
	МЕДИАНА	15	22	18	24

Заключение: Обе группы ЭГ и КГ значительно улучшили свои результаты в контрольных тестах: пресс (30 секундный тест), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание мяча. Также улучшились показатели на тренажере «тележка». Однако сравнительный анализ данного теста показывает, что прирост результатов в группе ЭГ значительно выше, чем в контрольной группе. Эксперимент убедительно показал, что применение резинового эспандера положительно влияет на развитие физических качеств лыжника гонщика 11-12 лет.

Библиографический список:

1. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2017. - 321 с.
2. Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке. - М.: Проспект, 2019. - 336 с.
3. Зеленин, Л. А. Лыжная подготовка с помощью тренажеров / Л. А. Зеленин, Г. Д. Ощепков // Национальный исследовательский университет в системе непрерывного образования (к 95-летию Пермского университета): Материалы Международной научно-методической конференции, Пермь, 12–13 октября 2011 года. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2011. – С. 357-358.
4. Зубарев, Ю. М. Развитие силовой выносливости у лыжников-гонщиков 12-13 лет с помощью специальных технических средств / Ю. М. Зубарев, И. В. Розова // XXII Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 23–24 апреля 2018 года. Том 2. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2018. – С. 131-136.
5. Иванов С. Как эффективно построить работу на лыжном тренажёре [Электронный ресурс] URL: <https://triskirun.ru/4397-kak-postroit-effektivnuyu-rabotu-na-lyzhnom-trenazhyore> (Дата обращения 20.04.2023)
6. Краснов А. Лыжные тренажеры: от эспандера до концепта 2023 [Электронный ресурс] URL: <https://www.skisport.ru/news/cross-country/113399/> (Дата обращения 20.04.2023)
7. Организация пространства физической культуры и спорта. Новое осмысление / С. И. Филимонова, А. Н. Корольков, И. И. Столов, И. А. Сабирова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3(58). – С. 53-57.

УДК 796.08

ОСВОЕНИЕ ОСНОВ АТАКУЮЩИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БАДМИНТОНЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Римлянская Д. В., студент, dariarim16@gmail.com,
Государственный университет просвещения,
Москва, Россия*

В статье приведены результаты исследования методики обучения основам атакующих действий юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки. Установлено, что наибольшие сложности освоения вызывает удар смеш. Примененная методика обучения с акцентом на освоение атакующих действий: высоко-далекого удара, смеша и полусмеша, плоского удара и подачи, и использовании подводящих упражнений с резиновыми амортизаторами-эспандерами позволила повысить эффективность выполнения атакующих приемов в экспериментальной группе.

Анализ статистических данных выявил, что дети успешно освоили атакующие технические приемы. При этом к концу эксперимента прирост показателей технической

подготовленности экспериментальной группы стал выше, чем в контрольной группе. Поэтому можно сделать вывод, что апробированная методика обучения основам атакующих действий на этапе начальной подготовки доказала свою эффективность.

Ключевые слова: техническая подготовка, смеш, высоко-далекий удар, подача, плоский удар.

MASTERING THE BASICS OF ATTACKING TECHNICAL ACTIONS IN BADMINTON DURING THE INITIAL PREPARATION PHASE

*Rimlianskaya D.V., student, dariarim16@gmail.com,
State University of Education,
Moscow, Russia*

The article presents the results of a study of the methodology for teaching the basics of attacking actions of young badminton players at the stage of initial training. It has been established that the greatest difficulties of development are caused by the impact of mixing. The applied training technique with an emphasis on mastering attacking actions: high-distance impact, laughter and half-mesh, flat impact and delivery, and the use of letting exercises with rubber shock absorbers-expanders made it possible to increase the efficiency of performing attacking techniques in the experimental group.

Analysis of statistical data revealed that children successfully mastered attacking techniques. At the same time, by the end of the experiment, the increase in the technical fitness indicators of the experimental group became higher than in the control group. Therefore, we can conclude that the proven methodology for teaching the basics of attacking actions at the initial preparation stage has proven to be effective.

Keywords: technical preparation, mixing, high-distance blow, serve, flat blow.

Актуальность Бадминтон является динамично развивающимся Олимпийским видом спорта, набирающим большую популярность в нашей стране. Стремительно растет число любителей данной игры, а также расширяется сеть спортивных школ и кружков по бадминтону. Улучшаются спортивные достижения российских бадминтонистов на международной арене: в их активе уже есть олимпийские медали, победы на чемпионатах Европы и этапах Кубка мира, призовые места на Всемирных универсиадах [1, 3, 6].

Этап начальной подготовки занимает важное место в спортивной карьере игрока. На данном этапе закладывается фундамент спортивной подготовки, развиваются общие и специальные физические качества, формируются технические навыки [2, 5, 7]. Многие исследователи отмечают, что ошибки, приобретенные на начальном этапе, достаточно сложно поддаются исправлению в дальнейшем тренировочном процессе. Поэтому формирование базовых технических навыков является важнейшей задачей детских тренеров [4, 6, 7].

Цель исследования. По этим причинам представляется актуальным – исследовать способы и обосновать методику обучения основам атакующих действий юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки.

При проведении настоящего исследования применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики. Исследование проводилось на базе клуба «Крепкий орешек» в городе Орехово-Зуево. В нем принимали участие 20 человек возраста 9-11 лет второго года обучения. Проводилось 4 учебно-тренировочных занятия в неделю по 120 минут. Спортсмены были разделены на

две группы по 10 человек – экспериментальную и контрольную. Эксперимент длился 4 месяца.

Методика. В начале исследования были проведены тесты на владение атакующими техническими приемами. Далее дети в экспериментальной группе (ЭГ) обучались по методике, разработанной Т.С. Ивановой с большим акцентом на освоение атакующих действий: высоко-далекого удара, смеша и полусмеша, плоского удара и подачи, и использовании резиновых амортизаторов-эспандеров. Контрольная группа (КГ) тренировалась по программе спортивной подготовке по виду спорта бадминтон [2]. Объем тренировочных воздействий КГ и ЭГ был одинаковым. Методика включала в себя комплексы подготовительных и подводящих упражнений, развитие общих и специальных физических качеств, и овладение технико-тактическими навыками на начальном уровне.

На следующем этапе исследования проводился анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, позволивший сделать выводы по проведенному исследованию, определить эффективность методики обучения атакующим приемам игры в бадминтон.

Результаты исследования. В ходе исследования было проведено тестирование показателей уровня технической подготовленности у юных бадминтонистов. Сравнительный анализ прироста результатов у детей контрольной и экспериментальной групп отражен в таблице 1.

Таблица 1

Оценка прироста показателей уровня технической подготовленности юных бадминтонистов

№	Название теста	группы	До эксперимента $X \pm \delta$	После эксперимента $X \pm \delta$	Прирост результатов (%)	Достоверность различий по критерию Уайта(P)
1	Высоко-далекий удар (баллы)	ЭГ	5,9±1,6	7,2±1,6	22	P<0,05
		КГ	5,8±1,5	6,7±1,5	16	P<0,05
2	Подача (баллы)	ЭГ	5,1±2	6±2,1	18	P<0,05
		КГ	5,1±2,1	5,7±2,4	13	P<0,05
3	Смеш (баллы)	ЭГ	4,6±1,1	5,5±1,1	17	P<0,05
		КГ	4,6±0,9	5,2±1,3	12	P<0,05
4	Плоский удар (баллы)	ЭГ	5,6±0,6	6,3±0,7	13	P<0,05
		КГ	5,5±1	6±0,9	10	P<0,05
5	Укороченный удар (баллы)	ЭГ	5,4±1,2	6,1±1,3	14	P<0,05
		КГ	5,4±1,5	5,9±1,5	11	P<0,05

Проанализировав таблицу 1, можно сделать вывод, что к концу эксперимента у обеих групп наблюдается достоверный прирост показателей в технической подготовленности.

Наибольший прирост наблюдался при выполнении высоко-далекого удара. Дети экспериментальной группы прибавили на 22%, дети контрольной группы на 16%. Выполнение подачи в экспериментальной группе улучшилось на 18%, в контрольной группе на 13%. Достаточно сложным ударом для детей оказался смеш. Это объяснялось тем, что многим не хватало силы, подвижности лучезапястного сустава (гибкости кисти) и резкости. Однако к концу эксперимента дети сумели прибавить в данном атакующем элементе. Прирост в экспериментальной группе составил 17%, в контрольной группе 12%. При выполнении плоского удара дети экспериментальной группы улучшили результаты на 13%, а дети контрольной группы на 10%. Прирост показателей при выполнении

укороченного удара составил 14% в экспериментальной группе и 11% в контрольной группе.

Выводы. Освоение атакующих технических приемов в бадминтоне требует высокого уровня физической подготовленности. Поэтому для успешного овладения атакующими ударами тренеру стоит разрабатывать комплексы подготовительных упражнений. Все атакующие технические приемы состоят из трех фаз: замах, удар, проводка, которые выполняются с разной длительностью и скоростью в зависимости от особенностей конкретного приема. Поэтому достаточно эффективным является метод обучения по частям, при котором в качестве средств выступают подводящие упражнения.

1. Анализ литературы выявил, что атакующие приемы в бадминтоне представляют собой разнообразные удары ракеткой по волану, направленные в определенные зоны площадки соперника и выполняющиеся из различных положений. Для освоения техники выполнения ударов спортсменов должен обладать высоким уровнем координационных способностей, быстротой, силой и выносливостью. Важными элементами при обучении атакующим приемам является правильная стойка, перемещения, хват ракетки и подвижность лучезапястного сустава, позволяющая направить волан в нужную точку на площадке.

2. Обучение атакующим техническим приемам юных бадминтонистов осуществлялось в соответствии с принципами теории и методики физического воспитания и спорта. Были разработаны подготовительные и подводящие упражнения для овладения конкретным техническим приемом. Использовались словесный и наглядный методы, а также метод обучения по частям. В качестве средств применялись упражнения на развитие физических качеств, в том числе с использованием резиновых амортизаторов.

3. Анализ статистических данных выявил, что дети успешно освоили атакующие технические приемы. При этом к концу эксперимента прирост показателей технической подготовленности экспериментальной группы стал выше, чем в контрольной группе. Поэтому можно сделать вывод, что апробированная методика обучения основам атакующих действий на этапе начальной подготовки доказала свою эффективность.

Библиографический список

1. Алексеев, В. Бадминтон для самых маленьких / В. Алексеев // Физическая культура в школе. - 1991. - № 5. - С. 52-54.
2. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / А.П. Горячев, А.А. Ивашин. - М.: Советский спорт, 2010. - 160 с.
3. Барчукова, Г.В. Анализ соревновательной деятельности сильнейших бадминтонистов в зависимости от эффективности игровых перемещений / Г.В. Барчукова, В.С. Брусованкин, Т.М. Мигалина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 8 (186). - СПб.: СПГУФК, 2020. - С. 59-61.
4. Корольков, А. Н. О надежности результатов теста на гибкость в комплексе тестов ОФП / А. Н. Корольков // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 70-72.
5. Корольков, А. Н. Спортивные мысленные образы: индивидуальные, специальные и общие / А. Н. Корольков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6(136). – С. 236-239. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p236-239.
6. Организация пространства физической культуры и спорта. Новое осмысление / С. И. Филимонова, А. Н. Корольков, И. И. Столов, И. А. Сабирова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3(58). – С. 53-57.
7. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания / О. В. Кудрявцева, В. С. Беляев, А. Н. Корольков, М. А. Каймин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11(153). – С. 121-126.

**ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ
ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

*Родина Е.О., магистрант, lena19992304@gmail.com,
Пауков, А.А., к.п.н, доцент, fitwwc@mail.ru,
Вареников, Н.А., к.п.н, доцент, nikolaj.varenikov@mail.ru,
Воронежская государственная академия спорта, Воронеж, Россия*

Оценка технико-тактической подготовленности борцов является важной составляющей процесса тренировок, а также участия в соревнованиях. В этой статье мы рассмотрим основные критерии оценки данного параметра и методы его развития для достижения успеха на ковре. Оценка технико-тактической подготовленности позволяет определить сильные и слабые стороны каждого борца. После оценки можно создать индивидуальную программу тренировок для каждого спортсмена, которая будет направлена на устранение недостатков его подготовки и увеличение эффективности боевых действий. Таким образом, оценка технико-тактической подготовленности является необходимым условием для повышения результативности спортивных достижений.

Ключевые слова: вольная борьба, технико-тактическая подготовка, тренировочный процесс

**ASSESSMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF FREESTYLE
WRESTLERS**

*Rodina E.O., Master's student, lena19992304@gmail.com,
Paukov, A.A., PhD, Associate Professor, fitwwc@mail.ru,
Varenikov, N.A., PhD, Associate Professor, .varenikov@mail.ru,
Voronezh State Academy of Sports,
Voronezh, Russia*

Assessment of technical and tactical readiness of wrestlers is an important component of the training process, as well as participation in competitions. In this article, we will consider the main criteria for evaluating this parameter and methods of its development to achieve success on the carpet. Assessment of technical and tactical readiness allows you to determine the strengths and weaknesses of each wrestler. After the assessment, you can create an individual training program for each athlete, which will be aimed at eliminating the shortcomings of his training and increasing the effectiveness of combat operations. Thus, the assessment of technical and tactical readiness is a necessary condition for improving the effectiveness of sports achievements.

Keywords: freestyle wrestling, technical and tactical training, training process

Актуальность: вольная борьба – это один из самых древних видов спорта, который активно развивается и по сей день. Всё больше людей хотят заниматься этим видом спорта, открыты новые клубы и секции. Конкуренция в данном виде спорта становится всё более высокой, что требует от каждого борца не только хорошую физическую форму, но также и технико-тактическую подготовленность.

Технико-тактическая подготовленность – это комплексные знания и умения спортсмена в области техники и тактики выполнения приемов вольной борьбы. Оценка технико-тактической подготовленности является важным аспектом для решения задачи о повышении эффективности тренировочного процесса на всех его этапах. [5]

Цель исследования – была индивидуализация методики предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов с учетом типологических особенностей соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс борцов высокой квалификации должен строиться с учетом индивидуальных особенностей соревновательной деятельности каждого конкретного спортсмена, что исключает использование фронтального метода совершенствования тактико-технической подготовленности и повысить эффективность технико-тактической надежности борцов.

Одной из основных задач эксперта по вольной борьбе является проведение оценки технико-тактической подготовленности каждого борца. Это позволяет выявить сильные и слабые стороны каждого спортсмена, чтобы разработать индивидуальную программу тренировок на основе его потребностей и возможностей.

Для проведения оценки технико-тактической подготовленности используются различные методы и приемы. Один из таких методов – это анализ видеозаписей с матчами или тренировками борца. В ходе анализа эксперт может определить особенности выполнения приемов и общее качество выполнения техник, что позволит выявить проблемы в технике борца. [2]

Также можно использовать другие методы: наблюдение за игрой на живых тренировках или матчах; проведение индивидуальных тренировок, где эксперт может более детально увидеть и проанализировать технику выполнения приемов; измерение показателей физической подготовленности.

Однако, проведение оценки технико-тактической подготовленности – это сложный и многогранный процесс. Она является результатом не только применения различных методов, но также и определенной экспертизы в данном виде спорта. Это требует от эксперта многолетнего опыта работы с борцами вольного стиля и глубоких знаний в области этого вида спорта. [1]

Методы оценки технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля

Оценка технико-тактической подготовленности борца вольного стиля является важным этапом его тренировочного процесса. Она позволяет выявить сильные и слабые стороны спортсмена, а также определить направления дальнейшего улучшения его навыков и техник. В данном подразделе рассмотрим основные методы оценки технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля.

1. Контрольные матчи

Контрольные матчи – это один из наиболее распространенных методов оценки технико-тактической подготовленности борцов. Они проводятся между двумя спортсменами или командами и призваны показать, какие навыки и тактику использует каждый из участников матча.

Данный метод позволяет не только выявить проблемные зоны в технике и тактике спортсмена, но и дает возможность исправить ошибки прямо на тренировочном поле. Также контрольные матчи помогают определить уровень конкурирующих способностей бок о бок с другими борцами и научиться адаптироваться к различным стилям противников.

2. Рейтинговые таблицы

Рейтинговые таблицы используются для оценки технико-тактической подготовленности каждого борца отдельно. Они основаны на системе набранных очков за выполнение определенных тренировочных упражнений, таких как: выпад вперед, обратный выпад, эспада (сальто), рывок с переводом через голову и другие.

Такая методика позволяет выявить конкретные ошибки в технике и сконцентрироваться на работе над ними. Кроме того, рейтинговые таблицы могут

использоваться для создания индивидуальной программы тренировок для каждого спортсмена в зависимости от его потребностей.

3. Анализ видеозаписей

Анализ видеозаписей является дополнительным методом оценки технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля. Данный метод позволяет увидеть свои ошибки изнутри и проанализировать свое поведение в матчах или тренировках.

Часто для анализа видеозаписей используются специальные программы, которые позволяют установить наиболее проблемные зоны в технике и тактике. Например, программа Dartfish может использоваться для выделения отдельных моментов матча и повторного просмотра с различных ракурсов.

4. Показательные выступления

Показательные выступления – это еще один метод оценки технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля. Они проводятся перед широкой аудиторией и призваны продемонстрировать навыки и умения каждого из спортсменов.

Данный метод помогает не только оценить технику и тактику борца, но и позволяет завершить тренировочный цикл с положительной нотой, повысив самооценку каждого из спортсменов. Кроме того, показательные выступления предоставляют возможность работать над публичными проявлениями личности каждого из борцов.

В заключение можно сказать, что оценка технико-тактической подготовленности борца вольного стиля является сложной задачей. Однако, использование различных методов оценки помогает выявить сильные и слабые стороны спортсмена и научиться работать над ними. Каждый из методов имеет свои достоинства и особенности, поэтому важно выбрать тот, который подходит конкретному борцу или команде. [3]

Анализ результатов оценки технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля

Один из методов оценки состоит в проведении комплексного тестирования на специальных устройствах. Например, одним из наиболее распространенных устройств является "Гриппер" - инструмент для измерения силы рук. Борец должен сжимать "Гриппер" на максимальную возможную силу в течение определенного времени. Результаты измерений позволяют оценить уровень развития мышечной силы рук и ее соответствие требованиям для выполнения основных элементов техники борьбы.

Также широко используется анализ видеозаписей соревнований и тренировок. Этот метод позволяет выявить слабые стороны в технике борьбы, такие как недостаточное использование захватов или неэффективные броски. Анализируются также ошибки при выполнении техники и причины их возникновения.

Экспертная оценка является дополнительным методом, который используется для проверки результатов комплексного тестирования и анализа видеозаписей. Опытный тренер или специалист по борьбе проводит оценку на основе своего опыта и знаний в области технико-тактической подготовленности.

После проведения всех необходимых методов оценки получены данные, которые необходимо проанализировать. Например, если результаты комплексного тестирования показали низкий уровень развития мышечной силы рук, то тренер должен включить в тренировочный план упражнения для развития этого аспекта технико-тактической подготовленности. Если же анализ видеозаписей выявил проблемы с выполнением определенных элементов техники борьбы, то необходимо провести дополнительные тренировки на их усовершенствование. [4]

Важным моментом при анализе результатов оценки технико-тактической подготовленности борцов является определение конечной цели. Нужно помнить, что каждый борец имеет свои индивидуальные особенности и возможности. Поэтому перед началом работы нужно четко определить цель - это может быть достижение

определенного результата на соревновании или повышение общего уровня спортивной подготовленности.

Также следует отметить, что оценка технико-тактической подготовленности должна проводиться периодически, чтобы можно было отследить изменения в уровне спортивной подготовки и корректировать тренировочный процесс. Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого борца и адаптировать тренировочный план в соответствии с ними.

Таким образом, анализ результатов оценки технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля является важным этапом для определения уровня спортивной подготовки и выявления слабых мест. Методы оценки могут быть различными, но результаты должны быть проанализированы и использованы для корректировки тренировочного процесса. При этом необходимо помнить об индивидуальных особенностях каждого борца и определять конечную цель работы. [1]

Рекомендации по улучшению технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля

В современной борьбе вольного стиля технико-тактическая подготовленность является одним из главных факторов успеха. Без хорошей техники и тактики, борец не сможет противостоять опытному и квалифицированному противнику.

Для улучшения технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля необходимо принимать ряд мер, которые могут помочь повысить эффективность тренировок и развитие навыков.

1. Разнообразить тренировочный процесс

Один из способов улучшить технико-тактическую подготовленность – это разнообразить тренировочный процесс. Необходимо проводить тренировки по различным направлениям, как на равных, так и в условиях реальных поединков.

Например, можно использовать методику "игра на поле", когда два или больше бойца имитируют матч в живых условиях без предварительной договоривания о комбинациях или приемах. Это поможет развить тактику и адаптироваться к непредсказуемости перехода от одного приема к другому.

2. Разработать индивидуальный план тренировок

Каждый боец имеет свои сильные и слабые стороны, поэтому важно разработать индивидуальный план тренировок, который будет учитывать его особенности и потребности.

Например, если боец имеет проблемы с атакой ногами или защитой от них, то необходимо проводить больше тренировок на этом направлении. Если у бойца есть технические ошибки в выполнении определенных приемов, нужно обратить на это внимание и сконцентрироваться на корректировке техники.

3. Уделить внимание физической подготовке

Хотя техника и тактика играют ключевую роль в успехе борца, физическая подготовка также является очень важным аспектом. Без хорошей выносливости и силы человек быстрее устает и не может эффективно выполнять приемы.

Регулярные кардиотренировки помогут повысить выносливость борца для продолжительных матчей или жестких поединков. Силовые тренировки могут помочь усилить мышечную массу и повысить силу, что также важно для эффективной борьбы.

4. Разрабатывать стратегии на матчи

Не менее важным является разработка стратегий на схватки. Каждый противник имеет свои особенности, поэтому необходимо изучать его стиль борьбы и работать над тем, как противостоять ему.

Например, если противник имеет хороший захват головы, можно разработать тактику избегания этого приема или контратаковать после его использования. Если у противника хорошая атака ногами, нужно обращать больше внимания на защиту от нее.

5. Следить за питанием и режимом дня

Без здоровой диеты и регулярного сна высокая технико-тактическая подготовленность будет недостижимой целью. Здоровый образ жизни поможет повысить энергию и концентрацию для более продуктивных тренировок.

Рацион должен быть богат фруктами, овощами, белковой пищей и углеводами для поддержки энергии и мускульной массы. Режим дня также должен быть организован таким образом, чтобы спать не менее 7-8 часов в сутки.

В заключение, улучшение технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля является непростой задачей, требующей постоянных усилий и отслеживания своих результатов. Однако правильная работа над техникой, тактикой, физической подготовкой, стратегиями на матчи и здоровым образом жизни помогут достичь успеха в этом виде спорта. [2]

Заключение: Выводы о важности оценки и улучшении технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля

Оценка технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля является одним из наиболее важных аспектов успешной выступления на соревнованиях. Каждый боец должен иметь хорошую физическую форму, навыки техники и тактику, чтобы победить своего противника. В данном контексте оценка уровня подготовленности играет ключевую роль.

Проведение комплексной оценки технико-тактической подготовленности помогает тренерам определить уровень мастерства каждого спортсмена и разработать индивидуальную программу тренировок для его улучшения. Это позволяет обеспечить эффективное использование времени и ресурсов, что в конечном итоге приводит к повышению результативности выступления команды на любых соревнованиях.

Библиографический список:

1. Альховский А.В. Некоторые итоги чемпионата мира - 2009 по вольной борьбе //Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – с. 55 - 63.
2. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах// Проблемы моделирования соревновательной деятельности: Сб. науч. статей. - М., 2005. – с. 67 – 72.
3. Антонов К.Н., Данховский В.С. К проблеме индивидуализации тактической подготовки борцов высших разрядов //Теория и практика физической культуры. - М., 2007. - № 2. – с. 11-13.
4. Горин М.М. Оперативный контроль в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 2006, 31- 45, №2.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.; ФиС, 2009. – 199 с.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК В МИНИ-ФУТБОЛЕ 18-20 ЛЕТ

*Розанова Е.И., студент,
Государственный университет Просвещения (ГУП),
Москва, Россия*

В статье результаты исследования, целью которого было выявление эффективности интегральной подготовки девушек в мини-футболе 18-20 лет. При изучении литературных источников были рассмотрены методические подходы к построению тренировочных занятий мини-футболисток, проанализирована интегральная подготовка как основа

соревновательной деятельности. На основании сравнительного анализа научных трудов по мини-футболу нами была разработана методика проведения тренировочных занятий у команды девушек по мини-футболу на основе интеграции физической и технико-тактической подготовки. Вначале и в конце исследования проводились тестирования, которые позволили объективно анализировать прирост результатов экспериментальной и контрольной группы.

Ключевые слова: мини-футбол, интегральная подготовка девушек 18-20 лет, соревновательная деятельность.

COMPETITIVE ACTIVITY AS THE BASIS OF GIRLS' INTEGRAL TRAINING IN MINI-FOOTBALL OF 18-20 YEARS OLD

*Rozanova E.I., student,
State University of Enlightenment (SUE),
Moscow, Russia*

In the article the results of the research, the aim of which was to find out the efficiency of the integral training of girls in mini-football of 18-20 years old. While studying the literature sources, the methodical approaches to the construction of mini-football players' training sessions were considered, the integral training as the basis of competitive activity was analyzed. Based on a comparative analysis of scientific works on futsal, we developed the methodology of training sessions in the futsal team based on the integration of physical and technical-tactical training. In the beginning and at the end of the research there were conducted tests which allowed to analyze objectively the growth of the experimental and control group results.

Keywords: futsal, integrated training of girls aged 18-20, competitive activity.

Введение. Современный уровень развития игровых видов спорта предъявляет высокие требования к процессу спортивной подготовки, где достижение оптимального уровня развития разных сторон подготовленности спортсмена, обеспечение их единства составляет основную задачу. От правильного отбора средств, сочетания и взаимосвязи методов на всех этапах подготовки спортсменов и их последующей интеграции во многом зависит эффективность учебно-тренировочного процесса и его дальнейшее развитие [1, 2, 3].

На сегодняшний день все большую популярность в нашей стране обретает мини-футбол. За несколько последних десятилетий активно развиваются спортивные клубы, наблюдается приток занимающихся в секции по мини-футболу. В то же время нарастающая популярность повышает конкуренцию, что приводит к необходимости поиска путей совершенствования учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время проведено большое количество исследований, в которых представлен накопленный опыт по организации и методике управления тренировочной и соревновательной деятельностью юных мини-футболистов. При этом было установлено, что формирование спортивного мастерства напрямую зависит от ряда факторов, таких как освоение технико-тактических действий, совершенствование общих и специальных физических качеств, психической подготовки и т.д. Вышеизложенное говорит о том, что для достижения необходимых спортивных результатов требуется комплексный подход, заключающийся в интегральной подготовке мини-футболистов [4, 5, 6].

Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. В то же время научные и методические разработки подготовки спортсменок, включая мини-футбол, как правило, базируются на опыте, накопленном в подготовке мужчин по футболу и мини-футболу. Подготовка квалифицированных спортсменок, специализирующихся в мини-футболе, требует научно обоснованного подхода к построению учебно-тренировочного процесса с

учетом индивидуальных особенностей игроков команды, оценки их исходного и текущего состояния подготовленности, разработки объективных оценок изменения этого состояния, а также учета уровня их технико-тактического мастерства и особенностей соревновательной деятельности. По всем этим компонентам управления подготовкой имеются существенные различия между женским и мужским мини-футболом [7].

Результаты исследования. В нашем исследовании педагогический эксперимент проводился в течение года и состоял из двух этапов: констатирующий и формирующий эксперименты.

Основной целью констатирующего эксперимента являлось определение начального уровня физической и технической подготовленности испытуемых. В ходе констатирующего эксперимента был разработан годовой план тренировочного процесса, составлены планы-конспекты тренировочных занятий, выявлены основные затруднения, с которыми может столкнуться тренер в процессе подготовки женской команды по мини-футболу.

Формирующий эксперимент проводился с целью проверки эффективности разработанной методики.

Для эксперимента было отобраны две группы – экспериментальная и контрольная, в каждой группе было по 10 девушек.

В начале и в конце исследования нами было проведено тестирование показателей физической и технической подготовленности квалифицированных мини-футболисток. Исходные данные в начале эксперимента отражены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования у мини-футболисток 18-20 лет в начале исследования (n=20)

№	Название теста	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	Достоверность различий (P)
		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	
1 1	Бег на 30 м (с)	5,2±0,4	5,2±0,6	P>0,05
2 2	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,1±1,3	9,3±1,7	P>0,05
3 3	Прыжок в длину с места (см)	194±12	193±17	P>0,05
4 4	Бросок набивного мяча из-за головы (м)	5,5±0,9	5,4±1,1	P>0,05
2 5	Бег 30 м. с ведением мяча (с)	7,3±0,5	7,4±0,6	P>0,05
3 6	Жонглирование мячом ногами (кол-во раз)	57±17	55±21	P>0,05
7 7	Удар ногой по неподвижному мячу в цель (кол-во попаданий)	9±3	9±4	P>0,05
8 8	Комплексное упражнение (с)	15,2±6,1	15,1±6,4	P>0,05

n - число испытуемых в обеих группах

X – среднее арифметическое

δ (сигма) – среднее квадратическое отклонение

Анализ исходных данных не выявил достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами.

Таблица 2

Оценка прироста показателей уровня физической и технической подготовленности мини-футболисток 18-20 лет на конец исследования.

№	Название теста	Группы	До эксперимента $X \pm \delta$	После эксперимента $X \pm \delta$	Прирост результатов (%)	Достоверность различий (P)
1	Бег на 30 м (с)	ЭГ	5,2±0,4	4,95±0,4	5%	P<0,05
		КГ	5,2±0,6	5,1±0,6	2%	P>0,05
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	ЭГ	9,1±1,3	8,3±1,1	9%	P<0,05
		КГ	9,3±1,7	8,8±1,1	6%	P<0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	194±12	209±15	9%	P<0,05
		КГ	193±17	199±22	4%	P>0,05
4	Бросок набивного мяча из-за головы (м)	ЭГ	5,5±0,9	6,4±0,9	16%	P<0,05
		КГ	5,4±1,1	5,9±1,2	9%	P<0,05
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с)	ЭГ	7,3±0,5	6,3±0,4	14%	P<0,05
6		КГ	7,4±0,6	6,9±0,7	7%	P<0,05
7	Жонглирование мячом ногами (кол-во раз)	ЭГ	57±17	74±18	30%	P<0,05
		КГ	55±21	62±24	13%	P>0,05
8	Удар ногой по неподвижному мячу в цель (кол-во попаданий)	ЭГ	9±3	12±4	25%	P<0,05
		КГ	9±4	10±4	12%	P<0,05
9	Комплексное упражнение (с)	ЭГ	15,2±6,1	13,6±4,8	11%	P<0,05
		КГ	15,1±6,4	14,4±6,2	6%	P>0,05

В ходе анализа таблицы 2 было выявлено, что обучающиеся достоверно улучшили результаты во всех измеряемых показателях. При этом дети экспериментальной группы превосходили контрольную группу. В беге на 30 м. в экспериментальной группе прирост результатов составил 5%, а в контрольной группе 2%. В челночном беге экспериментальная группа улучшила измеряемые показатели на 9%, контрольная группа на 6%. В тестировании прыжок в длину с места спортсменки экспериментальной группы увеличили результаты на 9%, в контрольной группе на 4%. Бросок набивного мяча улучшился на 16% в экспериментальной группе и на 9% в контрольной.

В технической подготовленности также наблюдается достоверное улучшение показателей. В беге с ведением мяча прирост составил 14% в экспериментальной группе и 7% в контрольной. В жонглировании мячом спортсменки экспериментальной группы улучшили результаты на 30%, в контрольной группе на 13%. В тестировании на точность показатели экспериментальной группы возросли на 25%, контрольной группы на 12%. В

комплексном упражнении спортсменки экспериментальной группы прибавили на 11%, контрольной группы на 6%.

Таблица 3

Результаты тестирования у мини-футболисток 18-20 лет в конце исследования (n=20)

№	Название теста	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	Достоверность различий (P)
		X± δ	X± δ	
1	Бег на 30 м (с)	4,95±0,4	5,2±0,6	P>0,05
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,3±1,1	8,8±1,1	P<0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	209±15	199±22	P<0,05
4	Бросок набивного мяча из-за головы (м)	6,4±0,9	5,9±1,2	P<0,05
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с)	6,3±0,4	6,9±0,7	P<0,05
6	Жонглирование мячом ногами (кол-во раз)	74±18	62±24	P<0,05
7	Удар ногой по неподвижному мячу в цель (кол-во попаданий)	12±4	10±4	P<0,05
8	Комплексное упражнение (с)	13,6±4,8	14,4±6,2	P<0,05

Анализ таблицы 3 показал, что в большинстве измеряемых показателей экспериментальная группа достоверно превзошла контрольную группу.

Заключение. Интегральная подготовка заключается в объединении всех сторон тренировочного процесса в одно целое и проявляется в условиях соревновательной деятельности. При этом тренировочный процесс должен быть построен таким образом, чтобы совершенствование конкретного вида подготовки проходило не изолировано, а во взаимосвязи с другими видами подготовки. Для реализации интегральной подготовки в мини-футболе требуется комплексный подход, заключающийся в разностороннем развитии игроков.

Разработанная методика базировалась на интеграции физических качеств и технико-тактических навыков в процессе совершенствования командных взаимодействий при подготовке к соревновательной деятельности. Были разработаны экспериментальные комплексы упражнений на развитие координационных способностей и быстроты в сочетании с формированием игрового мышления. Для совершенствования сильных сторон и устранения недостатков в подготовке мини-футболисток применялся принцип индивидуализации. На основании теоретической подготовки и изучения сильных и слабых сторон конкретного соперника рационально использовалась система зонной и персональной обороны.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что экспериментальная группа достоверно превзошла контрольную группу (p=0,05).

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что разработанная методика интегральной подготовки женской мини-футбольной команды 18-20 лет доказала свою эффективность.

Библиографический список:

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.С. Левин. М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
2. Выприков, Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 2008. – 23 с.
3. Евсеев, А.В. Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2006. – 20 с.
4. Ежов, П.Ф. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности мастеров женского мини-футбола / П.Ф. Ежов // Вестник спортивной науки. – М.: Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2018. - №1. – с. 12-15.
5. Маевский, К.В. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале) с акцентом на развитие функции внимания: автореф. дис. ...канд. пед. наук. - Волгоград, 2012. – 25 с.
6. Мазурчук, О.П. Эффективность деятельности тренера женской команды по мини-футболу / О.П. Мазурчук // Физическое развитие, спорт, здоровье. - Луцк: Восточноевропейский национальный университет, 2018. - №3. – 13-15.
7. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания / О. В. Кудрявцева, В. С. Беляев, А. Н. Корольков, М. А. Каймин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11(153). – С. 121-126.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У БИАТЛОНИСТОК НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

*Романова Я.С., к.п.н., доцент,
Загурский Н.С., к.п.н., профессор,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

В статье представлен анализ отдельных разделов Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон, как основного документа, определяющего общие требования к подготовке спортивного резерва в России. Рассмотрены варианты соотношения тренировочных средств в подготовке биатлонистов России, Норвегии и Германии. Представлен сравнительный анализ рекомендованного распределения общего объема циклической нагрузки по зонам интенсивности в разных странах. В ходе исследования выявлены значительные различия в рекомендациях по основным параметрам тренировочной нагрузки и распределению общего объема циклической нагрузки по зонам интенсивности.

Ключевые слова: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон, структура многолетней подготовки биатлонистов, динамика тренировочной нагрузки, распределение ООЦН по зонам интенсивности, биатлонистки различной квалификации.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE MAIN PARAMETERS OF THE TRAINING LOAD IN BIATHLETES AT THE STAGES OF LONG-TERM TRAINING IN DIFFERENT COUNTRIES

*Romanova Y.S., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Zagursky N.S., Candidate of Pedagogical Sciences, Professor
Siberian State University of Physical Culture and Sports,
Omsk, Russia*

The article presents an analysis of individual sections of the Federal Standard of Sports Training for the sport of biathlon, as the main document that defines the general requirements for the training of a sports reserve in Russia. The options for the ratio of training means in the training of biathletes in Russia, Norway and Germany are considered. A comparative analysis of the recommended distribution of the total volume of cyclic load by intensity zones in different countries is presented. The study revealed significant differences in the recommendations on the main parameters of the training load and the distribution of the total volume of cyclic load by intensity zones.

Key words: Federal standard of sports training for the sport of biathlon, the structure of long-term training of biathletes, the dynamics of the training load, the distribution of GBV by intensity zones, biathletes of various qualifications.

Введение. Высокая плотность результатов во всех дисциплинах биатлона в международных соревнованиях требует непрерывного поиска и обоснования с научной точки зрения современных и более эффективных технологий построения процесса подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд России по биатлону основополагающую роль играют спортивные школы. Вся система многолетней подготовки биатлонистов в России регламентируется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон [1]. Структурно многолетняя спортивная подготовка представляет собой совокупность относительно самостоятельных и в тоже время взаимосвязанных этапов, предусматривающих различное соотношение средств подготовки с определенной последовательностью. С момента начала спортивной подготовки в спортивной школе в группах начальной подготовки (9 лет) до групп высшего спортивного мастерства биатлонисты проходят путь в 10 лет. Совершенствование спортивного мастерства биатлонисток на этапах многолетней подготовки основывается на представленном в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта биатлон соотношении средств тренировочного процесса.

В соответствии с требованиями федерального стандарта разрабатываются программы спортивной подготовки. Разработанная в 2015 г. ФБГУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерства спорта Российской Федерации типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» определяет основные разделы многолетней подготовки биатлонистов от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства [2]. Несомненно, данная программа служит основным ориентиром для тренеров СШ, СШОР, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР в разделах нормативной и методической части, практических занятий по гоночной и стрелковой подготовке.

Цель исследования – сравнительный анализ основных параметров тренировочной нагрузки биатлонистов в разных странах

Методы исследования: анализ литературных источников, данных основных документов, регламентирующих подготовку биатлонистов в России, планов подготовки сборных команд России

Результаты исследования

Виды подготовки в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта биатлон представлена в процентах от общего объема тренировочного процесса без дополнительной детализации [1]. В разделе стрелковой подготовки нет указания количества выстрелов по годам обучения. В программах спортивной подготовки по виду спорта биатлон для ДЮСШ и СДЮСШОР представлено к привычное для тренеров и спортсменов количество выстрелов за год и в км [2]. В типовой программе не представлены рекомендации по вопросу оперативного контроля спортсменов с использованием мониторов сердечного ритма. Вместе с тем, динамика ЧСС у юных спортсменов во время выполнения тренировочных нагрузок в практической деятельности пока остается единственным эффективным методом контроля за дозированием физических нагрузок. В типовой программе рекомендовано распределение на 4 зоны (1- ЧСС до 140 уд/мин, 2- 140-160 уд/мин, 3-160-180 уд/мин, 4- 180 уд/мин и выше).

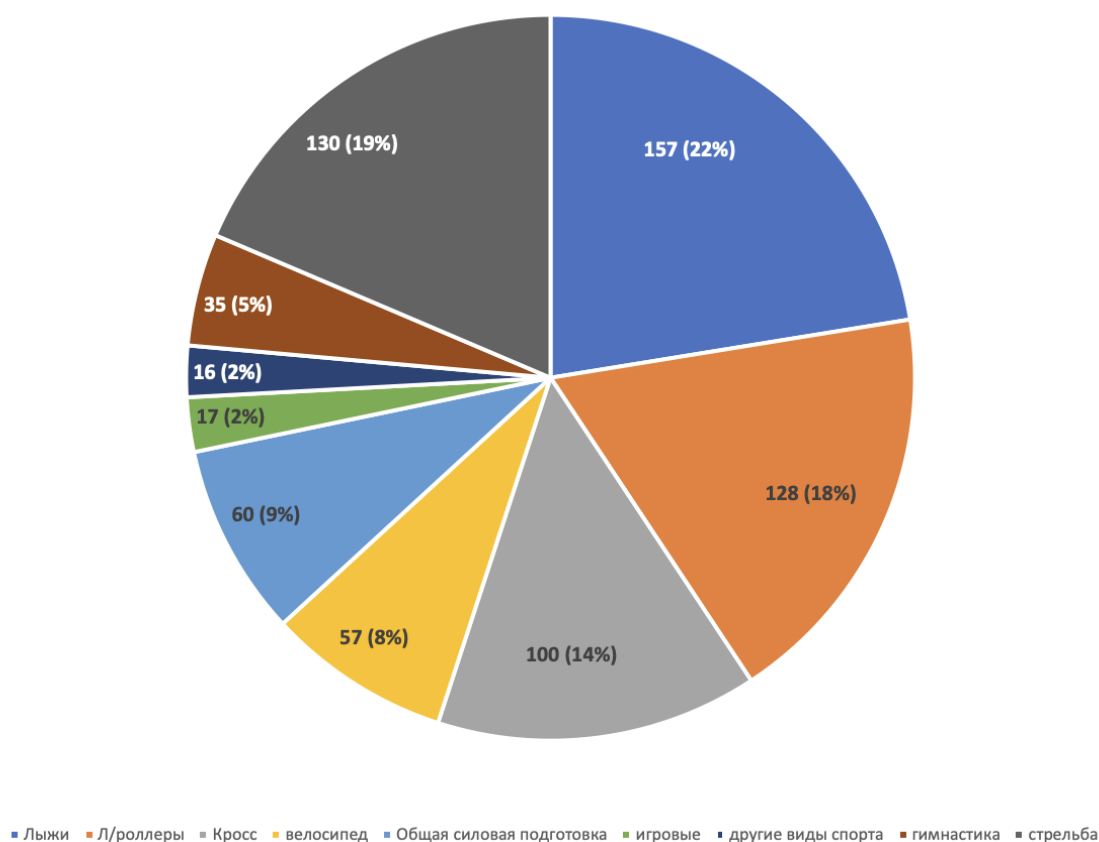


Рис. 1. Распределение тренировочных средств в подготовке биатлонисток Германии на этапе ВСМ (юниорки)

Данные, представленные на рис.1 показывают наличие большого количества средств подготовки. Стоит отметить, что такое разнообразие сохраняется до этапа ВСМ.

У биатлонисток сборных. Команд России, в том числе и юниорской, распределение по зонам интенсивности фиксируется из расчета 5 зон (рис.2).

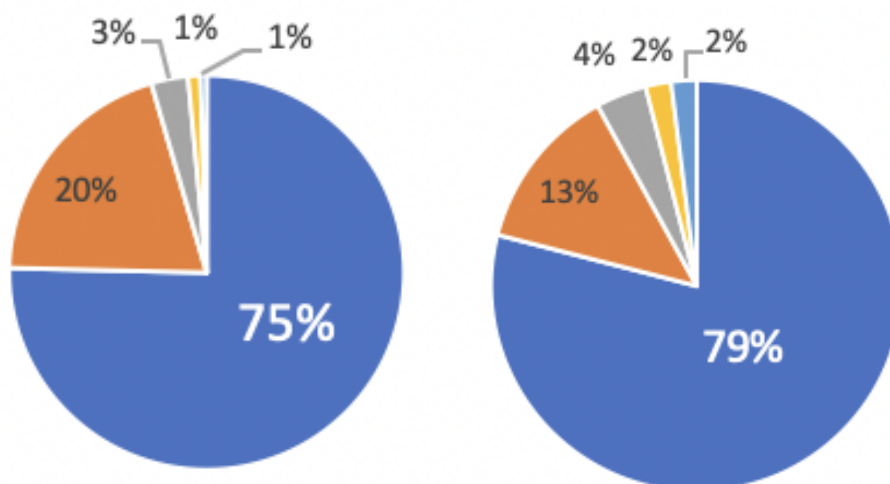


Рис.2. Распределение общего объема циклической нагрузки по зонам интенсивности у биатлонисток сборной команды России (А) и биатлонисток юниорской сборной команды России (Б)

У биатлонисток Германии в тренировочном процессе используется 4 зоны интенсивности, которые рассчитываются индивидуально и границы этих зон выражены в % от ЧСС макс, зафиксированной у спортсменки. У биатлонисток Норвегии используется классификация на 3 зоны интенсивности у начинающих спортсменок, и на 5 зон интенсивности, начиная с юниорского возраста.

Выводы

1. Анализ основных разделов Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон, как основного документа, определяющего общие требования к подготовке спортивного резерва в России, и материалов подготовки биатлонистов Германии и Норвегии позволил установить значительные различия в распределении тренировочных средств в общем объеме тренировочной нагрузки. Доля общей физической подготовки у биатлонистов России на этапе высшего спортивного мастерства значительно снижается относительно этапа начальной подготовки, при этом данный показатель у иностранных спортсменов имеет тенденцию к снижению иного характера (сохранение достаточно большой доли общей физической подготовки и широкое использование разнообразных средств подготовки на всех этапах многолетней подготовки).

2. Полученные в ходе проведенного исследования данные о распределении циклической нагрузки по зонам интенсивности показали наличие различных тенденций в изменении доли нагрузки различной интенсивности на этапах многолетней подготовки у биатлонистов разных стран. У Российских биатлонистов доля нагрузки высокой интенсивности постепенно увеличивается и достигает максимальных значений на этапе высшего спортивного мастерства, у спортсменок Германии и Норвегии зафиксирована тенденция к снижению доли высокоинтенсивной нагрузки. На этапе высшего спортивного мастерства доля такой нагрузки минимальна.

Библиографический список:

- 1 Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 670 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2019 № 55990).
- 2 Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2015. – 106 с.
- 3 Материалы методических рекомендаций «Многолетняя подготовка биатлонистов в Норвегии» Brevik K.K. Spenning I sikte: Utviklingstrapp for skiskyting/Norges Skiskytterforbund, 2018

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ

Сазонова И.М., к.п.н., доцент sazonova-70@bk.ru
Юдина Н.М., к.п.н., доцент grisha-rpullia@mail.ru
Нефедова О. oksananefedova2002@gmail.com
Волгоградская государственная академия физической культуры»,
Волгоград, Россия

В статье приводятся данные характеризующие уровень развития двигательной координации и физической работоспособности женщин зрелого возраста 37-52 лет. В процессе тестирования используются упражнения на суше и в воде, позволяющие оценить групповой и индивидуальный уровень координации занимающихся, в том числе посредством упражнений различной координационной сложности. Установлено, что наибольший процент трудностей вызвали упражнения в воде, направленные на согласование движений руками, ногами и туловища в разных направлениях и плоскостях движения. Наименьший, – упражнения, в основе которых лежала координация только движений ногами в разных направлениях, не требующая особых усилий при их выполнении. Выявлен низкий уровень работоспособности женщин зрелого возраста и определены перспективы его повышения посредством занятий аквааэробикой. Определена последовательность и направленность занятий способствующая повышению уровня развития двигательной координации занимающихся, улучшения их самочувствия и настроения.

Ключевые слова: аквааэробика, женщины зрелого возраста, координационные способности, физическая работоспособность.

FEATURES OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF WOMEN OF MATURE AGE BY MEANS OF AQUA GEROBICS

Sazonova I.M., candidate of pedagogical sciences, associate professor, sazonova-70@bk.ru
Yudina N.M., candidate of pedagogical sciences, associate professor, grisha-rpullia@mail.ru
Nefedova O. oksananefedova2002@gmail.com
Volgograd State academy of physical culture,
Volgograd, Russia

The article presents data characterizing the level of development of motor coordination and physical performance of women of mature age 37-52 years. In the process of testing, exercises on land and in water are used, which allow assessing the group and individual level of coordination of those involved, including through exercises of varying coordination complexity. It has been established that the greatest percentage of difficulties were caused by exercises in the water, aimed at coordinating the movements of the arms, legs and torso in different directions and planes of movement. The smallest - exercises, which were based on the coordination of only leg movements in different directions, which does not require much effort when performing them. The low level of working capacity of women of mature age was revealed and the prospects for its increase through water aerobics were determined. The sequence and orientation of the classes are determined, which contribute to the increase in the level of development of the motor coordination of those involved, the improvement of their well-being and mood.

Keywords: water aerobics, women of mature age, coordination abilities, physical performance.

Современный этап развития общества характеризуется наличием значительного количества факторов негативно влияющих на жизнь и здоровье населения страны. Особого внимания требуют женщины, которые решают многообразные задачи, начиная от семейных и воспитательных, заканчивая производственными. Это существенно повышает требования к функционированию женского организма, его способности быстро и эффективно решать возникающие трудности и проблемы, а также длительно сохранять трудоспособность [6].

Многочисленные исследования свидетельствуют о негативных изменениях, происходящих в организме женщины с увеличением возраста, которые требуют внимательного отношения специалистов, в том числе и сферы физической культуры, к их здоровью, физической подготовленности и работоспособности. Особая роль в этом процессе отводится развитию двигательной координации, которая определяет успешность многих видов деятельности. Отмечено её существенное ухудшение с возрастом, посредством снижения скорости реакции, скоординированности движений, способности быстро и качественно осваивать новые двигательные действия. Особую актуальность в связи с этим приобретают новые направления оздоровительного фитнеса, среди которых особо выделяется аквааэробика. К преимуществам занятий относят то, что они проходят в условиях водной среды, известной своим положительным влиянием на организм, под музыкальное сопровождение, создающее позитивное настроение и позволяющее эффективно решать методические задачи и многие другие факторы [4,5,6].

Однако хотелось бы отметить незначительное количество работ, посвященных акцентированному сочетанию на занятиях упражнений, направленных на повышение уровня физической работоспособности и двигательной координации занимающихся.

Решение проблемы повышения уровня здоровья женщин, их двигательнo-координационных способностей как фактора успешности профессиональных умений и навыков определяет актуальность работы и ее практическую значимость.

Цель исследования – повышение уровня физической работоспособности и двигательной координации женщин 35-55 лет на основе занятий аквааэробикой.

Методы исследования: анализ и синтез специальной литературы и других источников информации, интервьюирование, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ и синтез данных специальной литературы позволяет заключить, что уровень двигательной координации и физической работоспособности женщин зрелого возраста играют особую роль в их профессиональной и трудовой деятельности, требуя определенного уровня их развития.

Для выявления уровня этих способностей у женщин возрастной группы 37-52 лет определяли уровень двигательной координации при помощи специальных тестов, выполняемых в условиях суши и воды.

В условиях суши оценивалась способность точно попадать в движущуюся цель. Этот тест требует от женщин способности контролировать точность движений и успешно сочетать движения руками и глазами. В воде оценивалась специальная координация посредством выполнения специальных сложнокоординационных упражнений с разным уровнем сложности [2]. Упражнение 1 «лыжня», требовало от испытуемых скоординированности движений рук и ног, выполняемых в различных плоскостях. Упражнение 2 требовало умений быстро выполнить поочередные движения ногами с постоянным движением рук. Третье упражнение требовало от испытуемых быстрой координации, группировки и изменения положения тела в различных плоскостях по типу маятника. Оценивалось качество техники выполнения упражнения и скорость их выполнения в секундах. В качестве теста для определения уровня физической работоспособности использовали тест Руфье [4].

В результате исследований установлено, что женщины имеют низкий уровень значений показателя точности попадания в движущуюся цель и низкий уровень координации при выполнении упражнения 1, самого сложного в координационном отношении, требующего способности хорошо координировать движения руками и ногами в различных плоскостях (табл. 1). Следует отметить, что движения выполнялись с большим количеством ошибок, маленькой или чрезмерно большой амплитудой движений, путаницей в направлении и плоскости движений рук и ног.

Результаты выполнения упражнений 2 и 3 показали средний уровень координации испытуемых. Полученные данные указывают на то, что при возрастании сложности двигательных действий женщины координационно не всегда готовы решать двигательную задачу на высоком уровне.

Таблица 1

Результаты определения и оценки уровня двигательно-координационных способностей и физической работоспособности женщин 37-52 лет (n=25)

Показатели	$X \pm \sigma$	оценка
1. Упражнение на точность, очки	$2,98 \pm 1,64$	низкий
2. Спец. упражнения: Упражнение 1, с	$10,38 \pm 2,81$	низкий
Упражнение 2, с	$12,07 \pm 3,56$	средний
Упражнение 3, с	$8,72 \pm 1,35$	средний
3. Работоспособность, усл.ед.	$13,42 \pm 3,21$	удовлетворительный

Результаты оценки работоспособности женщин 37-52 лет выявили различный индивидуальный уровень, который колеблется в пределах оценки от «плохо» до оценки «посредственно». В целом по группе он отмечается как удовлетворительный.

На рисунке 1 представлены характерные особенности выполнения упражнений на координацию женщинами зрелого возраста 37-52 лет.

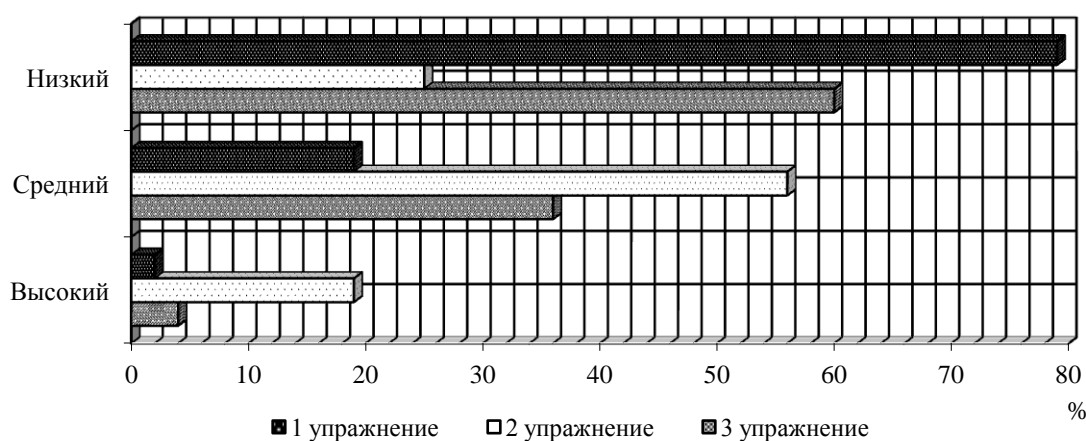


Рис. 1. Особенности выполнения упражнений в воде, оценивающих уровень развития координационных способностей женщин.

Полученные результаты указывают на существенные индивидуальные различия в выполнении упражнений различной координационной сложности. Однако следует отметить, что самые высокие показатели низкого уровня координации (79%) отмечены у женщин при выполнении упражнения 1. Хорошо справились с выполнением этого упражнения только 4% занимающихся. Это упражнение требовало значительного количества усилий в попытке совместить движения руками и ногами в разных плоскостях

с темпом и ритмом движений. По координационной сложности данное упражнение оценивалось в 3 балла.

Со вторым упражнением хорошо справились 25% женщин, показав высокий уровень координации, средний уровень продемонстрировали 56%, а низкий – 19% испытуемых. Упражнение по координационной сложности оценивалось на один балл.

Третье упражнение, требующее взаимодействия рук, ног и перемещения тела в пространстве при выполнении движения потребовало от занимающихся значительных усилий, чтобы продемонстрировать высокий уровень координации, достигли который только 4% занимающихся. Средний уровень координации показали 36% женщин и низкий уровень – большинство 60% занимающихся. Очевидно, уровень развития координационных способностей женщин зависит от сложности упражнений. Самыми трудными являются упражнения, требующие координации движений рук, ног и туловища одновременно в различных плоскостях.

Обобщая результаты тестирования и оценки физической работоспособности, двигательной координации женщин зрелого возраста 37-52 лет следует отметить, что уровень изучаемых показателей находится на низком уровне и требует внесения корректив в процесс оздоровительных занятий аквааэробикой.

При подборе упражнений учитывались результаты анкетирования и интервьюирования женщин на предмет включения в занятия упражнениями различной координационной сложности, особенностей формирования мотивации к занятиям.

В результате проведенных исследований установлено, что 100% женщин отметили важность доступности упражнений по координационной сложности, но при этом уточнили, что они не должны быть и очень легкими иначе будет не интересно и бесполезно. Предложение выбрать предложенные соотношения простых, средней и высокой сложности упражнений установило, что 55% женщин выбрали соотношение 60:30:10, а 45% предпочли 40:40:20. Данный выбор указывает на страх большинства женщин перед выполнением сложных упражнений на координацию.

Для повышения уровня работоспособности женщин данной возрастной группы проводился педагогический эксперимент, основной целью которого являлось повышение уровня физической работоспособности и координированности женщин для оздоровления, продуктивного решения производственных и социальных задач.

Занимающихся условно разделили на две группы – контрольную и экспериментальную примерно равные по возрасту, уровню работоспособности и развитию координационных способностей в количестве соответственно 12 и 13 человек. Достоверных различий между группами выявлено не было ($p < 0,05$).

Контрольная группа занималась по традиционной программе [1], экспериментальная по разработанной индивидуальной программе, учитывающей индивидуальный уровень подготовленности и акцентом на развитие координации и повышение работоспособности.

В основу всех занятий были положены дидактические и принципы физического воспитания. Особое внимание уделялось соблюдению правил: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному». В качестве методов использовались: словесные, наглядные, практические.

Основной формой проведения являлся групповой урок, состоящий традиционной из трех частей. Регулирование нагрузки в занятии во всех частях урока проводилось посредством подбора музыки, регуляции количества повторений, темпа выполнения упражнений, их координационной сложности, амплитуды движений и площади сопротивления. В качестве инвентаря использовались нудлсы, специальные гантели, мячи. Соотношение сложности упражнений варьировалось в указанном диапазоне и не превышало 30% от общего количества упражнений. Основная направленность уроков в течение месяца представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Основная направленность 8 уроков по аквааэробике (в течение месяца)

№ занятия	направленность урока
1.	Ознакомление со свойствами воды, выполнение простых подводящих упражнений низкой интенсивности
2.	Усложнение простых упражнений, увеличение скорости их выполнения, применение доп. оборудования
3.	Совершенствование освоенных двигательных действий, применение интервального режима
4.	Усложнение комбинаций упражнений в интервальном режиме
5.	Выполнение освоенных сложно-координационных комбинаций с внезапной заменой одного упражнения другим (координированность движений)
6.	Координационные упражнения в интервальном режиме
7.	Усложнение комбинаций, урок высокой интенсивности
8.	Урок высокой интенсивности, выполнение сложно-координационных упражнений и их комбинаций с новыми элементами

Эксперимент продолжался 3 месяца, по истечению которых выявлено достоверное улучшение исследуемых показателей занимающихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Все исследуемые показатели, характеризующие уровень двигательной координации женщин экспериментальной группы, имеют достоверные различия с показателями контрольной группы ($p < 0,05$). В результате применения комплекса возрос процент женщин экспериментальной группы имеющих высокий и хороший уровень физической работоспособности. Однако среднегрупповой уровень возрос до посредственного, что указывает на целесообразность продолжения занятий.

Выводы. В комплексы упражнений аквааэробики целесообразно акцентировано включать упражнения направленные на развитие двигательно-координационных способностей и физической работоспособности поскольку это способствует повышению уровня адаптации к стремительно изменяющимся факторам и условиям жизни.

Библиографический список

1. Аква-аэробика для всех или актуальные водные тренировки с использованием акваоборудования «ТЕРА-БАНД» / авт.-сост. А.Бушер, О.Сверчкова, Т.Левченкова. – М.: Центр Фитбол (Россия) совместно с академией «ТЕРА-БАНД» (Германия), 2002. – 27 с.:
2. Костючик И. Ю. Оценка системы управления движениями высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании // И.Ю.Костючик, Н.Г.Кручинский // Прикладная спортивная наука. – 2021. №2 (14). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-sistemy-upravleniya-dvizheniyami-vysokokvalifitsirovannyh-sportsmenok-spetsializiruyuschih-sya-v-plavanii>
3. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
4. Мальцев Д.Н. Диагностическое значение пробы Руфье /Д.Н.Мальцев, Е.В.Векшина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №5 (16). – С. 113-120.
5. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
6. Шаравьева, А.В. Физкультурно-оздоровительные аква-программы в повышении компонентов здоровья женщин / А.В. Шаравьева // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса: материалы Международной научно-практической конференции. – Набережные Челны: РИО НИСПТР; Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2015. – С. 387-390.

УДК 796.015.1:796.071-055.2:796.093.645.1

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Севдалев С.В., к.п.н., доцент, sevdalev@mail.ru,

Соломонов Е.П.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,

Гомель, Беларусь

Цель исследования - разработать структуру годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье.

В статье представлена структура годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. Экспериментально обоснована двухцикловая структура годичного цикла подготовки квалифицированных пятиборцев. Согласно разработанной структуре, каждый макроцикл имеет классическую структуру и состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов, включающих в себя мезоциклы. Разработанная структура подготовки апробирована в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменок, а её эффективность подтверждена результатами соревновательной деятельности.

Ключевые слова: квалифицированные спортсменки, современное пятиборье, годичный цикл подготовки, планирование

FEATURES OF PLANNING THE TRAINING OF QUALIFIED FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN MODERN PENTATHLON

Sevdalev S.V., PhD, Associate Professor sevdalev@mail.ru,

Соломонов Е.П.

Skorina Gomel State University,

Gomel, Belarus

The purpose of the study is to develop the structure of the annual cycle of training highly qualified female athletes specializing in modern pentathlon.

The article presents the structure of the annual cycle of training of highly qualified female athletes specializing in modern pentathlon. The two-cycle structure of the annual cycle of training of qualified pentathletes was experimentally substantiated. According to the developed structure, each macrocycle has a classical structure and consists of preparatory, competitive and transitional periods that include mesocycles. The developed training structure was tested in the training process of highly qualified female athletes, and its effectiveness was confirmed by the results of competitive activity.

Keywords: qualified female athletes, modern pentathlon, one-year training cycle, planning

Введение. Современное пятиборье - один из самых сложных видов спортивных многоборий, в последнее время претерпевающий неоднократные изменения правил соревнований. Новый формат соревнований по современному пятиборью отличается высокой интенсивностью, при этом необходимо учитывать большую длительность соревновательного периода. В свою очередь, спортивный сезон 2022-23 года отличается не только изменениями правил соревнований, но и отстранением на неопределенный срок от участия спортсменов России и Беларуси в международных соревнованиях. Все это

затрудняет процесс планирования тренировочного процесса [1,2].

По мнению авторов, одним из аспектов совершенствования подготовки многоборцев высокой квалификации является поиск и использование наиболее рациональных вариантов построения тренировочных циклов различной длительности, и в первую очередь в годичном цикле подготовки. Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса [3]

В научно-методической литературе тема планирования тренировочного процесса спортсменов высокого класса осыщена достаточно широко, однако работы, связанные с планированием подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, в доступной нам современной литературе встречаются крайне редко.

Цель исследования - разработать структуру годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье.

Организация и методы исследования. В процессе исследований использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической обработки полученных материалов.

Исследования проводились на базе Учреждения "Гомельский областной центр олимпийского резерва по прикладным видам спорта". Разработанная структура подготовки апробирована в тренировочном процессе шести высококвалифицированных спортсменов, а её эффективность оценена по величине прироста спортивного результата в дисциплинах пятиборья в сравнении с предыдущим годом.

Результаты исследований. В настоящее время в теории спортивной тренировки выделяется два основных направления в планировании годичного цикла - первое направление предложено Л.П. Матвеевым, предполагает использование трех уровней структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. При этом в каждом макроцикле выделяется три периода подготовки – подготовительный, соревновательный и переходный, продолжительность которых определяется фазами развития, сохранения и утраты спортивной формы [4].

Основоположителем второго направления считается Ю.В. Верхошанский, предложивший блоковую систему построения годичного цикла, основанную на учете закономерностей долговременной адаптации организма к предъявляемым нагрузкам. Данная система периодизации предусматривает использование мезоцикловых блоков, продолжительностью от 2 до 6 недель [5].

В подготовке квалифицированных спортсменов-многоборцев наибольшее распространение получил классический вариант планирования тренировочного процесса на основе одного (одноцикловое) или нескольких макроциклов (двухцикловое и т.д.) [3,6].

Основываясь на актуальные требования, предъявляемые к современному пятиборью, анкетирование ведущих тренеров, анализ научно-методической литературы нами была разработана экспериментальная структура планирования годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов. В основу данной структуры вошли традиционные подходы планирования, предложенные Л.П. Матвеевым, В.Н. Платоновым и др. [4]

В соответствии с разработанной структурой подготовки квалифицированных спортсменов-пятиборцев (табл.1,2), годичный цикл включает в себя два макроцикла, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В свою очередь, общеподготовительный этап подготовительного периода (1 макроцикл, табл.1) включал в себя три мезоцикла: 1-й втягивающий (сентябрь), состоящий из 3 микроциклов, 2-й - базовый мезоцикл (октябрь) - 4 микроцикла, 3-й – базовый

(ноябрь) – 3-4 микроцикла (проводился в условиях среднегорья).

Специально подготовительный этап подготовительного периода включал 2 мезоцикла: 1-й мезоцикл - контрольно-подготовительный (декабрь)- (4 микроцикла); 2-й - мезоцикл (январь) – предсоревновательный (4 микроцикла).

Соревновательный период включал в себя 1 мезоцикл (февраль) -соревновательный (3 микроцикла).

Переходный период – 1 восстановительный мезоцикл.

Таблица 1.

Структура планирования тренировки высококвалифицированных пятиборцев в годичном цикле подготовки (первый макроцикл)

Периоды	Подготовительный					Соревновательный			Переходный
	Общеподготовительный			Специально-подготовительный		Зимний соревновательный			
Мезоциклы	Вт	Б	Б	Кп	П	С			В
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II			III

Примечание: Вт - Втягивающий, Б - Базовый, Кп - Контрольно-подготовительный, П - Предсоревновательный, С - Соревновательный, В – Восстановительный мезоцикл

Общеподготовительный этап подготовительного периода 2 макроцикла (табл.2) включал в себя один мезоцикл - базовый (март), состоящий из 3 микроциклов.

Специально подготовительный этап подготовительного периода включал 2 мезоцикла - контрольно-подготовительный мезоцикл (3 микроцикла, проводились в условиях среднегорья), предсоревновательный мезоцикл (2 микроцикла).

Соревновательный период включал в себя 5 мезоциклов: 1 (май-июнь) - соревновательный (5 микроциклов), 2 (июнь) - восстановительно-поддерживающий (2 микроцикла), 3 (июль) - контрольно-подготовительный (2 микроцикла), 4 (июль-август) – предсоревновательный (3 микроцикла), 5 (август) – соревновательный (3 микроцикла).

Переходный период – 1 восстановительный мезоцикл.

Таблица 2.

Структура планирование тренировки квалифицированных пятиборцев в годичном цикле подготовки (второй макроцикл)

Макроцикл	II									
Периоды	Подготовительный (2)				Соревновательный (2)					Переходный
Этапы	Общеподготовительный		Специально-подготовительный		Этап основных соревнований					
Мезоциклы	Б		Кп	П	С	Вп	Кп	П	С	В
Месяцы	III		IV		V	VI	VII	VIII	IX	

Примечание: Вт - Втягивающий, Б - Базовый, Кп - Контрольно-подготовительный, П - Предсоревновательный, С - Соревновательный, Вп - восстановительно-поддерживающий В – Восстановительный мезоцикл

В данной статье мы рассмотрим особенности содержания спортивной подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, на примере первого макроцикла.

В соответствии с разработанной структурой на вышеобозначенном этапе, использовались следующие средства спортивной тренировки: бег, включающий в себя кроссовый бег (со скоростью ниже уровня ПАНО), бег на отрезках от 800 до 2000 (со скоростью на уровне ПАНО) и бег от 200 до 1000 (с соревновательной скоростью), плавание, на отрезках от 25 до 1000 метров в зависимости от мезоцикла, фехтование, стрельба, верховая езда. Общий объём бега в подготовительном периоде составил 952 км, плавания – 162 км. В соревновательном, соответственно, 163,5 км; 28,3 км.

Также нами включались в тренировочный процесс разработанные комплексы прыжковых и специальных легкоатлетических упражнений.

В свою очередь, при планировании тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, согласно рекомендациям ряда авторов [7,8], нами учитывался биологический цикл биоритмики организма спортсменов, при котором «разгрузочная» неделя мезоцикла тренировки совпадала с фазой ОМЦ, в которую физическая работоспособность находится на относительно низком уровне (предменструальная фаза), добавляя к ним дни следующей менструальной фазы (при наиболее распространенном 28-дневном МЦ это 26-28-й день одного МЦ и 1- 4 – следующего). Все остальные дни цикла за исключением дня овуляции (13-15 день), когда нагрузка снова снижалась, спортсменкам были предложены ударные микроциклы.

По окончании первого макроцикла нами был проведен сравнительный анализ результатов спортсменов (использовался непараметрический критерий Уилкоксона), показанных на крупнейших международных соревнованиях 2022 года и текущего года (февраль, май 2023 года).

Анализ данных, полученных по итогам соревнований показал, что в таких видах пятиборья как плавание, верховая езда статистической достоверности различий выявлено не было. В фехтовании, комбинированной эстафете и общей сумме пятиборья выявлена статистическая достоверность различий (для 5% уровня значимости).

Таким образом, была подтверждена рабочая гипотеза и выявлена эффективность разработанной модели годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье.

Заключение. Проведенные исследования позволили выявить особенности построения годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье.

Экспериментально доказана оптимальная структура годичного цикла подготовки. Так, годичный цикл должен состоять из 2 макроциклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. В первый макроцикл входят семь мезоциклов, второй – девять мезоциклов.

Эффективность применяемой структуры годичного цикла подготовки высококвалифицированных многоборков подтверждается результатами соревновательной деятельности.

Также при работе со спортсменками необходимо учитывать соответствия динамики тренировочных нагрузок ритмическим, волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ.

Библиографический список:

1. Нарскин, Г.И. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Г.И. Нарскин, С.В Севдалев // Прикладная спортивная наука. – 2021. - № 1 (13). - С. 4-11.

2. Севдалев, С. В. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в комплексных видах многоборий / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е.А. Алейник // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2021. – № 2 (125). – С. 31–37.

3. Дрюков, В. А. Тренировка в современном пятиборье / В. А. Дрюков. – Киев : Здоровья, 1988. – 128 с

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский

5. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки : блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–14.

6. Скобликов, А.В. Рациональная структура беговых нагрузок квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Скобликов– М., 2007. – 110 с.

7. Асинкевич, Р. Особенности проявления полового диморфизма у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Р. Асинкевич, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 17–19

8. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико- методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.

УДК 378.1

ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ВОЛГОГРАДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Селиванова С.Р., ст.преподаватель, sulsvet@mail.ru,

Сулейманов Н.Л., к.п.н., tim-seita@yandex.ru,

Калинина Л.В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания, lvkalinina@yandex.ru,

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия

Тема вузовской профориентации в настоящее время приобретает новую актуальность, так как регулярно развивается рынок труда, реформируется система высшего образования в нашей стране. Используемые методы профориентационной работы в большинстве своем нуждаются в обновлении и оптимизации в связи с динамично меняющимися условиями образовательной и профессиональной среды [1]. В статье рассматриваются вопросы, связанные с организацией профориентационной работы в спортивном вузе. Указывается необходимость вовлечения каждого участника учебно-воспитательного процесса в профориентационную деятельность. Рассматривается один из вариантов организации осуществления данной функции на различных уровнях и с привлечением различных участников отношений образовательного учреждения. Исследование проблемы достигалось путем анализа науки и практики, а также эмпирических и социологических исследований.

Ключевые слова: профориентация, анкетирование, абитуриенты, педагогическая практика.

VOCATIONAL GUIDANCE WORK OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF PHYSICAL AND SPORTS PROFILE: PERSPECTIVES AND OPPORTUNITIES ON THE EXAMPLE OF VOLGOGRAD STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE

*Selivanova S.R., Senior Lecturer,
Suleimanov N.L., Ph.D., tim-seita@yandex.ru,
Kalinina L.V., Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Cultures, Volgograd, Russia*

Currently, the topic of vocational guidance of a higher educational institution is gaining new relevance, as the labor market is regularly developing, the system of higher education in our country is being reformed. Methods of vocational guidance for the most part require updating and optimization due to the dynamically changing conditions of the educational and professional environment. The article deals with the organization of career guidance work in a sports university. The necessity of involving each participant of the educational process in vocational guidance is indicated. One of the options for organizing the implementation of this function at various levels and with the involvement of various participants in the relations of an educational institution is considered. The study of the problem was achieved through the analysis of science and practice, as well as empirical and sociological research.

Keywords: career guidance, questioning, applicants, teaching practice.

Актуальность. Вызовы современности в нашей стране сталкивают многих участников социально-экономических отношений с трудностями реализации основных видов деятельности. Так многие образовательные учреждения испытывают трудности набора из-за демографических проблем в России, выпускники вузов зачастую не хотят работать по присвоенной им специальности, работодатели сталкиваются с проблемой поиска молодых специалистов должной квалификации.

В поисках причин указанных проблем и их решения многие учреждения высшего профессионального образования совершенствуют свою профориентационную работу, исследуя будущего абитуриента и корректируя подходы в коммуникации с ним [2].

В разрезе данной темы для высшего учебного заведения важно расставить приоритеты в профориентационной политике и оптимизировать план работы всех подразделений по основным направлениям:

1) Коммуникационный процесс с образовательными учреждениями среднего образования, привлечение потенциальных абитуриентов, их информационное сопровождение на протяжении определенного периода времени. Здесь важно не забывать об исследовании их интересов, мнений, а, значит, необходим регулярный мониторинг и своевременное информирование об особенностях работы вуза.

2) Использование доступных ресурсов ВУЗа для популяризации образовательного учреждения среди населения. Сегодня каждый ВУЗ обладает широким инструментарием в данном вопросе. Это и корпоративный сайт, и страницы в соцсетях для каждого из подразделений, инициативные группы и сообщества и так далее.

3) Трудоустройство выпускников от момента их практической работы (практика как учебный и профессиональный вид образовательного процесса).

Цель настоящей статьи носит комплексный характер и направлена на выяснение наиболее острых проблемных моментов в профориентационной работе спортивного вуза на примере Волгоградской государственной академии физической культуры, чтобы выявить возможности для повышения конкурентоспособности вуза.

Результаты исследования. Профорientационная работа в Академии сосредоточена на двух направлениях: привлечение абитуриентов и содействию в трудоустройстве выпускников.

Привлечение абитуриентов в современных демографических условиях представляет собой борьбу вузов за потенциальных студентов, в которой играет роль имидж и репутация учреждения, его статус и престиж, условия приема и льготы. Волгоградская государственная академия физической культуры обладает узким профилем специальностей и направлений подготовки. И привлечение потенциальных абитуриентов носит такую направленность. В работе над данным исследованием нами изучались анкеты посетителей Дня открытых дверей вуза, из которых удалось выявить, что источником информации о вузе и особенностях его образовательной деятельности является тренер потенциального абитуриента. Наибольшее количество респондентов указывали сайт Академии в качестве информационного источника.

Среди направлений профессиональной подготовки ФГБОУ ВО «ВГАФК» есть профили руководителя физкультурно-спортивного предприятия, специалиста по адаптивной физической культуре и психология и педагогика, но результаты анкетирования показывают низкую конкурентоспособность данных специальностей (рис.1.)

Из данных рисунка 1 видно, что наибольшей популярностью среди посетителей весеннего дня открытых дверей Академии являются легкая атлетика, гимнастика, спортивные единоборства и немногие другие направления. Были единичные случаи, когда предпочтения посетителей были отданы тем видам спорта, по которым не ведется обучение в ВГАФК (например, конный спорт, фигурное катание).

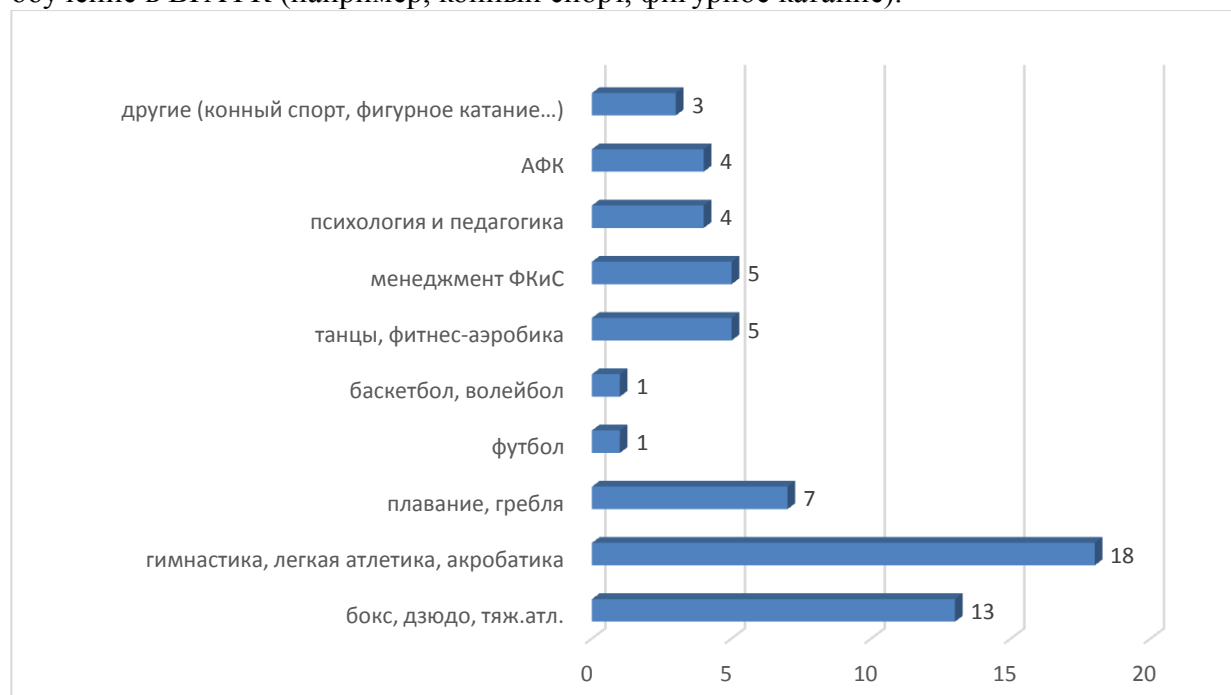


Рис.1. Выбор посетителей Дня открытых дверей ВГАФК (апрель-2023) направления будущей профессиональной подготовки

Отдел педагогической практики ВГАФК весной 2023 года инициировал специализированные индивидуальные задания для студентов, проходящих учебную практику в школах. Цель индивидуального задания – привлечение абитуриентов в ФГБОУ ВО «ВГАФК» для обеспечения достойного конкурса, привлечение посетителей на день открытых дверей. Индивидуальное задание предполагало разработку материалов, содержащих информацию о ВУЗе и обучающей кафедре, проведение мероприятия среди

школьников старших классов в местах распределения на практику, а также раздача печатной продукции академии об условиях приема абитуриентов при поступлении в ВУЗ.

Интересным представляются результаты опроса учащихся школ, в которых студенты ВГАФК проходили учебную практику, среди которых также мало тех, кто имеет ясную картину о тех направлениях и специалистах, которых готовит ФГБОУ ВО «ВГАФК» (рис.2.) [3].

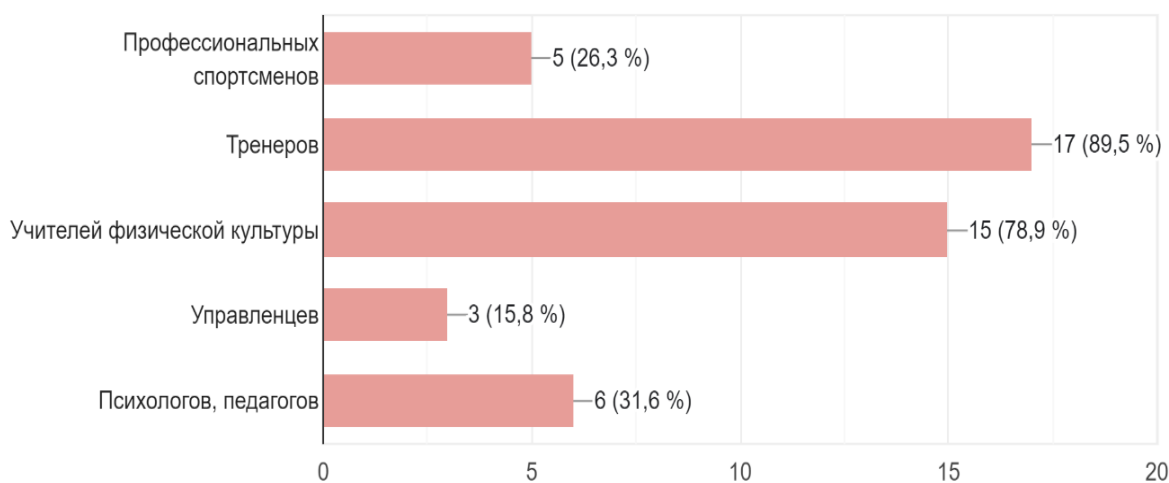


Рис. 2. Ответы учащихся школ о специальностях ВГАФК

При анализе ответов на вопрос «Каких специалистов выпускает «ВГАФК»?» можно увидеть аналогию с предпочтениями посетителей Дня открытых дверей, проведенного в апреле 2023 года (рис.1.).

Анализ посетителей Дня открытых дверей на поиск учащихся из школ, в которых были на практике студенты академии, показал, что совпадения есть, но процентное соотношение мало. Причинами могут быть и короткие сроки между практикой и Мероприятием, и качество коммуникации между студентами и обучающимися, субъективные причины. В любом случае, данное направление профориентационной попытки привлечения абитуриентов не лишено смысла и потенциала. Необходим качественный и системный подход в подготовке индивидуального задания для практикантов, чтобы повысить результативность указанного метода повышения довузовской профориентации и самоопределения старшеклассников. В комплексе с другими профориентационными и событийными мероприятиями Академии такого рода индивидуальная работа практиканта может принести высокий результат. Кроме этого, подобная работа способствует профессиональному развитию и самоопределению студентов, помогая им приобрести новые навыки и компетенции. Также это сделает профориентацию ВУЗа комплексной, сквозной.

Волгоградская государственная академия физической культуры использует в работе по направлению профориентации такие события как:

- участие в ярмарках учебных мест,
- проводят дни открытых дверей,
- организуют выездную работу в районах. Такие мероприятия нацелены на широкий охват учащихся из городской и сельской среды.

Выводы. Для достижения наибольшей эффективности и получения обратной связи с потенциальными студентами необходимо создать электронный бланк с описанием профессий и разместить его в свободном доступе для учащихся с перечнем предметов для вступительных испытаний.

На ряду с рекламным продвижением вуза в СМИ и соцсетях подобные проекты способствуют повышения конкурентоспособности Академии.

Библиографический список:

1. Патрахина Т.Н. Профориентационная работа в вузе: проектный подход / Т.Н.Патрахина, К.С.Вялкова // Концепт. – 2018. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proforientatsionnaya-rabota-v-vuze-proektnyy-podhod> (дата обращения 06.06.23).
2. Шафранов-Куцев Г.Ф. Профориентационные практики в условиях глобализации: социологический анализ / Г.Ф.Шафранов-Куцев, Г.З.Ефимова, М.Ю.Семенов // Образование и наука. – 2018. – Том 20. - №8. С.46-65.
3. Форма анкетирования школьников. - [Электронный ресурс]. – URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf_Gsprq8vBFV_abGuEwXdTQmZz5XOXhBBrJmNFF-QafPyXaA/viewform?usp=sf_link

УДК 796.077.5

ПРАКТИЧЕСКИ-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Сидоренко А.С., к.п.н., доцент, sidspb@list.ru
Санкт-Петербургский государственный университет,
Россия, Санкт-Петербург*

Основная задача преподавателя физической культуры заключается в умении грамотного планирования и проведения учебного занятия в зависимости от поставленных задач, текущего уровня подготовленности занимающихся, наличия соответствующего оборудования и инвентаря, внешних условий. При этом наблюдения за педагогической практикой студентов старших курсов вузов физкультурного профиля, а также работой начинающих педагогов показывают, что именно вопросы правильной организации занятия представляют для них наибольшие сложности, связанные, в том числе с недостатком практического опыта работы в их непрофильных спортивных дисциплинах. В этой связи при обучении студентов по дисциплине «Лёгкая атлетика» в СПбГУ преподаватели внедрили методику обучения, заключающуюся в выполнении на каждом занятии большого объёма самостоятельных практических заданий.

Ключевые слова: начинающие преподаватели физической культуры, практические знания, лёгкая атлетика

PRACTICE-ORIENTED APPROACH TO TEACHING FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

*Sidorenko A.S., Ph.D., Associate Professor, sidspb@list.ru
St. Petersburg State University,
Russia, Saint-Petersburg*

The main task of a physical education teacher is the ability to competently plan and conduct a training session, depending on the tasks set, the current level of preparedness of the trainees, the availability of appropriate equipment and inventory, and external conditions. At the same time, observations of the pedagogical practice of senior students of physical education universities, as well as the work of novice teachers, show that it is the issues of the correct organization of trainings that present the greatest difficulties for them, associated, among other things, with a lack of practical experience in their non-core sports disciplines. In this regard, when teaching students in the discipline "Athletics" at St. Petersburg State University, teachers

introduced a teaching methodology that consists in the implementation of a large amount of independent practical tasks by students at each lesson.

Keywords: novice physical education teachers, practical knowledge, athletics

Актуальность. Вне зависимости от спортивной специализации и направления дальнейшей профессиональной деятельности будущего преподавателя физической культуры, его самое важное умение будет заключаться в грамотном построении отдельного учебного занятия, соблюдая основные принципы спортивной тренировки и используя весь диапазон известных средств и методов физической культуры, применительно к данному контингенту обучаемых и сопутствующим условиям [1].

Наблюдения показывают, что именно в процессе педагогической практики, когда студентам старших курсов физкультурного вуза необходимо самостоятельно подготовить и провести учебное занятие по определенной теме или его отдельный фрагмент у них и возникают самые большие сложности. Часто в процессе занятия теоретических знаний оказывается недостаточно, чтобы грамотно разобраться в той или иной ситуации. Для этого необходим личный практический опыт [2].

Можно выделить несколько общих основных методических и организационных недостатков, свойственных большинству студентов во время педагогической практики:

- при планировании и проведении занятия неравномерное и последовательное развитие основных физических качеств занимающихся;

- неграмотное распределение интервалов и пауз отдыха между выполнением занимающимися упражнений различной направленности, вследствие чего возникает неоптимальная моторная плотность занятия, неоправданно высокий темп или большие постои;

- неумение правильно показать технику того или иного упражнения, о котором идёт рассказ;

- ограниченное использование голосовых команд и ведение счета с целью задания темпо-ритмовых характеристик выполняемых движений;

- неумение эффективно использовать специальные беговые и прыжковые легкоатлетические упражнения в зависимости от их функциональных возможностей, целей и задач конкретного занятия;

- недостаточно внимание к правильности выполнения занимающимися двигательных действий и коррекции их ошибок;

- попытки использовать двигательные задания из «своего» вида спорта, в которых они уверены и которые выполняли сами, даже если данные задания в конкретной ситуации нелогичны, при этом не включая в занятия более полезные для занимающихся общеразвивающие упражнения широкого профиля;

- желание строго следовать конспекту занятия, недостаточная импровизация по его ходу и неуверенность и даже паника когда что-то пошло не так, например, если на запланированное занятие по спортивным играм пришло слишком мало человек.

К сожалению, вышеуказанные проблемы касаются и начального этапа работы молодых начинающих педагогов физической культуры в учебных заведениях разного уровня.

Описываемые выше трудности объективны и происходят от недостатка в процессе обучения в вузе практических навыков ведения самостоятельной работы, особенно в тех изучаемых спортивных специализациях, которые мало известны обучаемым и они сами в них не практиковались [3]. Ещё одним важным моментом, на который хотелось бы обратить внимание, это механизм обучения современной молодёжи. Наличие электронных устройств и постоянного доступа к интернету отучило молодых людей от креативного мышления и умения решать задачи на логику. Смартфону или айфону студент доверяет больше чем себе, и если «помощник» по какой-то причине не может дать правильный ответ, сразу появляются проблемы. При преподавании дисциплины «Лёгкая атлетика»

замечено, что даже самые сильные студенты группы, на отлично сдающие теоретический материал, теряются когда речь идёт о практической организации занятий, особенно без предварительной подготовки.

Поэтому для более объективной оценки знаний обучаемых им следует предлагать такие задания, в которых доля прямых ответов на заданные вопросы минимальна, а для правильного ответа следует практически использовать приобретённые навыки, включая свой понятийно-логический аппарат [5].

Методика работы. С целью сглаживания описанных выше проблем и придания будущим педагогам большей уверенности, при обучении студентов физкультурного направления СПбГУ по дисциплине «Легкая атлетика», нами был сделан акцент на максимально возможное приобретение и закрепление навыков самостоятельной практической работы, которую им придётся в будущем выполнять на рабочем месте. Это особенно важно, т.к. легкая атлетика является базовым видом спорта при составлении рабочих программ по физической культуре, а легкоатлетические упражнения это основа тренировочного процесса в большинстве видов спорта и средство контрольного тестирования физической подготовленности занимающихся [6]. Именно легкоатлетические упражнения определяют структуру типового занятия по физкультуре от начальных классов школы до вуза.

Процесс обучения по нашей методике заключался в том, что контроль знаний студентов, включая текущие контрольные срезы, промежуточные зачёты и итоговый экзамен, более чем на 90% состоял из практических заданий. В процессе обучения основное внимание было направлено на практическое умение обучаемых использовать свои теоретические знания.

Особенности используемой нами методики обучения заключались в решении следующих задач:

1. Максимально возможное самостоятельное овладение студентами техники входящих в программу обучения легкоатлетических видов. На зачёте студент сам должен был продемонстрировать тот или иной фрагмент техники бега, прыжков или метаний, предварительно сопровождая свои действия голосовым комментарием. Остальные члены группы должны были оценить качество выполнения и сделать свои замечания. Самостоятельно показывая то или иное двигательное задание молодой человек лучше запоминает все тонкости его выполнения и соответственно более качественно может обучать других.

2. Более широкое разностороннее использование специальных беговых и прыжковых легкоатлетических упражнений, которые в зависимости от целей их применения и двигательных установок решают задачи как подготовительных, общеразвивающих и нацеленных на развитие определенных физических качеств, так и способствующих улучшению техники движений, в первую очередь, в беге и прыжковых видах лёгкой атлетики [4]. Студенты должны были научиться подбирать данные задания в зависимости от конкретных задач занятия, их двигательной задачи, уровня подготовленности занимающихся, уметь применять различные варианты и особенности выполнения одного и того же задания с разными целями и двигательными установками, определить последовательность выполнения упражнений внутри комплекса, использовать эти упражнения для коррекции ошибок в беге на короткие дистанции и прыжках [7]. На каждом учебном занятии студенты группы по очереди демонстрировали комплексы легкоатлетических упражнений, в зависимости от задания преподавателя.

3. Включение в процесс тренировки большого числа упражнений и их вариаций с использованием различного доступного инвентаря (барьеры, набивные мячи, гимнастические скамейки, резиновые амортизаторы...), а также парных упражнений, которые выполняют функции как развития физических качеств, так и улучшения техники движений. Ограниченный набор двигательных заданий и их повторяемость также бич многих выпускников физкультурных вузов [8]. Отдельным блоком рассматривались

упражнения на расслабление и восстановление, которым редко уделяется внимание на учебных занятиях. Подбор комплекса упражнений в зависимости от цели занятия являлся одним из обязательных контрольных заданий для студентов. При этом разделы 2 и 3 студенты должны были выполнять без предварительной подготовки.

4. Разбор ошибок занимающихся при выполнении легкоатлетических видов и методы их коррекции. Этот раздел молодые люди выполняли используя средства мультимедиа. По видеозаписи студент должен был определить ошибки и неточности выполняющего и представить методику их коррекции [6]. Во время зачёта и экзамена этот раздел студенты также проходили без подготовки, т.е. без предварительного просмотра видео перед контрольным испытанием.

Кроме этого при изучении каждого нового раздела программы обучаемые получали задание на составление конспекта занятия с конкретными локальными задачами и должны были грамотно выбрать механизм их реализации с учетом этапа учебно-тренировочного процесса, контингента занимающихся, наличия спортивного инвентаря [6].

Учитывая важность практической подготовки будущего специалиста в области физической культуры и спорта, нами также был использован метод практической формы проведения семестрового зачёта и итогового экзамена по дисциплине «Лёгкая атлетика». Зачёт и соответственно итоговый экзамен по нашей методике проводился не в аудитории, а в спортивном зале. В экзаменационном билете содержалось 3 вопроса.

1-ый теоретический вопрос касался знаний основ техники и методики преподавания того или иного вида лёгкой атлетики. В зависимости от типа вопроса экзаменуемый отвечал на него устно или самостоятельно демонстрировал преподавателю какие-то фрагменты (технику низкого старта, прыжка в длину, метания мяча, преодоления барьера).

Во 2-ом вопросе было необходимо подготовить и продемонстрировать один из комплексов специальных упражнений, являющихся основой любой легкоатлетической тренировки (специальные беговые и прыжковые упражнения, подводящие упражнения для прыжка в высоту, упражнения с барьерами и и.д.), объяснить последовательность данных заданий и функциональное назначение каждого из них.

3-ий вопрос касался выявления ошибок техники движений и методов их исправления. По просмотренному видеофрагменту студент должен был определить ошибки выполняющего и кратко описать методику их исправления.

При данном подходе значительно увеличивалось время экзамена, но повышалась объективность оценки студента, т.к. часть заданий он должен был выполнять без подготовки, ориентируясь на свои знания в текущей ситуации.

Результаты работы. Опросы студентов и наблюдения за процессом их обучения показали, что организация учебного процесса по нашей методике представляла для студентов значительные сложности, однако по их же собственному признанию помогла получить важные знания и умения, лучше разобраться во всех нюансах лёгкой атлетики и психологически раскрепоститься.

Главное преимущество нашего метода – это необходимость подключения студентом своего понятийно-мыслительного аппарата, а как результат большая уверенность студентов в своих силах при проведении занятий и общении с учебной группой, показе упражнений и контроле качества их выполнения. Практический курс был направлен, в первую очередь, на осмысленное использование тех или иных двигательных заданий и их сочетаний в самостоятельной педагогической или тренерской деятельности молодых специалистов.

Считаем, что разработанный нами метод оценки практических умений студентов во время сдачи экзаменов и зачетов следует шире внедрять в различных учебных дисциплинах в вузах физкультурного профиля.

Библиографический список:

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. — М.: Юрайт, 2020. — 300 с.

2. Пригода, Г.С. Особенности работы молодого преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении неспортивного профиля / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко, // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 2 (168). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2019. – с. 287-291.

3. Пушкарева Н.А. Реализация деятельностного подхода в обучении студентов факультета физической культуры / Н.А. Пушкарева // Вестник Шадринского государственного педагогического института. № 2 (18), 2013. С. 155-158.

4. Сидоренко, А.С. Необходимость включения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в качестве обязательного раздела курса учебной дисциплины «Лёгкая атлетика» у студентов вузов физкультурного профиля / А.С. Сидоренко // Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения». Том 3. – Волгоград: ВГАФК, 2020.- с 259-264.

5. Сидоренко, А.С. Оптимизация компьютерного тестирования студентов: минимизация влияния на ответы помощи интернета / А.С. Сидоренко // Информатика и образование. № 5 (314). - М.:ИНФО, 2020. – с. 50-55.

6. Сидоренко, А.С. Оптимизация работы студентов на этапе выполнения выпускной квалификационной работы по специальностям физкультурного профиля / А.С. Сидоренко // Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования». Том 3.– Волгоград: ВГАФК, 2021. - с. 171-176.

7. Сидоренко, А.С. Обучение студентов вузов технике спринтерского бега на основе методики совершенствования внутрициклового структуры бегового шага: дисс. ... канд. пед. наук / А.С. Сидоренко. – СПб.: 2004. – 138 с.

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / Под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского. — 2-е изд.— М. : Издательский центр «Академия», 2014 — 288 с.

МОДЕЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

*Тарасевич Н.Р., аспирант, natusik.tarasevich.23@mail.ru,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь
Пригодич Д.Н., магистр пед. наук,
Давыдов В. Ю., д.б.н., профессор, v-davydov55@list.ru,
Полесский государственный университет,
Пинск, Республика Беларусь
Луцик И.В., к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Морфологические особенности человека – один из генетически predetermined факторов, наиболее полно и наглядно определяющий индивидуальную специфичность, позволяющий оценить возможности человека в том или ином виде спорта. Для гребли на байдарках и каноэ наиболее информативными являются следующие показатели: длина тела, длина руки, размах рук, длина тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками, длина туловища сидя руки вверх и длина туловища до 7-го шейного позвонка.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, модели телосложения, морфофункциональные показатели.

BODY PATTERNS OF SKILLED ROWERS KAYAKING AND CANOEING

*Tarasevich N.R., post-graduate student
Belarusian State University of Physical Education
Minsk, Republic of Belarus*

*Prigodich D.N., master of pedagogical science
Polessky state University, Pinsk, Republic of Belarus*

*Davydov V.Y., doctor of biology, professor, v-davydov55@list.ru
Polessky state University, Pinsk, Republic of Belarus*

*Lushchik I.V., candidate of pedagogical sciences, docent
Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, RF*

Abstract. Morphological features of a person is one of the genetically predetermined factors that most fully and clearly shows an individual feature that determines the assessment of a person's capabilities in a particular sport. For kayaking and canoeing, the most informative indicators are: body length, arm length, arm span, body length, kneeling with arms extended upwards, torso length of sitting arms up and torso length up to the 7th cervical vertebra.

Keywords: kayaking and canoeing, physique models, morphofunctional indicators.

Введение. Уровень результатов в современном спорте столь высок, что для их достижения спортсмену необходимо обладать редкими морфологическими данными, уникальным сочетанием комплекса физических и психических способностей, находящихся на предельно высоком уровне развития. Поэтому информативность отдельных критериев спортивного отбора и методы его проведения на разных этапах варьирует [1]. Рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными морфофункциональными показателями [6]. Наименее изучены в спортивной практике показатели морфофункционального статуса спортсменов различных специализаций, квалификации и амплуа. Неизвестно, каким требованиям должны отвечать сильнейшие спортсменки различных специализаций; существуют ли различия в критериях отбора и факторах, оказывающих влияние на достижения у мужчин и женщин одних и тех же специализаций [4].

Как показывают исследования, особенности телосложения оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли, на совершенствование техники гребковых движений, физическую работоспособность атлетов и их спортивные достижения [5].

Управление тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в гребном спорте требует в качестве необходимого элемента наличие модельных характеристик – нормативных показателей, характерных для высокого уровня подготовленности спортсменов–гребцов, обеспечивающих достижение высокого спортивного результата [3]. Модели позволяют оценить соответствие развития необходимых качеств и способностей у конкретного спортсмена демонстрируемому и планируемому результатам и на этой основе выявить степень подготовленности спортсмена, определить направления дальнейшего совершенствования, пути индивидуальной направленности и коррекции тренировочного процесса [7].

Разработка модельных показателей раскрывает возможные тенденции и пути адаптационных процессов организма под влиянием многолетней спортивной тренировки и, следовательно, позволяет решать проблемы стратегии и тактики построения спортивной тренировки, а также своевременно использовать реабилитационные мероприятия с целью предупреждения пред- и патологических состояний организма спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ [7].

Материалы и методы исследования. Были обследованы сильнейшие белорусские гребцы–победители и призеры Олимпийских Игр, чемпионатов Мира и Европы 2012–2022 годов. Всего было обследовано 94 спортсмена, 54 мужчин, из которых 7 спортсменов – мастера спорта, 39 – мастера спорта международного класса, 8 – заслуженные мастера спорта и 40 женщин, из которых 14 – мастера спорта, 26 – мастера спорта международного класса.

Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, поперечных размеров тела, диаметров, обхватов, специальные измерения (тесты О. Попеску) и анализ компонентов массы тела.

Измерение продольных размеров тела проводилось антропометром Мартина по общепринятой методике [2]. Измерение диаметров производилось большим толстотным циркулем. Измерение обхватов проводилось сантиметровой лентой с точностью измерения до 1 см. Масса тела определялась с помощью медицинских весов с ценой деления 50 гр. Тесты О. Попеску включают в себя измерение размаха рук (см), длину тела сидя с вытянутыми вверх руками (см) и длину тела сидя до 7–шейного позвонка (см). Анализ компонентов массы тела определялся по методике Я. Матейки [8]. Также измерялась кистевая динамометрия обеих рук при помощи кистевого динамометра (кг) и жизненная емкость легких при помощи спирометра (мл).

По результатам измерений были определены средние величины морфофункциональных показателей. Достоверность различий антропометрических признаков гребцов определялось по *t*-критерию Стьюдента. Математическая обработка результатов данных проводилась с помощью программы «MS Excel».

Результаты и их обсуждение. Основные морфофункциональные показатели высококвалифицированных гребцов на байдарке и каноэ, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Основные морфофункциональные показатели высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

Морфофункциональные показатели	Мужчины, байдарка, n= 30		Мужчины, каноэ, n = 24	
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Длина тела, см	189,91	3,53	188,75	3,08
Масса тела, кг	93,62*	3,47	96,04*	4,93
Длина руки, см	85,91*	2,93	83,13*	2,82
Размах рук, см	197,73	4,45	194,16	3,83
Длина тела, с вытянутыми вверх руками, сидя на полу, см	152,14	5,63	-	-
Длина тела с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	-	-	192,53	6,56
Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя на полу, см	74,26*	2,33	71,34*	1,95
Жировая масса, %	8,27	2,65	7,64	2,52
Мышечная масса,	53,61	4,82	55,83	3,25
Ж.Е.Л., мл	5445,23	0,12	5946,51	0,50
Кистевая динамометрия, кг	55,26	4,93	56,95	5,52

*Примечания: t – критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$*

Анализируя морфофункциональные показатели гребцов, можно отметить статистически достоверные различия среди показателей массы тела, длины руки и длины туловища у байдарочников и каноистов, где разница данных в пользу байдарочников

составила в среднем соответственно: 2,4 кг и 2,8 см и 2,9 см ($p < 0,05$). Остальные показатели байдарочников также были выше, чем у каноистов.

В таблице 2 представлены основные морфофункциональные показатели взрослых высококвалифицированных спортсменов, выступающих в гребле на байдарках и каноэ.

Таблица 2.

Основные морфофункциональные показатели высококвалифицированных спортсменов

Морфо-функциональные показатели	Женщины, байдарка, n = 24		Женщины, каноэ, n = 16	
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Длина тела, см	180,83	4,76	179,17	4,82
Масса тела, кг	77,73*	3,65	72,55*	4,09
Длина руки, см	81,75	2,51	80,78	3,67
Размах рук, см	184,91	4,62	184,53	4,05
Длина тела с вытянутыми вверх руками, сидя, см	141,52	3,65	-	-
Длина тела, с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	-	-	179,10	3,73
Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя на полу, см	67,59	2,73	65,89	2,43
Жировая масса, %	10,27*	1,05	7,92*	2,85
Мышечная масса, %	53,63	3,46	55,12	2,54
Ж.Е.Л., мл	4735,32*	0,11	5395,0*	0,34
Кистевая динамометрия, кг	35,24*	8,04	41,52*	1,53

*Примечания: t – критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$*

Анализируя полученные данные, наблюдаем, что в обеих группах статистически достоверные различия отмечены в показателях массы тела ($p < 0,05$). При этом женщины-байдарочницы имели массу тела в среднем на 5,2 кг больше, чем каноистки. Однако каноистки имели лучшие показатели кистевой динамометрии, где различия составляли в среднем 6,5 кг. Статистически достоверны ($p < 0,05$).

Разница среди других показателей взрослых спортсменов (длина тела, длина туловища, процентное содержание жировой и мышечной массы, Ж.Е.Л.) составила в среднем соответственно: 1,8 см, 1,7 %, 2,3 % и 1,5%.

Выводы:

1. Проведенное морфофункциональное обследование взрослых высококвалифицированных гребцов обоого пола выявило, что мужчины, специализирующиеся в гребле на байдарках, имеют большие морфофункциональные показатели длины тела, длины туловища и размаха рук, чем высококвалифицированные гребцы на каноэ.

2. Каноисты опережают байдарочников по показателям Ж.Е.Л., кистевой динамометрии и процентного содержания мышечной массы.

3. Женщины–байдарочницы имели лучшие результаты, чем их сверстницы, гребущие на каноэ, практически по всем показателям, кроме мышечной массы, Ж.Е.Л. и кистевой динамометрии.

4. Разработаны модели морфофункциональных показателей сильнейших гребцов на байдарке и каноэ.

Библиографический список:

1. Антонов, А. А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов / А. А. Антонов. – ГОУ ДПО «Российская медицинская академия последиplomного образования». – 2010. – 13 с.

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

3. Давыдов, В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / В. Ю. Давыдов. – М. : МГУ, 2002. – 40 с.

4. Давыдов В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ / В. Ю. Давыдов [и др.] : методические рекомендации. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – 88 с.

5. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты) : монография / В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко – М. : Советский спорт, 2014. – 384 с.

6. Жмарев, Н. В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле. Тренировка гребца / Н.В. Жмарев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. С. 6–11.

7. Прилуцкий, П. М. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов: науч. издание / П. М. Прилуцкий [и др.]; под общ. ред. П. М. Прилуцкого. – Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2007. – 232 с.

8. Matiegka, J. The testing of physical efficiency. – Amer., Journal of Physiol. Antropol. – 1921, v.4. – P.133–230.

УДК 796.322.011.3

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ УДАРУ ПО МЯЧУ В СОЧЕТАНИИ С РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Торхов А.С., старший преподаватель, torhov78@mail.ru

Гаврилица А.А., старший преподаватель, al.gavrilica1@yandex.ru

Ижевская государственная медицинская академия

Анисимова А.Ю., доцент, ffkis@istu.ru

Ижевский государственный технический университет

Ижевск, Россия

В статье представлен анализ научно-методической литературы различных методик подготовки футболистов, а также затрагивается ряд работ посвящённых планированию тренировочного процесса и физической подготовки с учётом биоэнергетических типов энергообеспечения, например у юных спортсменов хоккеистов и студентов первокурсников, и футболистов 15-16 лет. Описывается экспериментальная методика комплексного развития физических качеств футболистов 15-16 лет в сочетании с освоением технических элементов игры в футбол, а именно нанесению ударов по мячу в различных игровых ситуациях. Доказывается эффективность экспериментальной методики.

Ключевые слова: футболисты 15-16 лет, физическая подготовка, техническая подготовка, контрольные нормативы.

METHODS OF TRAINING FOOTBALL PLAYERS AGED 15-16 HITTING THE BALL IN COMBINATION WITH THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

Torkhov A.S., senior lecturer, torhov78@mail.ru
Gavrilitsa A.A., Senior lecturer, al.gavrilical@yandex.ru
Izhevsk State Medical Academy
Anisimova A.Yu., Associate Professor, ffkis@istu.ru
Izhevsk State Technical University
Izhevsk, Russia

Annotation. The article presents an analysis of the scientific and methodological literature of various methods of training football players, and also touches on a number of works devoted to planning the training process and physical training, taking into account bioenergetic types of energy supply, for example, for young athletes, hockey players and first-year students, and football players 15-16 years old. The experimental technique of complex development of physical qualities of football players aged 15-16 years in combination with the development of technical elements of the game of football, namely hitting the ball in various game situations, is described. The effectiveness of the experimental technique is proved.

Keywords: football players aged 15-16, physical fitness, technical training, control standards.

Актуальность. Футбол широко используется в разных звеньях системы физического воспитания. Спортивная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм и развивает физические качества, такие как: быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость, повышают функциональные возможности и формируют различные двигательные навыки [3, 6]. Рядом авторов предлагаются экспериментальные методики при подготовке футболистов. Так, Морженakov М.В. соавторами предлагает структурно-функциональную основу при разработке методики скоростно-силовой подготовки футболистов 15-16 лет [7]. Белоногов А.Г. разрабатывает методику совершенствования технико-тактического мастерства на основе розыгрышей со стандартных положений у футболистов 15-16 лет [2]. Нами обнаружены работы учитывающие биоэнергетические типы при планировании тренировочного процесса и комплексного развития физических качеств. Например, работа Гибадуллина И.Г. и Кожевникова В.С. в которой разрабатывается методика планирования тренировочного процесса футболистов 15-16 лет на основе учёта биоэнергетических типов [4], а также Гибадуллин И.Г. с соавторами разрабатывает методику развития физических качеств у студентов медицинской академии на основе системы энергообеспечения [5] и автора Торхова А.С. соавторами разработавшего методику планирования тренировочного процесса юных хоккеистов 7-8 лет с учётом системы энергообеспечения мышечной деятельности [8] и ряд других работ. Планирование тренировок является одной из важнейших задач при обучении игре в футбол детей. Чтобы правильно составить план тренировок, любому тренеру необходимо знать Федеральный образовательный стандарт по данному виду спорта и учитывать возрастные особенности детей [1]. Мы предполагаем, что сочетание требований ФССП и применение новых методик при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий повысит уровень физической подготовленности и техники ударов по мячу в различных игровых ситуациях футболистов юношей 15-16 лет.

Цель исследования. Разработать методику обучения футболистов 15-16 лет удару по мячу в сочетании с развитием физических качеств и экспериментально обосновать её эффективность.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные нормативы, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте принимали участие юноши футболисты 15-16 лет в количестве 33 спортсменов, которые были разделены на контрольную (16 человек) и экспериментальную группы (17 человек) с сентября 2022 года по январь 2023 года. Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проходили в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта футбол. В экспериментальной группе по разработанной нами методике с уклоном на развитие физических качеств в сочетании с освоением технических элементов игры в футбол, а именно нанесению ударов по мячу в различных игровых ситуациях. Были разработаны комплексы упражнений на развитие скорости, силы, выносливости и координации движений, пространственной ориентации и нанесение ударов по мячу, в том числе в створ ворот из различных зон игрового поля, различных игровых ситуаций и различной дальности. Разработанные нами комплексы применялись на каждом учебно-тренировочном занятии экспериментальной группы в период проведения эксперимента, в объёме 30% времени от общего времени занятия.

Для оценки эффективности применения разработанной нами экспериментальной методики, развития физических качеств в сочетании с освоением технических элементов игры в футбол, а именно нанесение ударов по мячу в различных игровых ситуациях, проводили в начале и в конце эксперимента контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовленности испытуемых, и тестирование технической подготовленности в части умения нанесения ударов по мячу в различных игровых ситуациях. Оценка и проведение контрольных нормативов по физической подготовленности осуществлялось по общепринятой методике, всего было десять тестов. Оценка технической подготовленности осуществлялась экспертами (выбирались из числа тренеров) по шести бальной шкале, количество упражнений десять, результаты заносились в карту экспертной оценки качества выполнения ударов. Карта экспертной оценки разработана нами, пример представлен в таблице 1.

Таблица 1

**Карта экспертной оценки технической подготовленности
нанесения ударов по мячу в различных игровых ситуациях**

№ п/п	Умение	Оценка в баллах					
		1	2	3	4	5	6
1	Нанесение удара по неподвижно стоящему мячу						
2	Нанесение удара по катящемуся перпендикулярно мячу						
3	Нанесения удара по летящему мячу						
4	Нанесение удара по мячу после отскока						
5	Нанесение удара в створ ворот с левого угла штрафной площадки						
6	Нанесение удара в створ ворот с левого угла штрафной площадки						
7	Нанесение удара от линии штрафной площадки в указанную зону ворот						
8	Нанесение удара в створ ворот с одиннадцатиметровой отметки						
9	Нанесение удара в створ ворот после ведения мяча						
10	Нанесение удара в створ ворот после ведения мяча, в обвод вратаря.						

Результаты проведения контрольных нормативов по физической подготовленности юных футболистов 15-16 лет в начале и в конце проведения разработанной нами методики развития физических качеств в сочетании с освоением технических элементов игры в

футбол, а именно нанесению ударов по мячу в различных игровых ситуациях представлен в таблице 2.

Таблица 2

Результаты контрольных нормативов по ОФП и СФП
футболистов 15-16 лет

N п/п	Упражнения	Этап	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
			$x \pm \sigma$	Изм., %	p	$x \pm \sigma$	Изм., %	p
1	Бег 15 метров с высокого старта, сек.	Начало	2,66±0,92	3,91%	<0,05	2,63±0,68	4,78%	<0,05
		Конец	2,56±0,85			2,51±0,52		
2	Бег 15 метров с хода, сек.	Начало	2,2±0,7	4,76%	<0,05	2,2±0,57	10,00%	<0,05
		Конец	2,1±0,67			2,0±0,59		
3	Бег 30 метров с высокого старта, сек.	Начало	4,52±1,59	0,44%	>0,05	4,41±1,95	1,15%	<0,05
		Конец	4,5±1,33			4,36±1,89		
4	Бег 30 метров с хода, сек.	Начало	4,22±0,93	0,24%	>0,05	4,44±0,87	3,26%	<0,05
		Конец	4,21±0,91			4,3±0,93		
5	Бег 3000 м, мин/сек.	Начало	12,7±1,29	4,96%	<0,05	12,8±0,84	6,67%	<0,05
		Конец	12,1±0,97			12,0±0,93		
6	Прыжок в длину с места, см	Начало	219,0±12,81	1,37%	<0,05	218,0±11,42	4,59%	<0,05
		Конец	222,0±11,41			228,0±10,10		
7	Тройной прыжок с места, см	Начало	684,0±18,94	0,15%	>0,05	668,0±18,85	2,54%	<0,05
		Конец	685,0±16,78			685,0±17,01		
8	Прыжок в высоту с места отталкив. двумя ногами, см	Начало	20,0±1,57	10,00%	<0,05	21,0±1,45	14,29%	<0,05
		Конец	22,0±1,62			24,0±1,53		
9	Прыжок в высоту отталкив. двумя ногами, руки за спиной, см	Начало	14,0±0,89	3,57%	<0,05	14,0±0,92	14,29%	<0,05
		Конец	14,5±0,76			16,0±0,87		
10	Бросок набивного мяча весом 1 кг, стоя, м	Начало	9,2±0,99	1,09%	<0,05	9,1±1,2	4,40%	<0,05
		Конец	9,3±1,01			9,5±1,12		

Рассмотрим результаты контрольных нормативов по физической подготовленности у мальчиков футболистов контрольной и экспериментальной групп, проведённых в начале и в конце применения разработанной нами методики. Прирост результатов наблюдается в обеих группах. Так группа тестов, характеризующих быстроту: бег 15 метров с высокого старта, сек. в КГ улучшается на 3,91% с 2,66±0,92 до 2,56±0,85, а в ЭГ на 4,78% с 2,63±0,68 до 2,51±0,52 при статистически значимых различиях ($p < 0,05$); бег 15 метров с хода, сек. в контрольной группе улучшается на 4,76% с 2,2±0,7 до 2,1±0,67, а в экспериментальной на 10,00% с 2,2±0,57 до 2,0±0,59 при статистически значимых

различиях ($p < 0,05$); бег 30 метров с высокого старта, сек. в КГ улучшается на 0,44% с $4,52 \pm 1,59$ до $4,5 \pm 1,33$ при недостоверных различиях сравниваемых величин ($> 0,05$), а в ЭГ результат улучшается на с $4,41 \pm 1,95$ до $4,36 \pm 1,89$

при статистически значимых различиях ($p < 0,05$); как и в предыдущем тесте результаты КГ различия сравниваемых величин не достоверны ($> 0,05$) в тесте бег 30 метров с хода, сек прирост составил 0,24% с $4,22 \pm 0,93$ до $4,21 \pm 0,91$, в ЭГ прирост составил 3,26% с $4,44 \pm 0,87$ до $4,3 \pm 0,93$ при статистически значимых различиях ($p < 0,05$). Тест характеризующий выносливость в КГ бег 3000 м, мин/сек. улучшается на 4,96% с $12,7 \pm 1,29$ до $12,1 \pm 0,97$, в ЭК прирост несколько выше и составил 6,67% с $12,8 \pm 0,84$ до $12,0 \pm 0,93$ при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$). Группа тестов, характеризующих силу: прыжок в длину с места, см в КГ улучшается на 1,37% с $219,0 \pm 12,81$ до $222,0 \pm 11,41$, в ЭГ результат улучшается на 4,59% с $218,0 \pm 11,42$ до $228,0 \pm 10,10$ при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$); результаты в тройном прыжке с места, см в КГ улучшаются на 0,15% при недостоверных различиях сравниваемых величин ($> 0,05$), в ЭГ улучшается результат на 2,54% с $668,0 \pm 18,85$ до $685,0 \pm 17,01$ при статистически значимых различиях ($p < 0,05$); в тесте прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см в КГ результат улучшается на 10,00% с $20,0 \pm 1,57$ до $22,0 \pm 1,62$, а в ЭГ результат улучшается на 14,29% с $21,0 \pm 1,45$ до $24,0 \pm 1,53$ при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$); в тесте прыжок в высоту отталкиванием двумя ногами, руки за спиной, см в КГ результат улучшается на 3,57% с $14,0 \pm 0,89$ до $14,5 \pm 0,76$, а ЭГ на 14,29% с $14,0 \pm 0,92$ до $16,0 \pm 0,87$ при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$); в тесте бросок набивного мяча весом 1 кг., стоя, м результат в КГ улучшается на 1,09% с $9,2 \pm 0,99$ до $9,3 \pm 1,01$, в ЭК прирост составил 4,40% с $9,1 \pm 1,2$ до $9,5 \pm 1,12$ при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$).

Результаты оценки технической подготовленности юных футболистов 15-16 лет в начале и в конце проведения разработанной нами методики развития физических качеств в сочетании с освоением технических элементов игры в футбол, а именно нанесению ударов по мячу в различных игровых ситуациях представлен в таблице 3.

Таблица 3

Результаты оценки технической подготовленности футболистов 15-16 лет

N п/ п	Упражнения	Этап	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
			$x \pm \sigma$	Изм., %	p	$x \pm \sigma$	Изм., %	p
1	Нанесение удара по неподвижно стоящему мячу	Начало	$4,7 \pm 0,3$ 4	2,13%	$> 0,0$ 5	$4,5 \pm 0,4$ 4	6,67%	$< 0,0$ 5
		Конец	$4,8 \pm 0,3$ 3			$4,8 \pm 0,3$ 6		
2	Нанесение удара по катящемуся перпендикулярно мячу	Начало	$3,1 \pm 0,2$ 7	9,68%	$< 0,0$ 5	$3,3 \pm 0,3$ 4	27,27%	$< 0,0$ 5
		Конец	$3,4 \pm 0,3$ 1			$4,2 \pm 0,3$ 7		
3	Нанесение удара по мячу после отскока	Начало	$3,4 \pm 0,4$ 2	5,88%	$< 0,0$ 5	$3,4 \pm 0,5$ 4	26,47%	$< 0,0$ 5
		Конец	$3,6 \pm 0,3$ 9			$4,3 \pm 0,4$ 7		
4	Нанесение удара в створ ворот с левого угла штрафной площадки	Начало	$3,2 \pm 0,6$ 7	12,50%	$< 0,0$ 5	$3,1 \pm 0,5$ 7	32,26%	$< 0,0$ 5
		Конец	$3,6 \pm 0,6$ 5			$4,1 \pm 0,4$ 6		

5	Нанесение удара в створ ворот с правого угла штрафной площадки	Начало	4,1±0,7	2,44%	>0,0 5	3,8±0,7 9	21,05 %	<0,0 5
		Конец	4,2±0,8 2			4,6±0,6 8		
6	Нанесение удара от линии штраф. пл. в указанную зону ворот	Начало	3,6±0,9 3	5,56%	<0,0 5	3,7±0,5 4	21,62 %	<0,0 5
		Конец	3,8±1,1			4,5±0,4 7		
7	Нанесение удара в створ ворот с одиннадцатиметровой отметки	Начало	2,8±0,9 7	14,29 %	<0,0 5	2,6±0,5 9	34,62 %	<0,0 5
		Конец	3,2±1,0 2			3,5±0,4 5		
8	Нанесение удара в створ ворот после ведения мяча	Начало	4,2±0,9 8	2,38%	>0,0 5	4,3±0,6 8	11,63%	<0,0 5
		Конец	4,3±1,0 5			4,8±0,5 7		
9	Нанесение удара в створ ворот после ведения мяча, в обвод вратаря	Начало	3,4±0,5 7	2,94%	>0,0 5	3,3±0,4 9	18,18 %	<0,0 5
		Конец	3,5±0,6 2			3,9±0,4 1		
10	Нанесение удара в створ ворот после ведения мяча, в обвод вратаря	Начало	3,0±0,7 8	10,00 %	<0,0 5	2,8±0,8 5	32,14 %	<0,0 5
		Конец	3,3±0,6 7			3,7±0,6 3		

Рассмотрим результаты оценки технической подготовленности у мальчиков футболистов контрольной и экспериментальной групп, проведённых в начале и в конце применения разработанной нами методики. Прирост результатов наблюдается в обеих группах, но во всех проводимых упражнениях рост выше у экспериментальной группы. В упражнении «Нанесение удара по неподвижно стоящему мячу» в КГ результат улучшился на 2,13% с 4,7±0,34 до 4,8±0,33 баллов при недостоверных различиях сравниваемых величин ($p > 0,05$), в ЭГ результат улучшается на 6,67% с 4,5±0,44 до 4,8±0,36 баллов при статистически значимых различиях ($p < 0,05$); в упражнении «Нанесение удара по катящемуся перпендикулярно мячу» в КГ результат улучшается на 9,68% с 3,1±0,27 до 3,4±0,31 баллов, в ЭГ результат улучшается на 27,27% с 3,3±0,34 до 4,2±0,37 баллов при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$); в упражнении «Нанесение удара по мячу после отскока» в КГ прирост составил 5,88% с 3,4±0,42 до 3,6±0,39 баллов, а в ЭГ рост выше более чем в 4 раза раз и составил 26,47% с 3,4±0,54 до 4,3±0,47 баллов при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$); в упражнении «Нанесение удара в створ ворот с левого угла штрафной площадки» в КГ улучшение результатов на 12,50% с 3,2±0,6 до 3,6±0,65 баллов, а в ЭГ улучшились результаты на 32,26% с 3,1±0,57 до 4,1±0,46 баллов при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$); в упражнении «Нанесение удара в створ ворот с правого угла штрафной площадки» в КГ рост не значительный и составил 2,44% с 4,1±0,7 до 4,2±0,82 баллов при недостоверных различиях сравниваемых величин ($p > 0,05$), а в ЭГ рост составил 21,05% с 3,8±0,79 до 4,6±0,68 баллов при статистически значимых различиях ($p < 0,05$); в упражнении «Нанесение удара от линии штрафной площади в указанную зону ворот» в КГ прирост составил 5,56% с 3,6±0,93 до 3,8±1,1 баллов, в ЭГ результаты улучшились на 21,62% с 3,7±0,54 до 4,5±0,47 баллов при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$); в упражнении «Нанесение удара в створ ворот с одиннадцатиметровой отметки» в КГ результат улучшился на 14,29% с 2,8±0,97 до 3,2±1,02 баллов, в ЭГ рост составил 34,62% с 2,6±0,59 до 3,5±0,45 баллов при статистически значимых различиях в

обеих группах ($p < 0,05$); в упражнении «Нанесение удара в створ ворот после ведения мяча» в КГ изменение результатов не значительное, увеличились на 2,38% с $4,2 \pm 0,98$ до $4,3 \pm 1,05$ баллов при недостоверных различиях сравниваемых величин ($> 0,05$), а в ЭГ прирост составил 11,63% с $4,3 \pm 0,68$ до $4,8 \pm 0,57$ баллов при статистически значимых различиях ($p < 0,05$); в упражнении «Нанесение удара в створ ворот после ведения мяча, в обвод вратаря» также как и в предыдущем не значительное, прирост составил 2,94% с $3,4 \pm 0,57$ до $3,5 \pm 0,62$ баллов при недостоверных различиях сравниваемых величин ($> 0,05$), а в ЭГ рост составил 18,18% с $3,3 \pm 0,49$ до $3,9 \pm 0,41$ баллов при статистически значимых различиях ($p < 0,05$); в упражнении «Нанесение удара в створ ворот после ведения мяча, в обвод вратаря» улучшение результатов составило 10,00% с $3,0 \pm 0,78$ до $3,3 \pm 0,67$ баллов, в ЭГ результаты улучшились на 32,14% с $2,8 \pm 0,85$ до $3,7 \pm 0,63$ баллов при статистически значимых различиях в обеих группах ($p < 0,05$).

Выводы. В результате применения экспериментальной методики комплексного развития физических качеств футболистов 15-16 лет в сочетании с освоением технических элементов игры в футбол, а именно нанесению ударов по мячу в различных игровых ситуациях у обеих групп (контрольной и экспериментальной) результаты физической подготовки и технической подготовки улучшаются, но в экспериментальной группе рост результатов выше. Следует отметить, что в контрольной группе в трёх из десяти контрольных нормативов по физической подготовленности результаты сравниваемых величин носят статистически не достоверный характер ($p > 0,05$), в экспериментальной группе все сравниваемые величины статистически достоверны ($p < 0,05$). В четырёх упражнениях из десяти, по которым оценивалась техническая подготовленность, в контрольной группе сравниваемые величины носят статистически не достоверный характер ($p > 0,05$), в экспериментальной группе все сравниваемые величины статистически достоверны ($p < 0,05$). Мы можем утверждать, что экспериментальная методика комплексного развития физических качеств футболистов 15-16 лет в сочетании с освоением технических элементов игры в футбол, а именно нанесению ударов по мячу в различных игровых ситуациях эффективнее чем стандартная ФССП.

Библиографический список:

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт. 2008. – 152 с.
2. Белоногов А. Г. Совершенствование технико-тактических действий футболистов 15-16 лет на этапе спортивной специализации на основе розыгрышей комбинаций со стандартных положений: дис. – Сибирский федеральный университет, 2021.
3. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. – Киев: 2013. – 73 с.
4. Гибадуллин И. Г., Кожевников В. С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов. – 2011.
5. Гибадуллин И. Г., Торхов А. С., Ощепков П. С. Методика развития физических качеств у студентов медицинской академии на основе системы энергообеспечения // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – №. 3. – С. 27-39.
6. Губа, В. П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2013. – 536 с.
7. Моржанаков М. В., Петряева И. Ю., Третьяков А. С. Методика скоростно-силовой подготовки футболистов 15-16 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №. 2 (27). – С. 108-116.
8. Торхов А. С. и др. Методика планирования тренировочного процесса юных хоккеистов 7-8 лет с учётом системы энергообеспечения мышечной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – №. 1. – С. 21-27.

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ ПОСТУПАЮЩИХ В ГРУППЫ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

*Торхов А.С., старший преподаватель, torhov78@mail.ru
Елхова В.А., старший преподаватель, elelixow@gmail.com
Ижевская государственная медицинская академия
Гибадуллин И.Г., профессор, g1badullinildus@yandex.ru
Ижевский государственный технический университет
Ижевск, Россия*

В статье рассматриваются результаты контрольных нормативов, характеризующих уровень физической подготовленности юных хоккеистов 7-8 лет поступающих на начальный этап подготовки по виду спорта хоккей. Представлен анализ научно-методической литературы по физическому развитию детей и подготовке юных хоккеистов. Выявлен удовлетворительный уровень физической подготовки юных хоккеистов 7-8 лет поступающих на начальный этап подготовки по виду спорта хоккей.

Ключевые слова: юные хоккеисты, физическая подготовка, контрольные нормативы

**PHYSICAL FITNESS LEVEL
BOYS 7-8 YEARS OLD ENTERING GROUPS
INITIAL TRAINING IN THE SPORT OF HOCKEY**

*Torkhov A.S., senior lecturer, torhov78@mail.ru
Yelkova V.A., senior lecturer, elelixow@gmail.com
Izhevsk State Medical Academy
Gibadullin I.G., Professor, g1badullinildus@yandex.ru
Izhevsk State Technical University
Izhevsk, Russia*

The article discusses the results of the control standards characterizing the level of physical fitness of young hockey players 7-8 years old entering the initial stage of training in the sport of hockey. The analysis of scientific and methodological literature on the physical development of children and the training of young hockey players is presented. A satisfactory level of physical fitness of young hockey players 7-8 years old was revealed.

Keywords: young hockey players, physical training, control standards

Актуальность. Известно, что физическое развитие детей – индикатор социально-экономического благополучия общества, а также санитарного и экологического состояния территории. Именно развитие в период роста определяет основные черты здоровья того или иного поколения в старших возрастах, включая потенциальное долголетие и передачу соответствующих качеств будущим поколениям [2].

Педиатры, гигиенисты, физиологи, психологи и педагоги обеспокоены значительным ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, в том числе серьезными изменениями физического развития. Повсеместно отмечается увеличение частоты дефицита массы тела, низкорослости, снижение физиометрических и функциональных показателей у детей. Ретардация физического развития согласуется с неблагоприятными изменениями психического здоровья детей, торможением в

умственном развитии, а также влечет за собой нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ущербность сосудистой системы [1, 5, 7].

Дополнительная физическая нагрузка, вне школьной программы, окажет положительное влияние на физическое развитие детей, в том числе занятия хоккеем. Для правильного построения и дозирования учебно-тренировочной нагрузки поможет анализ начального уровня физической подготовленности

Подготовка юных хоккеистов – длительный, многогранный и сложный процесс. Поиск эффективных средств учебно-тренировочного воздействия на детей 7-10 лет обучающихся хоккеем с шайбой обусловлен в основном двумя группами факторов: с одной стороны, ребенок этого возраста весьма восприимчив к различным педагогическим обучающим и тренирующим воздействиям, с другой – именно на этом этапе возрастного развития закладывается основа почти всех характеристик физической подготовленности будущего взрослого человека [3].

Цель исследования: провести анализ уровня физической подготовленности юных хоккеистов 7-8 лет зачисленных в группу начальной подготовки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование общей физической подготовленности, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняло участие две группы юных хоккеистов 7-8 лет 20 и 24 мальчика, всего 44. Набор осуществлялся в августе 2021 года мальчиков 2013-214 г.р. На одно из первых учебно-тренировочных занятий проводилось тестирование уровня физической подготовки. Из всего многообразия контрольных нормативов, характеризующих физическую подготовленность юных хоккеистов, мы выбрали три. Для определения уровня развития физических качеств проводили следующие тесты: тест на быстроту, испытуемые сдавали, бег 30 метров (сек.); для определения уровня развития физического качества выносливость – тест бег 500 метров (мин/сек.); для определения уровня развития силы – тест сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (количество раз). Тестирование физических качеств, а именно проведение подобранных контрольных нормативов, проводилось после разминки в основной части учебно-тренировочного занятия.

Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков 7-8 лет поступающих в группу начальной подготовки по виду спорта хоккей представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты тестирования физической качеств
и оценка за их выполнение**

№ п/п	Контрольный норматив	Результат $x \pm \sigma$	оценка		
			5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	6,47±0,62	6,0	6,1	6,2
2	Бег 500 м (мин/сек)	2,36±0,36	2,5	2,9	3,7
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	19,88±8,22	28	24	18

Результат тестирования физического качества быстрота, бег 30 метров, у мальчиков 7-8 лет составляет 6,47±0,62 сек. Данный показатель соответствует уровню развития неудовлетворительно для этой возрастной группы.

Показатель тестирования физического качества выносливость, бег 500 метров, у мальчиков 7-8 лет составляет $2,36 \pm 0,36$ мин/сек. Данный показатель соответствует уровню развития отлично для этой возрастной группы.

При проведении тестирования физического качества сила, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, у мальчиков 7-8 лет получены следующие результаты $19,88 \pm 8,22$ кол-во раз. Данный показатель соответствует уровню развития удовлетворительно для этой возрастной группы.

Многие авторы в своих исследованиях выделяют важное место в физической подготовке юных хоккеистов. Например, Никитушкин В.Г. и Бодров В. Ю. исследуют вопрос подготовки юных хоккеистов через определения у них величины тренировочных нагрузок. И приходят к выводу, что на начальном этапе подготовки следует уделять внимание на развитие физических качеств, а не на достижение игровых результатов [4]. Исследователь Торхов А.С. с соавторами разрабатывает методику планирования тренировочного процесса юных хоккеистов 7-8 лет с учётом системы энергообеспечения мышечной деятельности. В результате применения экспериментальной методики доказана её эффективность, у экспериментальной группы более высокий и значимый прирост в показателях развития физических качеств [6].

Выводы. Проведённое исследование показало, что уровень развития быстроты у мальчиков 7-8 лет зачисленных в группу начальной подготовки по виду спорта хоккей неудовлетворительный, уровень развития выносливости отличный и уровень развития силы удовлетворительный. Можем заключить, что уровень физической подготовленности мальчиков 7-8 лет зачисленных в группу начальной подготовки по виду спорта хоккей находится на уровне оценки удовлетворительно. Полученные результаты помогут скорректировать учебно-тренировочную программу и подготовить юных хоккеистов с более высокими результатами физической подготовленности для перевода на следующий этап подготовки.

Библиографический список:

1. Антропова, М. В. Проблемы здоровья детей и их физического развития / М. В. Антропова, Г. В. Бородкина, Л. М. Кузнецова, Г. Г. Манке // Здравоохранение Российской Федерации. – 1999. – № 5. – С. 17–21.
2. Баранов, А. А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. – 2000. – № 5. – С. 5–12.
3. Букатин, А.Ю., Колузгонов, В.М. Юный хоккеист – М. : Фис, 1986.; Зимин Е. Мастерство в твоих руках, - М: Фис, 1989.
4. Никитушкин, В. Г., Бодров, В. Ю. Методика определения величины тренировочных нагрузок юных хоккеистов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2019. – №. 12 (178).
5. Суханова, Н. Н. Физическое развитие школьников к концу XX века : анализ и прогноз / Н. Н. Суханова // Российский педиатрический журнал. – 1999. – № 2. – С. 36–41.
6. Торхов А. С. и др. Методика планирования тренировочного процесса юных хоккеистов 7-8 лет с учётом системы энергообеспечения мышечной деятельности //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – №. 1. – С. 21-27.
7. Ямпольская, Ю. А. Физическое развитие школьников Москвы к началу XXI века / Ю. А. Ямпольская // Гигиена и санитария. – 2000. – № 1. – С. 65–68.

ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ И ТРАВМАТИЗМА В ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ

*Шадрин Д.И., к.п.н., d.shadrin@lesgaft.spb.ru,
Лутков В.Ф., к.м.н, профессор, v.lutkov@lesgaft.spb.ru,
Филатов В.В., v.filatov@lesgaft.spb.ru
Ямковская Ю.Г., студент, yulia.yamki2001@mail.ru
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

Современная система подготовки спортсменов в профессиональных видах спорта характеризуется воздействием различных факторов риска (внешних, внутренних, специфических), приводящих к перенапряжению функции опорно-двигательной системы (ОДС). Состояние перенапряжения ОДС существенно нарушает тренировочный процесс. Выявлены виды и локализация травм и хронического перенапряжения перенапряжения ОДС у хоккеисток.

Ключевые слова: профессиональный спорт, опорно-двигательная система, женщина хоккеистка, факторы риска, перенапряжение.

PREVENTION OF CHRONIC OVEREXERTION AND INJURY IN WOMEN'S HOCKEY

*Shadrin D.I., PhD (Pedagogy)
Lutkov V.F., PhD, Professor
Filatov V.V.
Yamkovskaya Yu.G., student,
Lesgaft University, St. Petersburg, Russia, St. Petersburg*

The modern system of training athletes in professional sports is characterized by the impact of various risk factors (external, internal, specific), leading to overstrain of the musculoskeletal system (ODS). The state of overstrain of the ODS significantly disrupts the training process. The types and localization of injuries and chronic overexertion of overexertion of ODS in hockey players were revealed.

Key words: professional sports, musculoskeletal system, female hockey player, risk factors, overstrain.

Введение. Современная система подготовки спортсменов характеризуется высокими объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок (факторы риска), которые могут приводить к перенапряжению процессов адаптации и, тем самым, к заболеваниям различных систем и органов спортсмена. У спортсменов чаще всего выявляется перенапряжение ОДС, которое диагностируется: микротравматическая болезнь (МТБ). Одной из актуальных проблем современного спорта является профилактика и реабилитация спортсменов с перенапряжением различных звеньев опорно-двигательной системы [8].

Перенапряжение характеризуется как чрезмерное напряжение, вызывающая длительные или необратимые патологические изменения состояния человека [11]. Организм спортсмена путём адаптации приспосабливается к тренировочным нагрузкам, но при систематическом превышении его функциональных резервов эффективная адаптация становится невозможной и возникает состояние дезадаптации [2, 10]. У спортсменов чаще всего наблюдается перенапряжение ОДС, которая существенно нарушают систему тренировок. Перенапряжение ОДС характерно для различных видов профессионального спорта.

Профессиональный спорт – это часть профессиональной деятельности, направленной на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

Профессиональные виды спорта содержат разные профессиональные риски, вероятности повреждения (утраты) здоровья или смерти, связанные с исполнением обязанностей по трудовому договору (контракту) и в иных установленном законом случаях [8]. Внешние и внутренними факторы риска [9] являются основой заболеваний и повреждений организма игроков в женском хоккее. По данным Лубяко А.А. [3] у профессиональных спортсменов патология мышц выявляется у 98,03%, суставов у 45,73%, а позвоночника 41, 03%.

Совокупность сопутствующих им нарушений микроциркуляции, морфологических, метаболических, физико-химических, нейротрофических и других нарушений общего и местного характера не позволяет понимать этот сложный биологический процесс только как микротравма.

В данном исследовании была поставлена цель: изучить места перенапряжения ОДС и полученные травмы в период занятий по избранному виду спорта (хоккей) у женщин.

Методы исследования. Для выявления мест перенапряжения и травм был проведен опрос у женщин хоккеисток (n-15), высокой квалификации (I взрослый разряд, к.м.с.).

Результаты исследования. По данным анкетного опроса 15 хоккеисток высокого спортивного мастерства, стаж занятий избранным видом спорта от 6 до 16 лет, выявлена следующая статистическая характеристика травм и различных видов повреждений ОДС. Ушибы, вывихи суставов, переломы, повреждения менисков наблюдались у всех (100 %) спортсменок, при чём у четверых повторные переломы. Сотрясение мозга выявлено у 2 хоккеисток (13,33%). Хроническое перенапряжение ОДС характеризовалось растяжением связок плечевого, локтевого, голеностопного, коленного, связок кисти у 13 спортсменок (86,67 %), повреждение паховых колец (связок) у 3 (20 %), асептическое воспаление межпозвоночных суставов у 1 спортсменки (6,66 %).

При этом у большинства (12, 80 %) хоккеисток наблюдается сочетание травм и хронического перенапряжения ОДС. В качестве примера приводим данные анкетного опроса одного респондента: повреждение мениска на обоих коленях, растяжение паховой связки, вывих правого плеча 4 раза, левого 1 раз, замена правого коленного сустава (не помню точный диагноз, что у меня было), перелом левой ключицы, трещина в левой лопатке (за один прилет в борт), 4 перелома пальцев рук, по трещине в обоих больших пальцах ног, перелом 5-й плюсневой кости правой стопы, надрыв портняжной мышцы, растяжение крестообразной связки.

По результатам опроса у хоккеисток было выявлено, перенапряжение мышц верхних, нижних конечностей, спины, которые приводит к разрушению брадитрофных тканей рядом располагающихся суставов.

Выводы. В заключении следует указать, что для снижения патогенного влияния внешних, внутренних, а также специфических факторов на ОДС необходимо применение средств (педагогических и психологических) превентивного этапа комплексной реабилитации, особенно на этапе начального и углублённого обучения избранного вида спорта. В соответствии с современными представлениями спортивной травматологии программа реабилитации заключается в соблюдении комплекса методов. Необходимой составной частью консервативного лечения ушиба, растяжения мышц, сухожилий и связок является тейп. С помощью тейпа можно избирательно ограничить диапазон движений, приведших к травме и тем самым ускорить процесс восстановления поврежденной ткани. Кроме реабилитации, тейпирование включено и в комплекс программы профилактики травм для уменьшения риска повторной травмы и перенапряжения опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм и перенапряжений

ОДА с помощью тейпа обеспечивает повышение функциональных возможностей “слабых” звеньев опорно-двигательного аппарата, устраняет локальную нагрузку на слабые функциональные звенья связочного аппарата, улучшает проприорецептивный контроль двигательных действий.

Программа профилактики травм и перенапряжения опорно-двигательного аппарата включает: предсоревновательную диагностику; полное восстановление после перенесенных травм; баланс силы и гибкости мышц; правильную биомеханику движений; общефизическую подготовку во всех периодах тренировки; анаэробную и аэробную работоспособность; правильное питание и правильный питьевой режим; не допускать состояния переутомления и перетренировки; полноценная разминка и заключительная часть тренировки; безопасный инвентарь и оборудования; безопасные условия мест тренировки (зал, стадион); индивидуальные защитные приспособления и тейп; правильная методика тренировки; знание правил различных видов спорта; совместная работа с лечебными учреждениями; понимание этических проблем в спортивной медицине [4].

Кроме этого на этапе совершенствования избранного вида спорта при признаках асептического воспаления необходимо применение антигомотоксического препарата «Траумел С» [7], который обладает доказательным противовоспалительным действием, основанным на регуляции факторов воспаления (провоспалительных и противовоспалительных цитокинов) [9]. При этом «Траумель С» отличается лучшим профилем безопасности [6] по сравнению с диклофенаком, селективных ингибиторов и других средств. В настоящее время «Траумель С» является базисным препаратом для терапии хронических перенапряжений ОДС. Он входит в список препаратов разрешённых антидопинговым комитетом WADA средств для профессиональных спортсменов. По данным опросов 226 российских спортивных врачей, «Траумель С» является эффективным и безопасным препаратом, альтернативой НПВП при лечении заболеваний ОДС [5], также дренажным средством обеспечивающим переход токсинов из лимфатической системы в кровеносную с последующей детоксикацией в печени и миокарде является «Лимфомиозот».

Библиографический список:

1. Житницкий Р.Е. Микротравматическая болезнь / Р.Е. Житницкий, Г.И. Губин, М.Б. Брысова // Состояние и перспективы развития медицины в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч. конф. «СпортМед2007» (г. Москва, 24-25 ноября 2007 г.). – М. : Физическая культура, 2007. – С. 99-100.
2. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Диагностика и дифференциальная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики // Теор. и практ. физ. культ. – 1999. - №1. – С. 18-25.
3. Лубяко А.А. Восстановительное лечение методами клеточной, тканевой и органной восстановительной терапии // Материалы I форума «Экстремальная медицина и биология. Инвестиционные проекты России (10-12 сентября 2012 года, Санкт-Петербург). – СПб., 2013. – С. 37-43.
4. Лутков В.Ф. Методика тейпирования для профилактики спортивного травматизма: Учебно-методическое пособие / В.Ф. Лутков; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: изд-во СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 91 с.
5. Мнение российских врачей о препарате «Траумель С» и НПВС: результаты опроса врачей // Биологическая медицина, 2013. – № 2. – С. 4-5.
6. Риккен, К.Х. Воспаление: ключевая функция процесса излечения. Пер. с нем. М. : Арнебия. 2005. – 80 с.
7. Реккевег, Г.Г. Об основных учениях о гомотоксикозах / Биологическая медицина, 2010. – №1. – С.5–7.
8. Федеральный справочник Спорт – Российской. – М., 2009. – С. 559-608.

9. Чашин М.В. Профессиональные заболевания в спорте/ М.В. Чашин., Р.В. Константинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.
10. Семёнов, В.Г. Специфика адаптации двигательного аппарата спортсменов к циклическим упражнениям максимальной мощности в процессе становления спортивного мастерства // Научные труды профессорско-преподавательского состава СГИФК. – Смоленск, 1995. – 270.
11. Словарь физиологических терминов / Под ред. О.Г. Газенко. – М. : Наука, 1987. – 270 с.

УДК 796.093.4

НОВЫЕ ФОРМАТЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*Шарманова Е.Д., студент, sharmanova2002@mail.ru,
Петров Н.Ю., к.п.н., petrov-yu@mail.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

На основе ретроспективного анализа становления Спартакиад, зародившихся в СССР, изучены причины их зарождения, особенности проведения и основные задачи. Разработаны новые подходы использования полученных данных при разработке рекомендаций по организации комплексных спортивных мероприятий в современных условиях. Представлено авторское видение на иерархическую структуру комплексных соревнований в нашей стране.

Ключевые слова: новые форматы спортивных соревнований, система комплексных соревнований, Спартакиады.

NEW FORMATS OF SPORT COMPETITIONS IN MODERN RUSSIA: PROBLEMS AND PROSPECTS

*Sharmanova E.D., student of group 201, sharmanova2002@mail.ru,
Petrov N.Y. the candidate of pedagogical sciences, petrov-yu@mail.ru,
The Volgograd State Physical Education Academy (VSPEA),
Volgograd, Russia*

On the basis of a retrospective analysis of the formation of the Spartakiads, which originated in the USSR, the reasons for their origin, the features of their conduct and the main tasks are studied. New approaches have been developed to use the data obtained in the development of recommendations for the organization of complex sports events in modern conditions. The author's vision of the hierarchical structure of complex competitions in our country is presented.

Keywords: new formats of sports competitions, system of complex competitions, Spartakiads.

Отстранение российских спортсменов от участия в международных соревнованиях негативно влияет на развитие спорта высших достижений в нашей стране и создает предпосылки для создания системы соревнований, позволяющей соревноваться нашим соотечественникам с ведущими мировыми атлетами. По нашему мнению данная система может базироваться на Спартакиадах Союзных государств различного уровня, охватывающих спортсменов, как массовых разрядов, так и высококвалифицированных атлетов.

Цель исследования – разработать и описать иерархическую структуру комплексных соревнований в Российской Федерации, позволяющей исключить полную изоляцию российских спортсменов от возможности соревноваться с мировыми лидерами в различных видах спорта.

Задачи исследования:

- изучить основные причины зарождения и особенности проведения различных Спартакиад в СССР;
- проанализировать новые форматы спортивных событий, появившиеся в современной России;
- определить основные проблемы, существующих форматов соревнований в России и перспективные пути их решения;
- разработать рекомендации по организации всероссийских и союзных Спартакиад различного уровня среди спортсменов массовых разрядов и высококвалифицированных атлетов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- ретроспективный анализ становления и развития различных Спартакиад;
- анализ и обобщение данных научно-методической литературы и интернет источников о новых форматах соревнований появившихся в современной России;
- исследование основных проблем, существующих форматов соревнований в России на основе анализа информационных ресурсов и литературных источников [1-3].

Результаты исследования. Проведённый ретроспективный анализ свидетельствует о следующем:

– Спартакиада – это комплексное спортивное мероприятие, используемое Советским Союзом, как в противовес, так и в дополнение к Олимпийским играм. Спартакиады возникли в 1928 году, когда СССР отказался от участия в соревнованиях буржуазной идеологии.

– В 1952 году Советский Союз присоединился к олимпийскому движению, и с этого момента Спартакиады стали использоваться в качестве основного средства подготовки к Олимпийским играм. Спартакиады, являлись главным средством популяризации спорта в стране, подготовки спортивного резерва страны, развития массового и детско-юношеского спорта и пропаганды ЗОЖ;

– Регулярное проведение Спартакиад повышало авторитет отечественных спортсменов на международной арене и способствовало развитию международного сотрудничества в условиях политической и экономической изоляции СССР;

– Спартакиады народов СССР проводились до 1991 года. Существовало два вида спартакиад – летние, которые проводились за год до игр Олимпиады, и зимние, которые проводились за два года до Олимпийских игр. Организация комплексных соревнований данным образом, способствовала успешному выступлению нашей страны на Олимпийских играх. Так с 1956 по 1988 год команда СССР 6 раз занимала первое место в неофициальном командном зачете.

В связи с тем, что в настоящее время российские спортсмены отстранены от многих международных соревнований, в нашей стране появляются новые форматы различных соревнований:

– I-я Всероссийская Спартакиада между субъектами РФ по летним видам спорта прошла в 2022 году. Соревнования прошли в 12 регионах России по 39 видам спорта. Первые в своем роде национальные соревнования такого масштаба втянули в свою орбиту, как элиту российского спорта, так и талантливую перспективную молодежь;

– В 2023 году в Казани прошли Единые Игры (United Games) — самые масштабные и разносторонние соревнования по программе Специальной Олимпиады в России. В

спортивных соревнованиях приняли участие 2154 спортсмена и члена делегаций из 59 регионов России и Республики Беларусь;

– На 2023 год в Екатеринбурге запланировано проведение Международного фестиваля университетского спорта (альтернатива Универсиады). В нем примут участие команды из стран БРИКС, ШОС и СНГ.

– В 2024 году запланировано проведение Первых всемирных «Игр Будущего», участники которых будут соревноваться в фиджитал-спорте. Впервые в истории человечества Россия выводит на арену международный турнир, который не имеет аналогов в мире. В «Играх Будущего» запланированы соревнования по 16 дисциплинам. В уже прошедших в России Фиджитал Играх принимали участие команды из десятков регионов страны, а также Беларуси, Ирана, Турции и Бразилии. В будущем организаторы ждут фиджитал-спортсменов из ста с лишним стран мира.

Как показано выше, большинство из новых соревнований направлены либо на студенческий спорт, либо имеют узкий охват участников в основном это спортсмены России и Белоруссии. А многие и вовсе проводятся по не традиционным видам спорта.

После проведенного анализа новых форматов соревнований в нашей стране были определены основные проблемы и перспективные пути их решения, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Основные проблемы новых форматов соревнований в России и перспективные пути их решения

ПРОБЛЕМЫ	ПЕРСПЕКТИВЫ
1. Отстранение РФ от участия и проведения международных соревнований. 2. Отсутствие мотивации у многих спортсменов к продолжению карьеры. 3. Узкая направленность проводимых соревнований в кругах спортсменов высокой квалификации. 4. Акцент на массовый спорт при проведении комплексных соревнований. 5. Нестандартные форматы комплексных соревнований не отвечают запросу Российских спортсменов высокого уровня. 6. Недостаточная осведомленность населения о проводимых соревнованиях. 7. Отсутствие четкой структурности и системности в проведении комплексных соревнований.	1. Создание иерархической структуры соревнований, в том числе и комплексных. Это позволит исключить полную изоляцию российских спортсменов от участия в международных спортивных событиях и от возможности соревноваться с ведущими мировыми спортсменами. 2. Усиление пропаганды планируемых и проводимых соревнований через СМИ и на федеральных каналах. 3. Сделать комплексные соревнования регулярными многоступенчатыми спортивными мероприятиями, которые впоследствии будут способствовать формированию спортивного резерва страны, и служить индикатором, с помощью которого удобнее будет выстраивать стратегию развития физической культуры и спорта.

На наш взгляд, именно возрождение и проведение на постоянной основе союзных и всероссийских Спартакиад различного уровня может стать отличным средством поддержания международных связей между спортсменами различной квалификации, а также решающим стимулом для дальнейшего развития спорта высших достижений в нашей стране.

На основе полученных результатов нами были разработаны основные рекомендации по организации всероссийских и союзных Спартакиад различного уровня среди спортсменов массовых разрядов и высококвалифицированных атлетов:

– формат проведения разных этапов спартакиады в разных городах и странах интересен как для участников, так и для зрителей. Проведение комплексных соревнований на постоянной основе и их распространение по всем регионам нашей страны будет способствовать популяризации различных видов спорта и приобщению детей к физической культуре и спорту. А расширение географии стран организаторов данных мероприятия будет содействовать улучшению международных отношений;

– проведение комплексных соревнований должно способствовать общению между спортсменами из разных стран, регионов, городов, обмену опытом, улучшению отношений между государствами;

– Спартакиады должны давать возможность спортсменам проверять свои силы на международной арене в соперничестве с ведущими атлетами других стран, необходимо стремиться к регулярному повышению уровня данных соревнований, расширению списка участников и программы соревнований;

– подобные спортивные мероприятия должны включать в свою программу различные культурные мероприятия: экскурсии, просмотр кинофильмов на тему патриотизма, олимпизма и т.п., а также встречи с олимпийскими чемпионами и другими именитыми спортсменами, что будет способствовать формированию патриотического сознания участников и зрителей, а также приобщению к общечеловеческим ценностям.

Для того, чтобы Спартакиады стали действительно одним из самых значимых социально-культурных явлений современного общества, необходима четкая структурная организация данных соревнований и их систематическое проведение в независимости от того допущены наши спортсмены к международным стартам или нет. Авторская иерархическая структура комплексных соревнований представлена на рисунке 1.



Рис. 1 – Структурная организация Спартакиад различного уровня

Таким образом, в ходе настоящего исследования была описана иерархическая структура комплексных соревнований в Российской Федерации, позволяющая исключить полную изоляцию российских спортсменов от возможности соревноваться с мировыми лидерами в различных видах спорта. А также разработаны общие рекомендации по организации всероссийских и союзных Спартакиад, охватывающих спортсменов, как массовых разрядов, так и высококвалифицированных атлетов и направленных на популяризацию и пропаганду общечеловеческих ценностей, идеалов духовной красоты и благородства (а также на соблюдение основополагающих принципов олимпизма).

Перспективным направление дальнейших исследований в данной сфере является разработка более детальных рекомендаций по проведению Спартакиад различного уровня.

Библиографический список:

1. Бакешин, К.П. К 90-летию Первой Всесоюзной Спартакиады / К.П. Бакешин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 15-17.
2. Петров, Н. Ю. Спартакиады – пережиток советского прошлого или необходимость современной России / Н. Ю. Петров, Е. Д. Шарманова // Ж.: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 357-361.
3. Шарманова, Е.Д. Спартакиады как перспективный подход к проведению соревнований в современной России / Е.Д. Шарманова, Н.Ю. Петров // Тенденции развития легкоатлетического спорта в России и в мире в современных условиях: проблемы и перспективы / Под редакцией В. Б. Зеличенка, О. М. Мирзоева: Сборник научно-методических материалов VI Всероссийской научно-практической конференции по лёгкой атлетике с международным участием. – М.: РУС «ГЦОЛИФК» [Электронная версия], 2022. С. 130-135.

УДК 796.412.2.

ИЗУЧЕНИЕ ОШИБОК, ДОПУСКАЕМЫХ ГИМНАСТКАМИ НА ПЕРЕБРОСКАХ ПРЕДМЕТОВ В ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ КОНТРОЛЯ ЗРЕНИЯ

*Шевчук Н.А., к.п.н., доцент, arabeska_mystery@mail.ru
Мазина А.Ю., студентка 3 курса, angelmazina001@gmail.com
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия,*

В статье представлен количественный анализ технических сбоев в работе команд групповых упражнений по художественной гимнастике, возникающих при перебросках предметов, выполняемых без зрительного контроля. Такие виды обмена предметами в композициях групповых упражнений по правилам соревнований представляют особую ценность [1,5] и требуют от гимнасток предельной мобилизации навыков предметной подготовки. Сложность данного вида групповых двигательных взаимодействий обуславливает высокий процент допускаемых технических ошибок [2, 4]. Специалистами отмечается, что частичная потеря визуального контроля повышает вероятность потери предмета в связи с увеличением вестибулярной нагрузки и преодоления «эмоционального» риска [3]. Полученные в исследовании результаты позволяют обозначить конкретные направления в системе подготовки гимнасток в групповых упражнениях, в частности, расширить диапазон средств совершенствования двигательных взаимодействий, выполняемых без зрительного контроля.

Ключевые слова: групповые упражнения, переброски предметов, зрительный контроль.

THE STUDY OF MISTAKES MADE BY GYMNASTS ON THE TRANSFER OF OBJECTS IN GROUP INTERACTIONS, PERFORMED WITHOUT VISION CONTROL

*Shevchuk N.A., PhD, associate professor, arabeska_mystery@mail.ru
Mazina A.Yu., the master student, angelmazina001@gmail.com
 Volgograd state Academy of physical culture,
 Volgograd, Russia*

The article presents a quantitative analysis of technical failures in the work of teams of group exercises in rhythmic gymnastics that occur during the transfer of objects performed without visual control. Such types of exchange of objects in the compositions of group exercises according to the rules of competitions are of particular value [1,5] and require gymnasts to maximize the mobilization of subject preparation skills. The complexity of this type of group motor interactions causes a high percentage of technical errors [2, 4]. Experts note that a partial loss of visual control increases the likelihood of losing an object due to an increase in vestibular load and overcoming "emotional" risk [3]. The results obtained in the study allow us to identify specific areas in the system of training gymnasts in group exercises, in particular, to expand the range of means of improving motor interactions performed without visual control.

Keywords: group exercises, moving objects, visual control.

Введение. На современном этапе развития групповых упражнений художественной гимнастики одной из фундаментальных групп, определяющих оценочную стоимость трудности композиций, являются переброски предметов [2]. Как специфический вид двигательных взаимодействий они занимают ведущую позицию по уровню требований к технической подготовленности каждой из гимнасток в отдельности и к уровню согласованности команды в целом [4]. В частности, для выполнения бросковых действий требуется развитое чувство пространства, основанное на восприятии свойств гимнастических предметов (величины, объема, формы), которое достигается благодаря согласованному взаимодействию зрительных и мышечно-двигательных ощущений. Особенно важной эта работа представляется при выполнении перебросок гимнастических предметов, выполняемых без визуального контроля.

Цель исследования: провести количественный анализ технических ошибок, допускаемых командами групповых упражнений на перебросках предметов без визуального контроля.

Методы и организация исследования. С целью количественного анализа технических ошибок, возникающих на перебросках предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики без контроля зрения, был проведён анализ видеозаписи. Нами изучались выступления сильнейших команд России на Играх Вызова Легенд, состоявшихся 30 марта -1 апреля 2023 года в Екатеринбурге.

При просмотре видеозаписи нами учитывались следующие виды технических ошибок, предусматриваемые правилами соревнований для групповых упражнений: потеря предметов; столкновение предметов; неправильная ловля с произвольным контактом с телом; ловля с произвольной помощью другой руки и неточная траектория с дистанцией отклонения в один, два, три и более шага.

Всего было проанализировано выступление восьми команд-финалисток соревнований по двум видам многоборья – в упражнениях с однородными (обручи) и разнородными (мячи/ленты) предметами. Полученные данные обработаны методами математической статистики, после чего проведён их сравнительный анализ.

Результаты исследования. В ходе проведённых исследований нами выявлено, что количество и характер технических ошибок, допускаемых на перебросках предметов без

зрительного контроля специфичны для каждого вида программы в групповых упражнениях (рис.1).

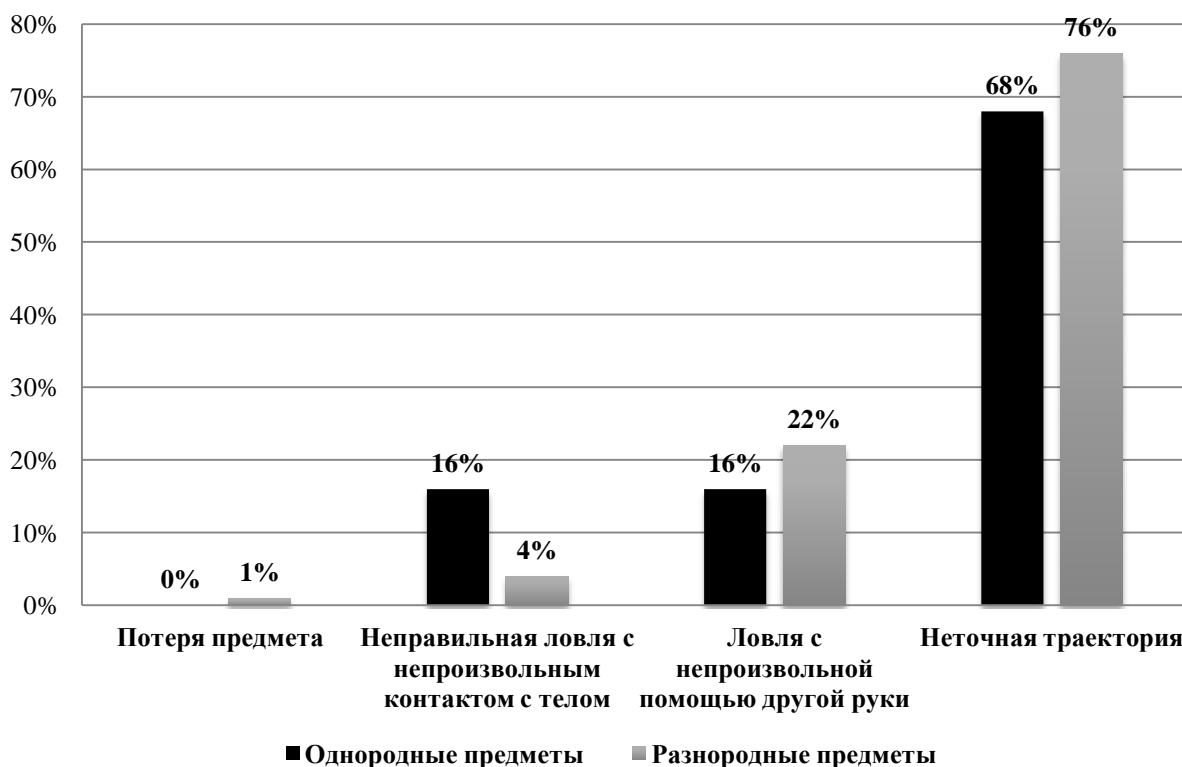


Рис. 1. Количественное соотношение технических ошибок, возникающих при перебросках предметов без контроля зрения

По рисунку видно, что наибольший процент ошибок на перебросках предметов без контроля зрения составляет неточная траектория полёта, что составляет в композициях с разнородными предметами 76% (от общего количества допущенных ошибок), с однородными предметами – 68%.

Далее следуют ошибки, допускаемые гимнастками на ловле предметов с произвольной помощью руки (22% и 16% в композициях с разнородными и однородными предметами). Ошибки, связанные с произвольным контактом предметов и тела при ловле составляют 4% на перебросках разнородных предметов и 16% - однородных. Менее всего гимнастками высокой квалификации допущено потерь предметов – 1% от общего числа сбоев в выступлениях с разнородными предметами. С однородными предметами потерь не обнаружено, так же, как и столкновений предметов в обоих видах соревновательной программы.

Заключение. Таким образом, в результате количественного анализа нами было определено, что наибольший процент ошибок на перебросках предметов без контроля зрения возникает в композициях с разнородными предметами. Это обусловлено необходимостью работы гимнастки с двумя видами предметов, чьи формы и баллистические свойства отличаются друг от друга. В связи с этим, спортсменкам необходимо владеть не только высоким уровнем двигательной реакции, «чувства предмета», способностью к ориентировке в пространстве, но и уметь дифференцировать мышечные усилия во времени и по силе.

Также было выявлено, что большее количество сбоев на перебросках без контроля зрения в обоих видах соревновательной программы происходило из-за неточной траектории полёта, что связано с недостатком технической подготовленности гимнасток в упражнениях с предметами, в частности, неправильной постановке рук во время их выброса.

Библиографический список:

1. Давыдова, А.Ю. Современные подходы к оптимизации подготовки спортсменок групповых упражнений на основе учёта тенденций развития художественной гимнастики / А.Ю. Давыдова, Е.Н. Медведева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – №2(32). – 2020. – С.14-26.
2. Голубева, О.А. К вопросу о совершенствовании перебросок в групповых упражнениях в художественной гимнастике / О. А. Голубева, З. А. Иркова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: Тезисы 80-й международной научно-технической конференции, Магнитогорск, 18–22 апреля 2022 года. Том 2. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2022. – С. 471.
3. Протасова, К. О. Психологическая подготовка спортсменок к выполнению бросковых элементов, выполняемых без визуального контроля в групповых упражнениях художественной гимнастики / К. О. Протасова, Л. А. Новикова // Фитнес-аэробика-2012: материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики, Москва, 17–31 декабря 2012 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2013. – С. 87-90.
4. Степанова, И.А. Факторы, влияющие на качество бросковых движений с разнородными предметами в групповых упражнениях художественной гимнастики / И.А. Степанова, А.А. Анисимова // Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2т., Чайковский, 18-19 сентября 2020 года. Том 2.- Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – 176-182 с.
5. Супрун, А.А. О конкретизации нормативной части федерального стандарта спортивной подготовки в художественной гимнастике с учётом специфики групповых упражнений / А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, Т.К. Сахарнова, А.С. Мальнева // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. . – № 11 (153). . – 2017. – С. 244-247.

УДК:796

РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

*Щадилова И.С., к.п.н., доцент, ishchad@mail.ru,
Российский университет транспорта (ПУТ(МИИТ)),
Москва, Россия*

В статье рассматривается вопрос мотивирования студентов к занятиям физической культурой и развитию своих двигательных качеств, с применением нетрадиционных для программ подготовки в высших учебных заведениях, инструментов, а также возможность проведение комбинированных состязаний, включающих в себя комплексы упражнений на различные группы мышц, требующей от участников развития всех физических качеств, владения навыками игры в компьютерные игры.

Ключевые слова: мотивация к физической культуре, двигательная активность, форматы физической культуры.

A VARIETY OF FORMS OF INCREASING INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

*Shchadilova I.S., Ph.D., Associate Professor, ishchad@mail.ru,
Russian University of Transport (RUT (MIIT)),
Moscow*

The article deals with the issue of motivating students to engage in physical culture and the development of their motor qualities, using non-traditional tools for training programs in higher educational institutions, as well as the possibility of conducting combined competitions, including sets of exercises for various muscle groups, requiring participants to develop all physical qualities, possession of computer game skills.

Keywords: motivation for physical culture, motor activity, physical culture formats.

Современные подходы к формированию физической культуры молодёжи требуют от организаторов, преподавателей, тренеров поиска оптимального соотношения физических нагрузок с мотивирующей составляющей физического воспитания. Традиционные, зарекомендовавшие себя формы и методы проведения занятий, необходимо адаптировать под спрос и потребности подрастающего поколения. Актуальные направления работы и развития спортивной индустрии прописаны в «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года». Основные положения подтверждают и определяют необходимость формирования единого спортивно-образовательного пространства, направленного на развитие детско-юношеского, школьного и студенческого спорта, а также обеспечение преемственности и взаимосвязи всех уровней образования и физической культуры и спорта [5].

Те ребята, которые не выбрали для себя карьеру профессионального спортсмена, но стремящиеся к саморазвитию и самосовершенствованию в области физической культуры с большим удовольствием принимают участие в различных состязаниях, ориентированных на демонстрацию их физических, интеллектуальных способностей. Среди не традиционных видов, вызывающих положительный отклик у студентов, находится место для йоги, развитию баланса, джампиг-фитнесу, digital-спорту, комплексным состязаниям по типу «Гонки героев», интерактивный мяч play impossible, киберспорт, табате [1,2,3,4].

На рынке спортивно-оздоровительных услуг России активно развивается такие направления. В них задействованы не только традиционные возможности двигаться, но и, довольно неожиданные комбинации. Например, в digital-спорте сначала участники соревнуются в коллаборации цифрового и реального спорта: футбол, баскетбол, хоккей, единоборства, гонки (картинг), страйкбол или лазертак. «Игры будущего», «Гонку героев» готовят профессиональные инженеры, профессиональные инструкторы занимаются разработкой и контролем за соревнованиями., IT- специалисты готовят программное обеспечение, организаторы проводят такие мероприятия на специально-подготовленных площадках. Часто используются надувные полосы препятствий. Есть как летние, так и зимний формат мероприятия. Командам нужно было преодолеть полосу искусственных и естественных препятствий, Формат становится популярным, собирает большое количество участников и зрителей [6,7].

Занятия физической культурой в вузе являются обязательной частью учебной программы. Профессорско-преподавательский состав регулярно обновляет свои подходы, следуя современным тенденциям, способы и методы обучения. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре поддерживается, в том числе, за счет привлечения студентов к участию в интересных спортивно-массовых мероприятиях. Российский университет транспорта (РУТ)МИИТ).

Наше внимание привлёк «комбоформат» - идея состояла в определении возможности провести на базе вуза соревнования по компьютерной игре (ФИФА, НБА) и

соревнования по преодолению препятствий. Он поможет проверить способность к взаимодействию с людьми в нестандартных ситуациях, требующих молниеносной реакции и слаженной командной работы, использование своих физических возможностей. Потребуется обладание навыками популярных компьютерных игр. **Цель работы:** определить возможность проведения комботурнира в рамках программы по физической культуре в вузе.

Нами было опрошено 100 студентов первокурсников (55 юношей и 45 девушек), которые занимались на регулярной основе не менее 1-2 раза в неделю спортивно-оздоровительными упражнениями или двигательной активностью и периодически играют в компьютерные игры. Опрос проходил онлайн через популярную соцсеть ВКонтакте. Подавляющее большинство из них с удовольствием принимают участия в различных спортивно-массовых мероприятиях. Так около 77% юношей и 63% девушек участвовали в проводимом кафедрой физической культуры осенью 2022 года «Забеге «Образцово»», и около 67% опрошенных приняли участие в лыжном забеге «РУТ вставай на лыжи!». Все эти ребята ответили положительно на вопрос о потенциальной возможности принять участие и в других соревнованиях. Однако, только 36% респондентов были теоретически осведомлены о существующих спортивных форматах такого типа, никто из опрошенных никогда не участвовал в подобных мероприятиях.

Проведение мероприятия такого масштаба на базе вуза организовать не просто, мы предложили ребятам несколько форматов участия:

1. Командный забег. В нем соревнуются команды по десять человек, а время фиксируется по последнему финишировавшему. Участники могут помогать друг другу на препятствиях, кроме того, на дистанции их сопровождают инструкторы.

2. онлайн-соревнования по одному из видов компьютерных игр.

Соревнования рассчитаны на весь не учебный день. После ознакомления с предложенной программой, «за» проведение проголосовало чуть больше половины респондентов. Соголасие участвовать в подобном мероприятии выразили 59,7%. После случайного опроса участников голосования, мы выяснили, что меньше всего участие в такого вида соперничестве на занятиях хотели бы девушки, они хуже владеют навыками игр, так же у них вызывает опасение сложность испытаний, присутствует стеснение. Юноши считают, что вполне со всем справятся если будет время на специальные тренировки.

Выводы: 1. Интерес и мотивацию к занятиям двигательной активностью в студенческой среде необходимо постоянно поддерживать. Одним из действенных инструментов привлечения молодежи к занятиям может стать набирающий популярность вариант комбинирования различных видов движений, правил, коллаборации цифровых форматов и реальной двигательных действий, что позволит решить сразу несколько задач: мотивацию, развития двигательных умений и навыков, чувство коллектива, команды, взаимовыручки. 2. Результаты исследования спроса на не стандартные форматы спортивно-массовых мероприятий требует дополнительного изучения, но тенденция вполне четко обозначена. Современного студента интересует, не только классические виды спорта, но и их различные комбинации. Несомненно, остаётся актуальной и востребованной задача повышения интереса к активному образу жизни.

Библиографический список:

1. Овсянникова М.А. Джампинг-фитнес как новое увлечение населения / М.А. Овсянникова// Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. С.246-249.

2. Постол О.Л. Использование комплекса упражнений гимнастики йоги для укрепления здоровья студенческой молодёжи транспортного вуза в период пандемии / О.Л. Постол// Вестник Юридического института МИИТ, 2022. №2 (38). С. 85-90.
3. Постол О.Л. Применение японской системы табата в программе оздоровления студентов транспортного вуза /О.Л. Постол, Н.С. Михайлина// Вестник юридического института МИИТ, 2019. № 4 (28). С. 114-118.
4. Щадилова И.С. Использование упражнений для развития баланса на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова// Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 2020. С. 467-471.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020, №3081-р.: Электронный ресурс. URL: <http://government.ru/docs/all/131173/> / (дата обращения: 10.05.2023)
6. Что такое «Гонка героев»? [Электронный ресурс] URL: <https://faq.heroleague.ru/knowledge-bases/4/articles/34-chto-takoe-gonka-geroev> (дата обращения: 12.05.2023)
7. В Казань на фиджитал игры приедут спортсмены из Бразилии, Болгарии, Турции и Белоруссии [Электронный ресурс] URL: <https://realnoevremya.ru/news/260554-v-kazani-na-fidzhital-igras-primut-uchastie-inostrannye-igroki> (дата обращения: 3.06.2023)

Научное издание

Материалы I-й Международной научно-практической конференции

**ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА: СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ,
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

(14 июня 2023 г.)

*Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции
«Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и
управленческие аспекты» (14 июня 2023 г.). - Часть 1 / под общей ред. Горбачевой В.В.,
Борисенко Е.Г.*

ISBN 978-5-6047160-9-0

