

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области**

**Государственное бюджетное учреждение Волгоградской области  
"Центр молодежной политики"**

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Сборник тезисов  
XXVIII Региональной конференции молодых ученых и исследователей  
Волгоградской области**

**направление «Физическая культура, спорт»  
3 ноября 2023 года**



**Волгоград 2024**

УДК 796.07  
ББК 75.1  
Ф50

*Редакционная коллегия:*

*В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент*

**Физическая культура и спорт:** сборник тезисов XXVIII Региональной конференции молодых ученых и исследователей Волгоградской области (3 ноября 2023 года) / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024 – 135 с.

В сборник вошли статьи студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей, участвовавших в конференции по направлению «Физическая культура, спорт».

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и специалистам сферы спортивной подготовки. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры.

УДК 796.07

ББК 75.1

© В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, 2024

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ  
СЕКЦИЯ МОЛОДЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ

<p>Астахова Е.В. <b>Научный руководитель:</b> Федотова И.В. ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПУЛЬСОКСИМЕТРИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ</p>	8
<p>Брожук Д.К. <b>Научный руководитель:</b> Кириллова И.А. СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ</p>	9
<p>Деркачева А.С. <b>Научный руководитель:</b> Фатьянов И.А. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ</p>	12
<p>Джагнун Рабих Мохамад Аид <b>Научный руководитель:</b> Седых Н.В. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ МУЖЧИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ</p>	15
<p>Дмитриева Е.С. <b>Научный руководитель:</b> Горбачева В.В. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЗАЩИЩЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА</p>	16
<p>Саламах Васим Гхассан <b>Научный руководитель:</b> Седых Н.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ПСИХИЧЕСКИХ ОТКЛОНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ</p>	18
<p>Салов Д.С. <b>Научный руководитель:</b> Дробышева С.А. ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ АБДУКТОРОВ БЕДРА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА</p>	19
<p>Сигеев В.Р. <b>Научные руководители:</b> Таможников Д.В., Таможникова И.С. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11 - 13 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ</p>	20
<p>Смирнова А.А. <b>Научный руководитель:</b> Федотова И.В. РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В Г. ВОЛГОГРАД И ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ</p>	25
<p>Чайка А.Ю. <b>Научный руководитель:</b> Науменко Ю.В. БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</p>	28

Цзэн Янь <b>Научный руководитель:</b> Фатьянов И.А. ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ- СПРИНТЕРОВ	33
СЕКЦИЯ СТУДЕНТЫ	
Агафонова Н.С. <b>Научный руководитель:</b> Науменко Ю.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ У СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЬТИЖИРОВЩИКОВ	35
Акимова В.В. <b>Научный руководитель:</b> Калинина Л.В. РОССИЙСКИЙ СПОРТ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ	39
Антонова Е.Д. <b>Научный руководитель:</b> Бондаренко М.П. SUP ГРЕБЛЯ – МНОГОЛИКИЙ СПОРТ ДЛЯ ЛЮБОГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	40
Белицкая П.С. <b>Научные руководители:</b> Орлан И.В., Болгов А.Н. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	42
Болкуневич Д.А. <b>Научный руководитель:</b> Бахнова Т.В. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	43
Бондаренко Д.В. <b>Научный руководитель:</b> Бондаренко М.П. СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ В ЦИФРОВОМ МИРЕ	45
Вдовина А.О. <b>Научный руководитель:</b> Вишнякова С.В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДДЕРЖЕК В КАТЕГОРИИ 12-14 ЛЕТ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	47
Верещагин А.А. <b>Научный руководитель:</b> Сазонова И.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЙ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ПЛОВЦОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ	47
Глейкин Д.Ю. <b>Научный руководитель:</b> Юдина Н.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВФСК «ГТО» I СТУПЕНИ 2014г., 2023г. НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6-7 ЛЕТ	49
Гробовой П.О. <b>Научный руководитель:</b> Дробышева С.А. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ	52

<p>Гурьева Е.Д.  <b>Научный руководитель:</b> Ушакова О.Е.  ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ</p>	53
<p>Гусева Е.С., Крупинская А.А.  <b>Научный руководитель:</b> Чернов А.Ю.  ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ АФФЕКТИВНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ НА СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ</p>	56
<p>Деркачева О.С.  <b>Научный руководитель:</b> Деркачева А.С.  СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ И ТРОЙНЫМВ МНОГОЛЕТНЕМ АСПЕКТЕ</p>	61
<p>Джусова А.Р.  <b>Научный руководитель:</b> Ушакова И.А.  ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ У ШКОЛЬНИКОВ 11 – 14 лет</p>	64
<p>Дубинина Е.Ю.  <b>Научный руководитель:</b> Чадова Н.А.  СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</p>	67
<p>Ермакова К.С.  <b>Научный руководитель:</b> Петров Н.Ю.  ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСОВ МОТИВАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ</p>	71
<p>Жидкова В.А.  <b>Научный руководитель:</b> Пармузина Ю.В.  СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ У БОКСЕРОВ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА И МФР</p>	74
<p>Запольская А.А.  <b>Научный руководитель:</b> Барыкина М.А.  ПРОБЛЕМА ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ</p>	76
<p>Зеленский А.Ю.  <b>Научный руководитель:</b> Финогенова Н.В.  ПОСТРОЕНИЕ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОДГОТОВКУ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»</p>	78
<p>Карабутова Е.В.  <b>Научный руководитель:</b> Болгов А.Н.  ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «ДИНАМО-СИНАРА» СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХОДЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ</p>	79

<p>Коренец В.В.  <b>Научный руководитель:</b> Камчатников А.Г.  ИССЛЕДОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ПРИМЕНЕНИИ РАСШИРЕННЫХ АФФЕРЕНТНЫХ ПОТОКОВ</p>	87
<p>Котрунова Т.С.  <b>Научный руководитель:</b> Куропаткина Н.А.  СПОРТИВНАЯ ИГРА БОЧКЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ</p>	88
<p>Крючков А.А.  <b>Научный руководитель:</b> Мартынов А.А.  МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТХЕКВОНДИСТОВ 10-11 ЛЕТ</p>	89
<p>Кулишов М.И.  <b>Научный руководитель:</b> Мартынов А.А.  ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</p>	90
<p>Львова К.К.  <b>Научный руководитель:</b> Дзержинская Л.Б.  ВКЛАД ВЫДАЮЩЕГОСЯ СПОРТСМЕНА В ФОРМИРОВАНИЕ У ПОТОМКОВ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ</p>	91
<p>Маслова А.С.  <b>Научный руководитель:</b> Бондаренко О.А.  ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ТХЭКВАНДО ИТФ В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНОЙ САНКЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ</p>	96
<p>Мединцова П.В.  <b>Научный руководитель:</b> Пашарина Е.С.  РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ</p>	98
<p>Нефедова А.А.  <b>Научный руководитель:</b> Барыкина М.А.  СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИНГОВ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	100
<p>Остапчук А.В.  <b>Научный руководитель:</b> Иванов А.Н.  ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ: ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ</p>	103
<p>Перепелицина С.А.  <b>Научные руководители:</b> Мартюшев А.С., Борисенко Е.Г.  ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ</p>	104
<p>Попова М.А.  <b>Научный руководитель:</b> Усков М.А.  КОМПОНЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА</p>	109

Приданова К. <b>Научный руководитель:</b> Савельева А.Е. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	111
Придеева П.Е., Никулин Н.А. <b>Научные руководители:</b> Богомолова М.М., Таможникова И.С. ВЛИЯНИЕ МИКРОКЛИМАТА УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «ВГАФК»	116
Стригуновский А.А. <b>Научный руководитель:</b> Репин О.А. ПОСТРОЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ	117
Тимофеева А.В. <b>Научный руководитель:</b> Шевчук Н.А. АНАЛИЗ ИНФОРМАТИВНОСТИ И НАДЁЖНОСТИ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	119
Третьякова Я.И. <b>Научный руководитель:</b> Лалаева Е.Ю. ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ	121
Федонина А.А. Шаповаленко Н.С. <b>Научный руководитель:</b> Бганцева И.В. ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ РАВНОВЕСИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	125
Хожайнов Д.А. <b>Научный руководитель:</b> Орлан И.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА	126
Шаповаленко Н.С. <b>Научный руководитель:</b> Горячева Н.Л. БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВОЙНОГО САЛЬТО НАЗАД ТОЛЧКОМ ПОД БЕДРА В СМЕШАННЫХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	127
Шаповаленко А.Д. <b>Научный руководитель:</b> Прописнова Е.П. АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	129
СЕКЦИЯ ШКОЛЬНИКИ	
Бондаренко В.А. <b>Научный руководитель:</b> Заровнятных Е.Н. ИППОТЕРАПИЯ КАК ОСНОВНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИДЕОПАТИЧЕСКОМ СКОЛИОЗЕ У ПОДРОСТКОВ	132

## СЕКЦИЯ МОЛОДЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ

Астахова Е.В.

**Научный руководитель:** Федотова И.В.

### ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПУЛЬСОКСИМЕТРИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Введение.** Сфера спорта требует постоянного поиска новых и неординарных методик для повышения уровня физической подготовленности и демонстрации хорошей техники движений, которые необходимы в сложно-координационных видах спорта. Одной из активно развивающихся технологий в современном мире является виртуальная реальность, которая уже активно применяется в различных видах спорта. Однако, исследований влияния виртуальных средств на организм, а именно на сатурацию кислорода, являющейся критерием эффективности работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем, у детей 6-8 лет, занимающихся спортивной аэробикой не обнаружено.

**Цель:** оценить влияние виртуальных средств на показатели частоты сердечных сокращений и сатурации кислорода по результатам использования пульсоксиметрии.

**Методы исследования:** В исследовании приняли участие 10 девочек и мальчиков в возрасте 6-8 лет. Все дети прошли предварительный спортивный отбор по виду спорта. Отобраны две игры виртуальной реальности («ohshape release trainer», «wave circles rhythm dance music»). Данные игры соответствуют возрастному диапазону и возможностям детей. Средства виртуальной реальности применялись в основной части занятия по спортивной аэробике. Длительность использования очков виртуальной реальности составляла 10 минут на каждого ребенка с перерывом 3 минуты между играми. С целью анализа показателей частоты сердечных сокращений и сатурации кислорода использован прибор – пульсоксиметр, определяющий насыщение крови кислородом, не нарушая при этом целостности кожных покровов.

**Результаты исследования.** При оценке параметра частоты сердечных сокращений (рис.1) зафиксировано, что показатель у детей находится в пределах нормы. Значение нормы частоты сердечных сокращений в возрасте 6-8 лет составляет 85-90 уд/мин (В.Н. Орлов, 2017). При анализе показателя ЧСС по результатам пульсоксиметрии до применения очков виртуальной реальности выявлено среднее значение  $90 \text{ уд/мин} \pm 7,52$ . После использования инновационных технологий среднее значение увеличилось до  $102 \text{ уд/мин} \pm 7,81$ , что объясняется повышением физической активности и эмоциональной составляющей занятия.



Рис.1. Динамика изменения показателей ЧСС по результатам пульсоксиметрии,  
\*статистически значимые изменения в показателях пульсоксиметрии до и после  
использования средств виртуальной реальности, при  $p < 0,05$

Показатель сатурации кислорода до ( $96 \% \pm 2,73$ ) использования имерсивной среды находились в пределах нормы ( $>95\%$ ). После использования средств виртуальной реальности отмечена статистически значимая разница показателей (рис.2), в сравнении со значениями показателя сатурации кислорода до применения обозначенных средств.



Рис.2. Динамика изменения показателей сатурации кислорода по результатам пульсоксиметрии,

*\*статистически значимые изменения в показателях пульсоксиметрии до и после использования средств виртуальной реальности, при  $p < 0,05$*

**Заключение.** Согласно тенденциям и прогнозам, виртуальная реальность будет продолжать развиваться и находить новые пути совершенствования в спорте. Анализ показателей частоты сердечных сокращений показал, что значения соответствуют критериям нормы (85-90 уд/мин) для возраста 6-8 лет. После применения средств виртуальной реальности отмечена статистически значимая разница показателей и прирост средних показателей ( $\Delta 12$ уд/мин), связанных с реакцией организма для обеспечения кровоснабжение работающих мышц. Уровень периферической насыщенности крови кислородом у детей, как до, так и после использования в очках виртуальной реальности находился в пределах нормы ( $>95\%$ ). После применения имерсивной среды зафиксирован прирост среднего показателя сатурации кислорода на 2%, связанного с повышением эмоционального фона занятия и двигательной активности детей, которые характеризуются ускоренным потреблением кислорода тканями организма. Таким образом, выявлена положительная динамика изменений параметров пульсоксиметрии, что дает возможность применения очков виртуальной реальности в тренировочном процессе 6-8 лет.

Брожук Д.К.

**Научный руководитель:** Кириллова И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

С ЭЛЕМЕНТАМИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Цель исследования** – разработать комплекс упражнений с элементами МФР.

**Практическая значимость** полученные данные могут быть использованы в профессиональной деятельности инструкторов по фитнесу, а также при обучении студентов физкультурных ВУЗов, на курсах повышения квалификации и переподготовки.

Применение элементов МФР в оздоровительном направлении получило положительную характеристику. Техника миофасциального расслабления применяется при коррекции антропометрических показателей, необходимости увеличить гибкость, уменьшить вероятность травм и устранить возникшие мышечные гипертонусы [1].

Для занятий миофасциальным релизом используются теннисные мячи и роллы. Роллы изготовлены из плотного, твердого пеноматериала, они бывают разных размеров, форм и видов. Чаще всего используются валики цилиндрической конфигурации, длиной 30 или 90 сантиметров, диаметром 15 сантиметров [2].

Существует специализированная компания по изготовлению продукции для МФР.

Компания BLACKROLL была основана Юргеном Дюрром в 2007 году в Германии. До этого момента на европейском рынке были распространены массажные ролики, однако все они не соответствовали требованиям потребителей. Именно поэтому компания BLACKROLL приняла решение запустить собственное производство высококачественной продукции для самомассажа, восполняя пробелы товаров в области миофасциального расслабления.

Со дня своего основания в 2007 году BLACKROLL стала первой компанией, которая сосредоточилась на применении инструментов для самомассажа в здравоохранении и спорте. В 2009 году BLACKROLL стала обладателем престижной премии в области физиологии в номинации "Product With The Greatest Range Of Benefits For Its Users". Эксперты в области спорта и медицины очень быстро изучили все возможности, которые открывает продукция BLACKROLL. Ее используют для лечения болей в мышцах и фасции, а также для лечения и профилактики травм мышечных волокон и соединительных тканей. BLACKROLL дает возможность улучшить свои спортивные достижения и вылечить травмы быстрее.

Использование BLACKROLL:

- 1) Значительно усиливает гибкость, подвижность и продуктивность мышечной системы;
- 2) Предотвращает боль в мышцах, помогает избежать типичных повреждений мышц, которые возникают при чрезмерных физических нагрузках;
- 3) Стимулирует целевую регенерацию мышц и усиливает кровообращение;
- 4) Тренируя равновесие, помогает улучшить осанку;
- 5) Оказывает успокоительное воздействие на кожу.

Учитывая данные ограничения в естественной подвижности, нами был разработан комплекс упражнений, основанный на технике миофасциального расслабления, направленный на повышение эластичности мышечной ткани и связочного аппарата, что позволит достичь более высокого уровня развития гибкости (подвижности в различных суставах).

Музыкальная фонограмма занятий подбиралась так, чтобы темп музыкального сопровождения находился в диапазоне 100 - 110 музыкальных акцентов в минуту [2].

В подготовительной части занятия разработанный комплекс упражнений применялся с целью подготовки мягких тканей (мышц, связок) к основной части. (Таблица 1).

Средством явились «прокаты» на специальном оборудовании – ролл. Прокаты выполнялись по основным мышечным группам. Последовательность прокатов снизу-вверх и поперечно (голень, бедро, ягодицы) [2].

Таблица 1

**Комплекс упражнений, основанный на технике миофасциального расслабления в подготовительной части оздоровительного занятия**

Часть тела	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.Задняя поверхность голени	И.п. – сидя на полу, руки в упор сзади, ролл располагается под голенью, вторая – согнута в колено. Прокат: от ахилового сухожилия до коленного сустава.	2,5 мин	Под колено ролл не закатывать. Для усиления эффекта положить ногу на ногу. Дыхание ровное.
2.Задняя поверхность бедра	И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ролл расположить под бедром. Прокат: от коленного сустава до подъягодичной складки.	3 мин	Под колено не закатывать.
3.Ягодичная мышца	И.п. – сидя на ролле, упор сзади. Ноги согнуты в коленях. Прокаты: от подъягодичной складки до подвздошной кости.	2 мин	Бедром сместить в сторону. Рука на противоположном бедре.
4.Передняя поверхность бедра	И.п. – стоя на предплечье, ролл расположен на передней поверхности бедра, ноги над полом. Прокат: от коленного сустава до сочленения лобковых костей.	2,5 мин	Не проваливаться в пояснице. Дыхание спокойное, ровное, не задерживать.
5.Внутренняя поверхность бедра	И.п. – упор на предплечье, ролл с боку. Нога согнута в колено, бедро на ролл. Прокаты: от паховой области до коленного сустава.	2 мин	Возможно, выполнять лежа на животе. На паховую область не заходить.
6.Внешняя поверхность бедра	И.п. – упор боком (рука/предплечье). Одна нога прямая на ролле, вторая – согнута в колено на полу. Прокаты: от коленного сустава до большого вертела бедренной кости.	3 мин	Чтобы увеличить воздействие на прокатываемую мышцу, следует ноги соединить.

В подготовительной части миофасциальный релиз можно выполнять в качестве разминки. Прокаты на роллах позволяют улучшать местный кровоток, тем самым повысить температуру прокатываемой зоны. Благодаря этому мягкие ткани становятся более эластичными, а костные структуры более подвижными. Элементы миофасциального расслабления способствуют уменьшению болевых точек, снижают возможность образования спаечных процессов в мышцах и фасциях, увеличивает гидратацию (увлажненность) тканей, помогают быстрее вымыть из организма продукты распада. Стоит уделить внимание и времени прокатке на ролле от 2 мин до 3 мин, а иногда и от 3 мин в самых болезненных местах;

Таким образом можно сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений с применением элементов МФР рекомендуется включать в подготовительную часть оздоровительных занятий.

Деркачева А.С.

**Научный руководитель:** Фатьянов И.А.

**ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Актуальность.** Управление системой спортивной подготовкой с помощью современных информационных технологий является уже общепринятым подходом. И если в массовом спорте применение данного инструментария имеет определенные ограничения ввиду объективных причин, основной из которых является ограниченная доступность высокотехнологичных систем, то для спорта высших достижений эта проблема преодолена и в настоящее время созданы все условия для применения технологических инноваций в процессе спортивной подготовки. Между тем актуальной становится проблема отсутствия целостной системы знания, что позволило бы перейти от фрагментарного применения современных технических средств контроля к органичному встраиванию данного инструментария в систему управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров.

**Цель исследования** – разработка алгоритма мониторинга специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров на основе интегрированного использования технических средств контроля.

**Научная новизна исследования:**

– разработан алгоритм мониторинга специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров на основе интегрированного использования технических средств контроля;

– разработана технологическая карта процедуры тестирования квалифицированных легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств контроля.

**Теоретическая значимость.** Представленные в работе данные дополняют существующие теоретические представления об организационных и методологических основах системы контроля специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров и создают теоретические предпосылки для разработки технологии управления специальной подготовкой легкоатлетов-спринтеров на основе комплекса технических средств контроля.

**Практическая значимость.** Представленный в работе материал позволяет создать предпосылки для повышения эффективности мониторинга основных факторов физической подготовленности и функциональных возможностей легкоатлетов-спринтеров на основе интегрированного использования технических средств контроля и может быть использован при организации педагогического контроля.

**Задачи исследования:**

1. Обосновать целесообразность и оценить перспективы разработки новых подходов к организации системы контроля с применением инновационных средств технического контроля.

2. Определить методологические и организационные аспекты процедуры тестирования специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров в серии поисковых измерений с использованием технических средств контроля.

3. Интегрировать системы измерения в единую процедуру тестирования и разработать алгоритм мониторинга специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров.

**Методы исследования.**

Для достижения поставленной цели на ряду с общепринятыми методами исследования (анализ публикаций и Интернет-ресурсов; педагогическое наблюдение,

статистический анализ данных) проведена серия контрольных измерений с помощью высокотехнологического оборудования («GyKo», «ReacTime», «Optojump Next», «Witty») и онлайн анкетирование с использованием сервиса «Google Forms».

Опытно-экспериментальная база исследования – спортивные школы Волгоградской области, МКНИЛ ВГАФК.

#### **Результаты исследования.**

Для решения задач исследования с октября 2021 года по июнь 2023 года проведена серия поисковых экспериментов с применением высокотехнологичных средств контроля: «Reac Time»; «Optojump Next»; «GyKo»; «Witty». Тестирование уровня специальной подготовленности спринтеров осуществлялись с целью апробирования инструментов контроля, формирования подходов к процедуре вывода, обработки и аккумуляции массива данных при проведении тестирования. На данном этапе исследования проведено 9 контрольных тестирований, общее число обследуемых в течение составило 62 квалифицированных легкоатлета, специализирующихся в спринтерском беге. Квалификация участников эксперимента варьировалась в широком диапазоне – от первого спортивного разряда до мастера спорта.

Всего в процессе тестирования уровня специальной подготовленности спринтеров было апробировано 16 контрольных тестов. В ходе исследования фиксировались более 30 параметров, позволяющих получить более детализированную информацию для объективной оценки уровня специальной подготовленности бегунов. В Таблице 1 представлены варианты интеграция технических средств контроля в контрольных тестах.

Таблица 1 – Интеграция технических средств контроля в контрольных тестах

Контрольные упражнения	GyKo	Optojump Next	Witty	Reac Time
Прыжок с места	+	+		
Прыжок вверх	+	+		
Многократные прыжки вверх	+	+		
Бег 10 метров с низкого старта		+	+	+
Бег 30 метров с низкого старта		+	+	+
Бег 60 метров с низкого старта		+	+	+

Для интеграции различных технических средств контроля в единую процедуру тестирования был разработан алгоритм мониторинга специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров (Таблица 2).

Таблица 2 – Алгоритм мониторинга специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров на основе интеграции технических средств контроля

№	Действие
1.	Первичный опрос тренеров согласно разработанной анкете (вопросы для получения информации о необходимых антропометрических показателях спортсмена, возрасте, квалификации, этапе многолетней подготовки, основной соревновательной дисциплине, контрольных тестах, применяемых для организации контроля подготовленности и т.д.)
2.	Подбор необходимых контрольных упражнений, средств и методов
3.	Проектирование технологической карты, согласование ее с ведущим тренером
4.	Внесение необходимых корректив
5.	Подготовка технических средств контроля к предстоящему педагогическому тестированию. Подготовка протоколов тестирования
6.	«Обкатка» технических средств контроля согласно разработанной и утвержденной технологической карты
7.	Непосредственное осуществление педагогического тестирования согласно

	разработанной технологической карты
8.	Формирование отчета по результатам выполнения каждой попытки контрольного упражнения с использованием программного обеспечения измерительных систем
9.	Формирования выборки данных, дальнейшая обработка результатов, вывод данных с использованием иных приложений
10.	Оформление протоколов тестирования, аккумуляция результатов в базе данных

В апреле 2023 года представленный алгоритм педагогического тестирования был апробирован согласно разработанной технологической карты, в которой в концентрированной форме содержится последовательность действий как для обследуемого, так и для специалиста (Таблица 3).

Таблица 3 – Вариант технологической карты процедуры тестирования квалифицированных легкоатлетов-спринтеров

№	Система			Спортсмен	Исследователь
0	–			Разминка (15 мин)	Подготовка места проведения теста (30-60 мин)
1	«GyKo»	«Optojump Next»		Прыжок с места	2-3 попытки / 3 мин
2	«GyKo»	«Optojump Next»		Прыжок вверх	2-3 попытки / 3 мин
3	GyKo	«Optojump Next»		Многократные прыжки вверх	2-3 попытки / 3 мин
4	«Optojump Next»	«Witty»	«ReacTime»	Бег 10 метров с низкого старта	1-2 попытки / 3 мин
5	«Optojump Next»	«Witty»	«ReacTime»	Бег 30 метров с низкого старта	1-2 попытки / 3 мин
6	«Optojump Next»	«Witty»	«ReacTime»	Бег 60 метров с низкого старта	1-2 попытки / 5 мин
7	-			-	Обработка результатов педагогического тестирования, подготовка отчетов / 2-7 дней

### **Заключение.**

Интегрированное применение технических средств контроля позволило оценить уровень специальной физической подготовленности и интегральные показатели технико-физической и тактико-физической подготовленности, при этом минимизировать количество измерений и сохранить максимум информации.

Так, для получения параметров беговых шагов, данных о силе отталкивания от стартовых колодок, времени реакции, времени преодоления контрольной дистанции 60 м и времени промежуточных отрезков спортсмену необходимо было выполнить всего одну попытку контрольного упражнения. Данный отчет формируется на каждую отдельную попытку каждого спортсмена. Таким образом, интеграции технических средств контроля в единую процедуру и разработка алгоритма тестирования и разработка алгоритма мониторинга специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров, позволила определить организационный компонент педагогического тестирования с использованием комплекса средств технического контроля «GyKo», «ReacTime», «Optojump Next» и «Witty».

Джагнун Рабих Мохамад Аид

**Научный руководитель:** Седых Н.В.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННЫХ  
ЗАНЯТИЙ ДЛЯ МУЖЧИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Физические тренировки являются одним из наиболее важных методов реабилитации кардиологических больных, которые снижают общую и кардиальную смертность, существенно повышают физическую работоспособность и восстанавливают трудоспособность. Как указывается в руководстве по кардиологии, из 26% снижения смертности под влиянием комплекса реабилитационных программ 20% приходится на долю физических тренировок.

Интегральным показателем состояния физического и психического здоровья является динамика качества жизни больных в процессе лечения. Качество жизни, релевантное здоровью, определяется, как способность индивидуума функционировать в обществе соответственно своему положению и получать удовольствие от жизни.

Таким образом, отсутствие научно обоснованных методик реабилитации, включающих аспекты оздоровительной физической культуры, физических тренировок и средств психорегуляции, свидетельствуют о том, что вопросы реабилитации данной категории больных нуждаются в дальнейшем изучении и совершенствовании. В связи с этим направление и тема настоящего диссертационного исследования представляются актуальными.

**Объект исследования** – процесс дифференцированной двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца.

**Предмет исследования** – средства, методы и формы организации дифференцированной двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца.

**Цель исследования** – разработать и научно обосновать методику дифференцированной двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца.

**Гипотеза.** Предполагается, что методика дифференцированной двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца будет эффективной и педагогически целесообразной, если использовать дифференцированный подход к применению средств кардиореабилитации, оздоровительной физической культуры и психорегуляции к лицам пожилого возраста с ишемической болезнью сердца, после использования которых в эксперименте будет выявлена положительная динамика показателей соматического здоровья, а также улучшение психоэмоционального состояния больных.

Для оценки состояния здоровья занимающихся использовались следующие методы: определение частоты сердечных сокращений и определение артериального давления; и пробы: ортостатическая и клиноостатическая.

Результаты, полученные нами в первичных исследованиях, свидетельствуют о позитивных сдвигах в состоянии функциональных систем организма и нервно-мышечного аппарата, при использовании разработанной методики оздоровительно-коррекционных занятий для мужчин пожилого возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы на поддерживающем этапе. Включенные в занятия упражнения гимнастики Цигун, аутотренинга, пальчиковой гимнастики и дозированная ходьба благоприятно воздействовали на сердечно-сосудистую систему. Эти результаты подтверждают данные ранее проведенных исследований о влиянии дозированных

физических нагрузок при реабилитации больных с патологией сердечно-сосудистой системы.

Дмитриева Е.С.

**Научный руководитель:** Горбачева В.В.

### СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЗАЩИЩЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА

Понятие защиты спортсмена с точки зрения обеспечения социальной защиты в системе спорта включает в себя не только защиту личных интересов, но и защиту прав спортивных клубов и государственных структур этой сферы, так как они могут обеспечить процесс формирования спортсмена и системы спорта.

**Социальная защита спортсменов** — неотъемлемая часть системы социальной защиты населения, которая играет важную роль в развитии спорта, и нуждающаяся в формировании комплекса системы мер и постоянном совершенствовании.

По окончании спортивной деятельности большинство спортсменов предоставлены сами себе, незащищенные специализированным медицинским обеспечением, льготами, социальным страхованием и защитой.

В настоящее время лишь группа выдающихся спортсменов (олимпийские чемпионы) получают президентскую стипендию. Спортсмены же, имеющие статус чемпиона мира, чемпиона Европы, ветерана спорта, внесшие весомый вклад в развитие спорта в России, или представители неолимпийских видов спорта социальных гарантий и помощи не получают

Социальные льготы МС

Из-за того, что спортсменов со званиями немного, все предоставляемые льготы назначаются индивидуально для каждого гражданина. Соответственно, список может быть дополнен и скорректирован. Также на количество доступных льгот и их размер оказывают влияние такие факторы, как финансовые возможности бюджета региона, в котором проживает гражданин, финансовая обеспеченность спортсмена, степень его заслуг с профессиональной точки зрения и т.д.

Денежные выплаты МС

Согласно информации из документа, рекомендуемый размер доплаты к заработку спортсмена зависит от его разряда и звания:

- 1) третий – 15%;
- 2) второй – 30%;
- 3) первый – 50%;
- 4) высший – 70%;
- 5) КМС, МС, МСМК, ЗМС – 100%

Итоговая сумма дотации формируется исходя из возможностей бюджета:

- 1) спортивных комитетов;
- 2) комитетов олимпийского уровня;
- 3) региона проживания спортсмена.

Величина доплаты может высчитываться по проценту от дохода, а может иметь фиксированный размер. Например, в Санкт-Петербурге используется второй вариант, размер ежемесячных дотаций МС зависит от имеющихся наград:

- 1) чемпион Олимпийских игр – 16 тыс. 813 руб.;
- 2) серебряный или бронзовый медалист Олимпийских Игр – 16 тыс. 260 руб.;

- 3) чемпион Мира или Европы – 11 тыс. 650 руб.;
- 4) серебряный или бронзовый медалист Мира или Европы – 6 тыс. 705 руб.

#### Пенсионное обеспечение МС

Вид награды и соревнования	Москва	Санкт-Петербург	Свердловская область	Воронежская область
Золотая медаль Олимпиады, Паралимпиады и Сурдолимпийских игр.	15 тыс. 840 руб.	16 тыс. 813 руб.	5 тыс. руб.	15 тыс. руб.
Серебряная и Бронзовая медаль Олимпиады, Паралимпиады и Сурдолимпийских игр.	14 тыс. 256 руб.	11 тыс. 650 руб.		10 тыс. руб.
Золотая медаль Чемпионата Мира и Европы по олимпийским видам спорта.	15 тыс. 840 руб.	6 тыс. 705 руб.		
Серебряная и Бронзовая медаль Чемпионата Мира и Европы по олимпийским видам спорта.				

#### Профессиональные послабления для МС

Граждане, обладающие званием МС, за счет своей профессиональной деятельности могут:

- 1) поступать в высшие образовательные учреждения на профильные специальности без вступительных экзаменов и конкурсного отбора;
- 2) получать повышенное государственное стипендиальное вознаграждение во время обучения;
- 3) бесплатно получать комнаты в общежитиях на время обучения;
- 4) становиться тренерами по тому виду спорта, в котором имеют заслуги, без необходимости предварительного получения специализированной лицензии;
- 5) становиться судьями по своему виду спорта.

Мастер спорта может получить бесплатное жилье, если:

- 1) ни у него, ни у членов его семьи (супруг или супруга и дети) нет собственной недвижимости;
- 2) имеющаяся квартира расположена в аварийном доме;
- 3) имеющийся частный дом признан аварийным;
- 4) площадь помещения не соответствует нормам из ст. 7 283-ФЗ от 30 дек.

2012 г.:

- для одного человека – 33 м<sup>2</sup>,
- для двух – 42 м<sup>2</sup>,
- для трех и более – 18 м<sup>2</sup> на каждого гражданина.

Саламах Васим Гхассан

**Научный руководитель:** Седых Н.В.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ПСИХИЧЕСКИХ  
ОТКЛОНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Основным направлением в процессе реабилитационной работы с детьми с последствиями церебрального паралича, является адаптивная физическая культура.

Многие авторы такие как, А. Бураева; В. Войта; В.В. Долгих, А.В. Власенко, Н. П. Ледяева, Л.В. Рычкова, И.Н. Лаптева и др. в своих исследованиях описывают разнообразные методики, направленные на восстановление, двигательных, речевых психических функций дошкольников с ДЦП.

В многочисленных исследованиях отмечается положительное влияние лечебной гимнастики, гидрокинезотерапии, подвижных игр, массажа, упражнений на тренажерных устройствах в процессе занятий с детьми с ДЦП, но при этом нет комплексной методики с применением современных технологий, направленной на коррекцию основных двигательных нарушений, а также на профилактику и коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений у дошкольников с данной патологией.

В связи с этим, необходимо разработать комплексную оздоровительно-реабилитационную методику, основанную на применении современных технологий и направленную на коррекцию двигательных, речевых и психических нарушений у дошкольников с детским церебральным параличом.

**Объект исследования.** Процесс коррекционно-оздоровительной работы с учащимися 12-14 лет, имеющими диагноз детский церебральный паралич.

**Предмет исследования:** средства и методы адаптивной физической культуры, используемые в коррекционной работе школьников среднего возраста, имеющих диагноз ДЦП.

**Цель исследования.** Разработать методику занятий, направленную на коррекцию двигательных и психических отклонений, возникающих на фоне основного дефекта и выявить эффективность ее использования в процессе адаптивного физического воспитания школьников 12-14 лет с детским церебральным параличом.

Процесс коррекционно-оздоровительной работы школьников 12-14 лет с детским церебральным параличом будет более эффективным, если за основу брать комплексное применение средств адаптивной физической культуры, оказывающих воздействие как на коррекцию нарушений, вызванных наличием основной патологии, так и сопутствующих заболеваний (сколиоза) и вторичных отклонений, а также решением основных образовательных задач, что в свою очередь повысит уровень физической подготовленности и социальный статус данной категории обучающихся.

Занятия с использованием разработанной методики проводятся 5 раз в недельном цикле. Основной формой проведения является индивидуально-групповая. Три занятия проходят в рамках основной образовательной программы по физической культуре и 2 дополнительных занятий с использованием средств реабилитации.

В качестве основных средств, применяемых в процессе занятий, используются растягивающие упражнения, расслабляющие, направленные на снятие спастичности и устранение контрактур. С целью формирования навыков правильной ходьбы включаются упражнения координационной направленности, с сопротивлением, со страховкой, в облегченных условиях, например ходьба по наклонной поверхности. С целью развития мышечной силы использовались упражнения с преодолением сопротивления.

Дозировка нагрузки при работе на данных тренажерах осуществляется с помощью варьирования количества и темпа движений, а также с усложнением облегчением условий выполнения упражнений. Начинают упражнения с малыми весами (для девушек от 3 кг, для юношей от 5 кг), а процессе тренировки их масса увеличивалась.

С целью коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (сколиоза) используются упражнения на тренажерах, а именно: Куб решетка Рохера, специальный тренажер при сколиозе, при котором можно производить одностороннее растяжение, тренажер Твист, блочные тяговые тренажеры.

Салов Д.С.

**Научный руководитель:** Дробышева С.А.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ АБДУКТОРОВ БЕДРА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику восстановления мышц абдукторов бедра, с применением средств физической реабилитации, направленную на улучшение показателей жизнедеятельности пациентов, перенесших тотальное эндопротезирование тазобедренного сустава.

При разработке методики восстановления мышц абдукторов бедра, был проведен анализ научно-методической литературы, позволяющий выявить прямую взаимосвязь между видами хирургического доступа, при проведении операции по замене тазобедренного сустава и частотой возникновения осложнений, в виде недостаточности работы мышц абдукторов бедра, а именно средней и малой ягодичных мышц. Для выявления частоты обращений за повторной помощью лицами перенесшими тотальное эндопротезирование тазобедренного сустава, был проанализирован массив данных за 2022-2023 год, включающий данные об учреждениях оказывающих высокотехнологичную медицинскую помощь по данному направлению, наличие или отсутствие программы реабилитации после операции, общую удовлетворенность уровнем жизни и физической активности после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава, определенную при помощи анкетирования.

Проанализировав все вышеописанное, были получены результаты, демонстрирующие низкий уровень удовлетворенности качеством жизни после операции по замене тазобедренного сустава, что в свою очередь связано с отсутствием программы реабилитации, или ее недостаточной эффективностью, особенно на втором и третьем этапе.

Разработанная методика учитывает вид хирургического доступа, и максимально эффективна при прямом латеральном доступе по Хардингу, модифицированном доступе по Мюллеру, включает в себя современные виды физической реабилитации, такие как: проприоцептивная нейромышечная фасцилитация (проторение), миофасциальный релиз, кинезотейпирование, ADL-упражнения, специализированные упражнения направленные на активацию мышц абдукторов бедра, занятия на тренажерах с биологически обратной связью, что выгодно выделяет ее на фоне стандартных методик восстановления после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава.

В процессе исследования, лица из экспериментальной группы занимающиеся по разработанной методике, показали значительно лучшие результаты в тесте Тренделенбурга, достоверно улучшились показатели по Шкале количественной оценки мышечной силы (Medical Research Council Weakness Scale - MRC), снизились значения

по Альгофункциональному индексу Лекена (Leken's functional index), при оценке паттерна ходьбы удалось избавиться от Тренделенбургской походки. Таким образом можно сделать вывод, что включение экспериментальной методики в процесс физической реабилитации после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава, начиная с первого этапа, позволяет значительно снизить риск осложнений, связанных с недостаточностью работы мышц абдукторов бедра, повысить уровень физической активности и как следствие качества жизни, что в свою очередь будет влиять на общую удовлетворенность результатами операции у лиц перенесших тотального эндопротезирования тазобедренного сустава.

Сигеев В.Р.

**Научные руководители:** Таможников Д.В., Таможникова И.С.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-13 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Введение.** Анализ программно-нормативных документов, которые регламентируют учебно-тренировочный процесс отражает ориентацию на «усредненного» спортсмена при планировании тренировочных нагрузок. Таким образом, неизбежно снижается эффективность подготовки спортивного резерва, что влечет за собой отсеивание большого количества перспективных спортсменов. Тренировочные нагрузки, не соответствующие уровню развития физических качеств и физиологических возможностей юного спортсмена, могут привести к развитию разного рода патологий.

В последние годы появляется все больше публикаций посвященных дифференциации тренировочных занятий на основе использования различных методик оценки биологического возраста юных спортсменов [3,6]. Однако, исходя из анализа доступных нам информационных ресурсов, до сих пор не разработана методика физической подготовки юных спортсменов, которая была бы основана на концепции учета фактического уровня физического развития юного спортсмена, обусловленного индивидуальными темпами биологического развития.

Соответственно **целью** нашей работы является, разработка и экспериментальное обоснование дифференцированной методики физической подготовки юных футболистов в зависимости от темпов биологического созревания.

**Методы исследования.** В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы по теме исследования, антропометрические измерения, определение биологического возраста по вторичным половым признакам методом Тимаковой Т. С. и Беляковой Н. Т. [2], педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Организация исследования.** В эксперименте приняли участие 120 воспитанников академии «Ротор» 11-13 лет. Исследование проводилось в течение года, с декабря 2021 по декабрь 2022 года. На основе учета биологического возраста юных спортсменов, нами был организован учебно-тренировочный процесс.

На первом этапе исследования проведено тестирование уровня физического развития и функциональных возможностей юных футболистов 11-13 лет, изучались антропометрические показатели юных спортсменов.

Для оценки физических способностей был использован комплекс тестов, рекомендованный федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу включающий оценку скоростных, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости (табл.1). Стартовая скорость оценивалась по результату в тесте бег на 30 метров. Для оценки скоростной выносливости применялось упражнение «челночный бег 3×30 метров. Скоростно-

силовые способности определялись по результату упражнения прыжок в длину с места. Функциональные возможности оценивались с помощью спирометрии.

Для оценки антропометрических показателей использовались следующие данные: рост и масса тела.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Результаты, полученные в начале исследования, позволили разделить всех спортсменов на 6 групп согласно календарному возрасту. Таким образом, мы получили 3 контрольные группы и 3-экспериментальные. Следующим шагом нашего исследования являлось определение биологического возраста спортсменов экспериментальных групп. Биологический возраст оценивался по вторичным половым признакам, а именно: наличию волос на лице, в лобковой области и подмышечной впадине. Данная методика позволила разделить подростков еще на 3 подгруппы: соответствующие 11,12 и 13 лет. Так, среди 11 летних спортсменов было выявлено: 70% соответствуют данному возрасту, 30% – опережают на 1 год. В группе спортсменов 12 лет - 45% соответствуют паспортному возрасту, 30% - опережают на год, и только у 25% - юных спортсменов данной группы не началось половое созревание. Анализ старшей группы испытуемых показал отсутствие спортсменов акселерированного типа развития, среди футболистов 13 лет преобладают медианты (65%), и в меньшей степени ретарданты (35%).

Данные, полученные на следующем этапе исследования, позволили скорректировать тренировочный план, дифференцировать объем и интенсивность упражнений по степени их влияния на организм занимающихся и распределить нагрузку в зависимости от уровня биологической зрелости.

Для проведения исследования, была разработана дифференцированная методика физической подготовки с учетом биологического возраста.

В группе, сформированной по уровню биологической зрелости, из числа 11 летних футболистов средства и методы тренировочной деятельности были оптимизированы следующим образом: аэробные нагрузки составляли 30% от общего объема, анаэробные – 20 %, и смешанные – 50% (игровые упражнения).

Для юных футболистов, вошедших в группу 12 летних спортсменов, интенсивность тренировочных нагрузок была увеличена на 5%, при этом доля аэробных и смешанных нагрузок была снижена и составляла 25% и 45% соответственно.

Так, для игроков соответствующих возрасту 13 лет увеличилась нагрузка на анаэробно-гликолитическую и анаэробно-алактатную системы энергообеспечения и составила 40% от общего тренировочного времени, доля аэробной нагрузки составила 20%, оставшееся время использовалось в смешанной зоне интенсивности.

Повторное тестирование уровня физической подготовленности юных футболистов свидетельствовало о высокой эффективности разработанной методики физической подготовки (табл. 2).

По всем исследуемым показателям физической подготовленности юных футболистов 11-13 лет были зафиксированы статистически значимые различия на завершающем этапе эксперимента с достоверностью  $p < 0,05$ .

Среди детей 11 лет в экспериментальной группе по сравнению с контрольной выявлен прирост по всем показателям: сократилось время пробега 30-ти метрового отрезка на 6%, увеличилась дальность прыжка в длину с места на 8%, в тесте 3x30 м. улучшились скоростно-силовые способности на 2%.

В контрольной группе так же наблюдались изменения, однако они были менее выражены. Максимальный прирост выявлен в тесте прыжок в длину и составил 3%.

Анализируя показатели 12 летних спортсменов экспериментальной группы, можно отметить существенные приросты в беге на 30 м. (5%) и в прыжке в длину с

места (6%). Контрольная группа показала не значительные изменения 1-2% по исследуемым показателям.

Результаты, полученные в экспериментальной группе среди юных футболистов 13 лет, демонстрируют качественные улучшения уровня физической подготовленности по всем показателям и составили от 2% до 5%.

**Выводы.** В результате проведения исследования влияния дифференцированной методики развития физических качеств юных футболистов 11-13 лет экспериментальной и контрольной групп и обработки полученных данных методами математической статистики установлено, что по всем показателям результаты футболистов экспериментальной группы улучшились и значительно превосходили результаты футболистов контрольной группы. Это свидетельствует о более высокой эффективности экспериментальной методики.

Таблица 1

## Исходные показатели уровня развития физических качеств у юных футболистов 11-13 лет

Тесты	11 лет		12 лет		13 лет		Достоверность различий		
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ-ЭГ	КГ-ЭГ	КГ-ЭГ
							(11 лет)	(12 лет)	(13 лет)
<b>Рост (см)</b>	146,8±11,2	142,1±7,3	154,5±10,7	150,3±8,1	164,9±13,8	159,3±9,7	P> 0,05	P> 0,05	P> 0,05
<b>Вес (кг)</b>	37,8±6,3	35,4±3,7	43,6±5,8	41,2±7,4	49,3±6,9	45,8±5,7	P> 0,05	P> 0,05	P> 0,05
<b>ЖЕЛ</b>	2147,3±396,1	1984,2±406,7	2853,6±491,8	2708,5±421,9	3531,7±482,4	3671,8±512,6	P> 0,05	P> 0,05	P> 0,05
<b>Бег 30 м с/м, сек.</b>	5,35±0,13	5,39±0,11	4,97±0,14	4,99±0,12	4,63±0,09	4,61±0,11	P> 0,05	P> 0,05	P> 0,05
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	186,4±4,3	183,7±3,8	198,6±4,8	196,9±4,2	211,1±3,7	209,7±4,1	P> 0,05	P> 0,05	P> 0,05
<b>Челночный бег 3х30 м, сек.</b>	19,31±1,03	19,36±1,07	17,51±0,09	17,58±1,02	15,87±1,01	15,93±1,03	P> 0,05	P> 0,05	P> 0,05

Таблица 2

## Характеристика показателей физической подготовленности юных футболистов 11-13 лет после педагогического эксперимента

Тесты	КГ (11 лет)	ЭГ (11 лет)	КГ (12 лет)	ЭГ (12 лет)	КГ (13 лет)	ЭГ (13 лет)	Достоверность различий		
							КГ-ЭГ (11 лет)	КГ-ЭГ (12 лет)	КГ-ЭГ (13 лет)
<b>Бег 30 м с/м, сек.</b>	5,29±0,09	5,04±0,08	4,91±0,07	4,72±0,06	4,57±0,09	4,36±0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	191,3±2,4	197,9±2,1	202,7±1,9	208,1±1,8	214,3±2,3	220,4±1,9	P<0,05	P<0,05	P<0,05
<b>Челночный бег 3х30 м, сек.</b>	19,23±0,09	18,98±0,08	17,44±0,06	17,25±0,07	15,78±0,08	15,57±0,06	P<0,05	P<0,05	P<0,05

Смирнова А.А.

**Научный руководитель:** Федотова И.В.

## РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В Г. ВОЛГОГРАД И ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Актуальность.** В XXI веке значимость адаптивной физической культуры, как процесса реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, возрастает с каждым годом. В 2023 году численность детей с инвалидностью на территории Российской Федерации составляет 722 тысячи, из них 8,710 тысяч на территории г. Волгограда и Волгоградской области.

Развитие видов адаптивной физической культуры, разработка новых методик, внедрение инновационных исследований и создание коррекционно-развивающих групп для детей с ОВЗ является основополагающей целью для снижения инвалидности и успешной интеграции лиц с различными нарушениями в общество. При этом, большинство разработанных методик адаптивной физической культуры направлены на коррекцию двигательных навыков, которые являются важным элементом комплексного формирования личности. Основным направлением данных методик приходится на целевую коррекцию утраченных или неразвитых моторных функций: формирование правильного шага, удержание тела в пространстве, улучшение регуляции мышечного тонуса и т.д. Таким образом, можно сделать вывод, что в основном методики направлены на коррекцию уже имеющихся нарушений, без акцентирования внимания на причинах моторных нарушений, исходя из данных об имеющейся патологии.

За работоспособность опорно-двигательного аппарата и самоконтроль тела в пространстве отвечает вестибулярный аппарат. У здоровых детей в период активного физического развития вестибулярный анализатор, который включает в себя мозжечок, центральную вегетативную нервную систему, ядра глазодвигательных нервов, отолитовый аппарат и полукружные каналы, формируется автоматически. В то время как у детей с различными патологиями, в том числе с интеллектуальными нарушениями, отмечаются вестибулярные расстройства, проявляющиеся отставанием моторного развития, неспособностью удерживать равновесие и сниженным двигательным анализом.

Зарубежные и отечественные исследования отмечают важность использования различных физических упражнений, направленных на активизацию функций вестибулярного аппарата.

Но следует отметить, что в адаптивной физической культуре отсутствуют методики вестибулярной направленности. В то время как вопрос о развитии вестибулярной гимнастики с каждым годом становится все более актуальным.

**Цель исследования** – оценить важность внедрения вестибулярной гимнастики как направления адаптивной физической культуры на территории г. Волгограда и Волгоградской области.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании применен метод контент-анализа. Проанализированы отечественные и зарубежные научно-методические источники о развитии адаптивной физической культуры, в том числе на территории г. Волгограда и Волгоградской области: материалы из электронных и печатных научных журналов, сборников научно-практических конференций, интернет-платформ по адаптивной физической культуре и общественных организаций Российской Федерации.

**Результаты исследования.**

На территории г. Волгограда и Волгоградской области коррекционную и адаптивную деятельность реализуют 28 образовательных организаций (рис. 1).



Рис. 1 Количество коррекционных образовательных учреждений на территории г. Волгограда и Волгоградской области.

21 образовательная организация имеет статус «интерната» – дети проживают на территории школы 5 дней в неделю и 2 организации – закрытого типа, где воспитанники находятся все время под наблюдением специалистов и педагогов, возвращаясь домой только на каникулы. Так же в г. Волгоград 3 организации осуществляют адаптивную спортивную подготовку – Центр адаптивной физической культуры «Без границ», ГАУ ДО ВО «Центр развития адаптивных видов спорта» и Центр водных видов спорта «СПАРТАК-ВОЛГОГРАД». На базе спортивного плавательного комплекса «Искра» созданы группы по адаптивному плаванию. По статистическим данным Комитета физической культуры и спорта Волгоградской области на 2023 год 72,5% детей-инвалидов занимаются в коррекционных и спортивных группах.

По результатам проведенного контент-анализа установлено, что нарушения двигательного развития составляют почти 80% среди обучающихся коррекционных и спортивных школ. Преподавателям, на занятиях адаптивной физической культурой, и тренерам, в спортивных секциях, требуется составлять рабочие программы и строить тренировочный процесс не только с опорой на основную патологию, но и учитывать коррекционную направленность двигательных навыков. При анализе научных работ можно выделить основные характеристики отставания в моторном развитии:

- увеличивается длительность образовательного процесса;
- не высокие спортивные результаты;
- трудности в переходе от простого к сложному (длительный процесс освоения движения);
- не доступность видов спорта с концентрацией движений на равновесие и скоростно-силовых способностей.

Таким образом специалисты сталкиваются с проблемой построения учебного и тренировочного процессов. Даже при наличии методик, направленных на коррекцию двигательных навыков, в сочетании с образовательной программой или спецификой спорта, происходит выработка автоматизированных движений в самом учебном или тренировочном процессах, но не происходит коррекция самих двигательных навыков. Данный факт приводит к длительному достижению высоких спортивных результатов, а образовательный процесс проходит на много медленнее, что сказывается и при изучении остальных образовательных школьных программ (математика, русский язык, литература, история).

Преподаватели и тренеры находятся в поиске направлений адаптивной физической культуры, которые смогут ускорить двигательное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья.

Исследования американских и ирландских ученых отмечают важность сочетания спортивной тренировки с физическими упражнениями, направленных на функционирование вестибулярного анализатора. Для этого требуется включать в

занятия нестандартные условия выполнения стандартизированных автоматизированных упражнений, например, бег на спортивной дорожке или ходьба по ортопедическим коврикам. Изученные научно-методические данные и проведенный контент-анализ позволяют определить результаты использования спортивных элементов в сочетании с физическими упражнениями вестибулярной направленности у детей с интеллектуальными нарушениями (синдром Дауна) (таблица 1).

Вестибулярные нарушения проявляются как в задержке развития моторных навыков, так и сниженными функциями равновесия. Освоение любого движение состоит в первую очередь из способности стабильно удерживать свое тело на опоре – в удержании тела стоя, при поворотах и наклонах, и в пространстве – при тех же поворотах и наклонах, а также прыжках.

Отечественные и китайские научно-методические исследования выделяют значимость использования зрительного анализатора для улучшения функций равновесия у детей с вестибулярными нарушениями. По результатам контент-анализа установлено, что использование визуальной цели для стимуляции вестибулярного анализатора позволяет улучшать функции равновесия. Зрительное удержание визуальной цели можно сочетать с движениями головы и туловища. Но, если на учебных занятиях и в некоторых видах спорта есть возможность постоянно использовать визуальные опорные цели, то в таких видах спорта как плавание – невозможно использовать зрение для удержания ровной траектории движения. Следовательно, требуется поиск более практичных возможностей тренировки вестибулярного анализатора, с целевым воздействием на отолитовый аппарат и полукружные каналы, для повышения работоспособности вестибулярного анализатора при выполнении сложно сочетаемых движений в спортивной практике и образовательном процессе.

Таблица 1 – Эффективность использования беговой дорожки и элементов дзюдо во время занятий адаптивной физической культурой с детьми, имеющими синдром Дауна

Целевая группа	Используемая нагрузка и исследования	Результаты
Дети 11-16 лет с синдромом Дауна и сердечной недостаточностью	Гимнастические занятия в рамках АФК, с включением элементов дзюдо. Длительность занятия 50 минут, 3 раза в неделю (контролируемая и индивидуальная нагрузка). Анализ крови на перекись липидов и уровень лактата.	Данная физическая активность повышает окислительный стресс, увеличивая липидный и жировой обмен на 15%. Улучшается походка, повышается эмоциональный статус, снижается вес. Проявляется интерес к физическим занятиям.
Дети 3-12 лет с синдромом Дауна и ожирением, нарушение функции равновесия	Длительные занятия АФК, с включением занятий на беговой дорожке и ходьбы на земле с использованием экологических троп. Длительность занятия 50-60 минут, 3 раза в неделю (контролируемая	Аэробная нагрузка, с включением длительной ходьбы и удерживанием равновесия в нестандартных условиях, увеличивает кислородное потребление на 17%, активизируя липидный и жировой обмен на 15%. Улучшение функции внешнего дыхания и качества

	и индивидуальная нагрузка). Стабилометрическое исследование, исследование функции внешнего дыхания.	осанки. Повышение чувствительности подошвы стопы, что сказывается на улучшении постановки стопы и качества ходьбы в целом. Улучшение функции равновесия на 10-12%.
--	--	--

**Заключение.** Таким образом, проведенный контент-анализ подтверждает необходимость развития вестибулярной гимнастики в области адаптивной физической культуры как части ее системы или отдельного направления для коррекции двигательных навыков детей с ограниченными возможностями на территории г. Волгограда и Волгоградской области для улучшения образовательного процесса и повышения спортивных результатов.

Чайка А.Ю.

**Научный руководитель:** Науменко Ю.В.

**БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Актуальность исследования.** Тема исследования «БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ» соответствует актуальной тематике диссертационных исследований, разработанной Российской академией образования и утвержденной Высшей аттестационной комиссией при Минобрнауки России. В частности, актуальная тема соответствующего исследования звучит как «Развитие системы специальной физической подготовки спортсменов».

Анализ проведенных исследований по скоростно-силовой подготовке футболистов [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 13] показал, что проблема скоростной подготовки юных футболистов с учетом игрового амплуа и акцентирования использования специализированных упражнений, с одной стороны, получила определенное отражение в исследованиях, но, с другой стороны, продолжает решаться в традиционной парадигме. В тоже время достаточно большое количество отечественных специалистов по подготовке футболистов (М.Я. Андружейчик, А.А. Колодский, А.П. Комаров, И.А. Нечаев, И.Н. Новакшенов, А.В. Петухов, М.И. Романов, А.А. Сучилин, Д.В. Таможников, А.А. Фомичев, А.И. Шамардин и др.) отмечают необходимость рассмотрения беговой подготовки футболистов как самостоятельного и значимого элемента учебно-тренировочного процесса [9, 11, 14, 15, 16, 19].

Однако сам термин «беговая подготовка футболистов» не нашел достаточного, на наш взгляд, понимания и употребления в теоретико-теоретико-методической литературе.

Опрос слушателей курсов повышения квалификации для тренеров и инструкторов-методистов по футболу, которые проходили переподготовку на базе академии в 2019-21 учебных годах, показал, что практически все (87,5% от общего числа) согласны с необходимостью самостоятельного развития беговой подготовки, и в тоже время также абсолютное большинство (91,7% от общего числа) испытывают трудности с определением содержания и принципов ее организации.

Таким образом, была определена **проблема нашего исследования** – определение теоретико-методологических оснований феномена «беговая подготовка футболистов» и проектирование на их основе соответствующей методики.

**Объект исследования** – содержание и направленность физической подготовки спортсменов.

**Предмет исследования** – взаимообусловленное формирование координационно-скоростных способностей футболистов 11-12 лет.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить содержательно-организационные основания беговой подготовки футболистов 11-12 лет на начальном этапе спортивной специализации.

**Теоретическое обоснование научного исследования.** Беговая подготовка начинающих футболистов является процессом научения разумной двигательной активности с использованием на учебно-тренировочных занятиях ОФП и СПФ специализированных упражнений по овладению технике бега с учетом особенностей футбола как специфического вида двигательной активности (поддержание среднего темпа бега в течении 90 минут и неоднократное использование «рывков», сохранение основных параметров бега при резкой смене направления движения и преодоления препятствий) [10, 17, 18].

Беговая подготовка, по нашему мнению, является основным фактором конкурентоспособности футболиста, т.к. соединит в единое целое повышение стартовой скорости при «рывках», рост выносливости при длительном беге с «рванным» темпом и одновременное сокращение энергозатратности двигательной активности, а также повышение качества координационных возможностей.

Функции беговой подготовки как процесса научения разумной двигательной активности [10, 17, 18]:

- образовательная – формирование техники бега с учетом особенностей движения в футболе (поддержание среднего темпа бега в течении 90 минут и неоднократное использование «рывков», сохранение основных параметров бега при резкой смене направления движения и преодоления препятствий);

- развивающая – интегрированное развитие двигательных физических качеств (общая и стартовая скорость, выносливость при длительном беге с «рванным» темпом) и координационных способностей в движении;

- воспитательная – формирование установки на конкуренцию за счет умений разумной двигательной активности в течении игры.

Структурно-содержательный анализ исследований проблем повышения эффективности скоростно-силовой подготовки в футболе [9, 11, 14, 15, 16, 19] мы выделили специфические принципы беговой подготовки:

- В основе беговой подготовки должен лежать единый комплекс упражнений в пропорции 3:3:4 на выносливость, на повышение стартовой и общей скорости, на двигательную координацию на основе оригинальности действий в командном виде спорта как футбол.

- Беговая подготовка – системообразующее средство интеграции системного физического развития и совершенствования мастерства начинающих футболистов, которое на учебно-тренировочных занятиях ОФП и СПФ должно преобладать (как минимум 60% общего времени).

- Логика построения учебно-тренировочного занятия при актуализации беговой подготовки: улучшения скорости (общей и специальной) → совершенствование координация в игровых действиях → развитие скоростной и общей выносливости при рванном темпе бега.

- На занятиях СП беговая подготовка с использованием мяча может быть вспомогательным средством для решения игровых задач с использованием взрывной силы (общей и специализированной) или сохранении координации в стыках.

Упражнения, входящие в комплекс беговой подготовки, мы условно подразделили на четыре группы [10, 17, 18]:

- упражнения, развивающие стартовую и дистанционную скорость;
- упражнения, развивающие общую и скоростную выносливость;

- упражнения, развивающие координационные способности при выполнении сложных движений с мячом и без него;

- упражнения, развивающие одновременно скоростные и координационные способности и технические навыки.

Для оценки эффективности беговой подготовки футболистов 11-12 лет мы интегрировали комплекс показателей:

1) нахождение интегративного показателя выносливости (коэффициент выносливости) по формуле Кваса с использованием частоты сердечных сокращений и пульсового давления;

2) нормативы, рекомендованные Российским футбольным союзом для оценки функциональной готовности спортсменов на начальном этапе спортивной специализации: а) бег на 10 м с высокого старта; б) бег на 30 м с высокого старта; в) бег на 300 м; г) бег на 1000 м (для 11 лет); д) бег на 1500 м (для 12 лет); е) челночный бег 3x10 м; ж) челночный бег на 104 м с высокого старта (2x6 м + 2x10 м + 2x20 м + 2x10 м + 2x6 м); з) прыжок в длину с места (отталкивание двумя ногами); и) прыжок в высоту с места (отталкивание двумя ногами).

3) качественные показатели по итогам контрольных матчей: а) результат матча; б) средняя продолжительность бега за матч всей команды (за исключением вратаря); в) количество рывков за матч, выполненных игроками команды; г) количество единоборств, выигранных на скорости.

**База и организация исследования.** Сравнительный формирующий педагогический эксперимент проходил с участием спортивной школы «Ротор» (экспериментальная группа,  $n = 21$ ) и спортивной школы № 19 «Олимпия» г. Волгограда (контрольная группа,  $n = 21$ ). В обеих группах были только мальчики, поэтому нормативные показатели брались для мальчиков.

Мы выполняли функции тренера-консультанта по ОФП.

Формирующий эксперимент проводился в течение двух учебных лет с 2020 года по 2022 год.

Тестирование проходило на базе научно-исследовательской лаборатории проблем тактико-технической подготовки юных футболистов (научный руководитель доцент Таможенников Д.В.).

#### **Результаты исследования.**

По итогам двухлетнего макроцикла начального этапа спортивной специализации футболистов 11-12 лет обе группы (контрольная и экспериментальная) превысили соответствующие нормативы Российского футбольного союза. Однако в экспериментальной группе прирост по всем показателям оказался существенно выше.

*Таблица 1.*

Средние показатели результатов двухлетней подготовки футболистов 11-12 лет

№	Норматив	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Бег на 10 м	2,65±0,10 с (прирост составил 14,79%; $p>0,05$ )	1,94±0,11 с (прирост составил 39,37%; $p<0,05$ )
2.	Бег на 30 м	5±0,14 с (прирост составил 20,88%; $p>0,05$ )	4,98±0,15 с (прирост составил 39,39%; $p<0,05$ )
3.	Бег на 300 м	76±2,90 с (прирост составил 10,2%; $p>0,05$ )	60,24±1,70 с (прирост составил 15,54%; $p<0,05$ )

4.	Бег на 1000 м	5,25±0,12 с (прирост составил 18,47%; p>0,05)	4,42±0,14 с (прирост составил 19,31%; p<0,05)
5.	Бег на 1500 м	7,81±0,42 с (прирост составил 16,41%; p>0,05)	7,68±0,34 с (прирост составил 18,47%; p<0,05)
6.	Челночный бег 104 м	26,40±0,28 с (прирост составил 8,74%; p>0,05)	26,26±0,25 с (прирост составил 12,95%; p<0,05)
7.	Прыжок в длину с места	180±2,89 см (прирост составил 8,74%; p>0,05)	185,05±3,28 см (прирост составил 12,18%; p<0,05)
8.	Прыжок в высоту с места	37,95±3,53 см (прирост составил 19,11%; p>0,05)	44±3,69 см (прирост составил 43,04%; p<0,05)
9.	Интегрированный показатель выносливости	17,14±1,89 (прирост составил 15,69%; p>0,05)	16,10±1,62 (прирост составил 19,70%; p<0,05)

*Примечание:* t – расчетное значение критерия Стьюдента; для n = 22  $p_{кр} = 2,018$  при p< 0,05

Кроме этого, сравнительный анализ результатов по восьми мезоциклам свидетельствует, что у экспериментальной группы результаты постепенно изменялись по экспоненте, а в контрольной группе при общем положительном направлении изменения результатов характер продвижения носил волнообразный характер (когда по итогам некоторых мезоциклов прирост был ниже, чем на предыдущих).

За два года формирующего эксперимента нам удалось организовать пять контрольных матчей между контрольной и экспериментальной группами.

*Таблица 2.*

Сравнительный анализ беговой подготовки контрольной и экспериментальной группы по итогам проведения контрольных матчей.

№	Время проведения матча (м.г)	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
		Рез.	СПБ (м)	Рыв.	ЕВС	Рез.	СПБ (м)	Рыв.	ЕВС
1.	10.2020	0 : 1	1350	3	0	1 : 0	1410	3	1
2.	05.2021	2 : 1	1485	5	3	1 : 2	1387	3	0
3.	10.2021	1 : 1	1415	5	2	1 : 1	1392	3	0
4.	12.2021	2 : 1	1507	7	4	1 : 2	1405	3	2
5.	05.2022	3 : 1	1512	9	6	1 : 3	1407	5	3

*Примечание.* Рез. – результат матча; СПБ – средняя продолжительность бега за матч всей команды (за исключением вратаря); Рыв. – количество рывков за матч, выполненных игроками команды; ЕВС – количество единоборств, выигранных на скорости.

Экспериментальная группа из пяти матчей три выиграла, один сыграла вничью и в одном проиграла.

За исключением проигранного матча во всех остальных четырех матчах средняя продолжительность бега за матч всей команды в экспериментальной группе существенно выше, чем в контрольной группе.

За исключением проигранного матча во всех других матчах у экспериментальной группы лучше и другие показатели (количество рывков за матч и количество единоборств, выигранных на скорости).

Данные факты, по нашему мнению, являются самыми убедительными доказательствами, что организация беговой подготовки футболистов 11-12 лет на начальном этапе спортивной специализации деятельности на основе разработанной нами методики обеспечивает существенное улучшение показателей развития функциональной готовности и способствует повышению эффективности игровой деятельности в целом.

**Научная новизна исследования:**

- впервые раскрыта сущность беговой подготовки футболистов 11-12 лет на начальном этапе спортивной специализации как самостоятельного и значимого направления их спортивной подготовки, имеющего определяющее значение для индивидуального успеха в игровой конкуренции на футбольном поле;

- впервые раскрыто содержание и особенности организации физической подготовки двухлетнего макроцикла начального этапа спортивной специализации футболистов 11-12 лет с актуализацией беговой подготовки, оказывающей синергетический эффект на общее физическое развитие и техническую подготовку юных футболистов.

**Теоретическая значимость исследования:**

- впервые в научный глоссарий введено понятие «беговая подготовка футболистов» и выявлены его содержательные характеристики на начальном этапе спортивной специализации, как эффективного педагогического средства процесса научения двигательной активности спортсменов 11-12 лет при игре в футбол, которое обладает синергетическим эффектом на их общее физическое развитие и техническую подготовку;

- определен интегрированный комплекс специализированных упражнения беговой подготовки, реализующий в системе образовательную, развивающую и воспитательную функции процесса научения двигательной активности при игре в футбол (формирование техники бега с учетом особенностей движения в футболе; интегрированное развитие двигательных физических качеств и координационных способностей в движении; формирование установки на конкуренцию за счет развития и совершенствования умений разумной двигательной активности);

- спроектирован макроцикл начального этапа спортивной специализации футболистов 11-12 лет с актуализацией беговой подготовки, комплексно решающий задачи повышения уровня общей и специальной физической подготовки, воспитания физических качеств с учетом влияния на результативность индивидуальных действий в игре;

- разработана методика беговой подготовки, реализующая спроектированную модель макроцикла начального этапа спортивной специализации футболистов 11-12 лет через систему недельных микроциклов для каждой стадии с указанием содержания беговой подготовки, методов научения и уровня интенсивности используемых упражнений, а также система поэтапного контроля за качеством беговой подготовки футболистов 11-12 лет с использованием нормативов, рекомендованных Российским футбольным союзом, интегративного показателя выносливости и наблюдений за проявлением беговой подготовки во время контрольных матчей (средний метраж перемещений команды за игру без учета вратаря; количество рывков, совершенных игроками команды за игру; количество единоборств выигранных на скорости);

- авторский подход к организации беговой подготовки футболистов 11-12 лет может быть экстраполирован на другие командные виды спорта, имеющие аналогичные особенности в двигательной активности игроков как и в футболе (баскетбол, гандбол, регби).

**Практическая значимость результатов исследования:** реализация разработанной модели мезоцикла начального этапа спортивной специализации футболистов 11-12 лет с актуализацией беговой подготовки и соответствующей

методики беговой подготовки на принципиально новых методологических основаниях позволяет реализовать комплексную задачу повышение уровня общей и специальной физической подготовки, воспитание физических качеств с учетом влияния на результативность индивидуальных действий в игре.

Цзэн Янь

**Научный руководитель:** Фатьянов И.А.

**ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

С бурным развитием информатики и информационных технологий искусственный интеллект (ИИ) прошел путь от теории до практического применения. Являясь ключевой технологией современного общества, ИИ все больше влияет на все аспекты повседневной жизни людей, в том числе и на спортивную подготовку. ИИ может рассматриваться как вспомогательная технология, обеспечивающая специфическое сопровождение спортивной подготовки с помощью различных средств, таких как анализ данных и моделирование тренировок. Исследования в области ИИ находятся в фазе активного развития, в связи с этим, представляется важным изучить возможности применения искусственного интеллекта в спортивной подготовке, поскольку эта технология может в определенной степени способствовать повышению качества при формировании структурных элементов системы спортивной подготовкой легкоатлетов.

Развитие цифровых технологий, преимущества и потенциал технологии искусственного интеллекта позволяет говорить о существовании реальной возможности перевести качество спортивной подготовки на новый уровень.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать технологию планирования тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на основе применения искусственного интеллекта.

Предполагается последовательно решить следующие **задачи**:

1. Обосновать целесообразность разработки технологии планирования тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на основе применения искусственного интеллекта.
2. Установить параметры, подлежащие анализу при планировании тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров в различных циклах подготовки.
3. Разработать алгоритм планирования тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на основе ИИ.

Для достижения поставленной цели предполагается использование ресурсов интеллектуальных систем ИИ, таких как chatGPT и Notion AI.

Опытно-экспериментальная база исследования – спортивные школы Волгоградской области, МКНИЛ ВГАФК.

**Научная новизна.** Предполагается, что в процессе реализации программы исследования впервые будет предпринята попытка решения значимой научной задачи, заключающейся в необходимости теоретического и экспериментального обоснования технологии планирования тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на основе применения искусственного интеллекта. Предполагается, что в результате реализации программы исследования будет разработана и экспериментально апробирована технология планирования тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на основе применения искусственного интеллекта.

**Теоретическая значимость.** Предполагается, что результаты исследования, дополняют теорию и методику спорта новыми знаниями относительно инновационных подходов в планировании тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров.

**Заключение.**

Развитие цифровых технологий, преимущества и потенциал технологии искусственного интеллекта позволяет говорить о существовании реальной возможности перевести качество спортивной подготовки на новый уровень. Можно предположить, что эффективность спортивной подготовки легкоатлетов-спринтеров повысится при условии разработанности технологии планирования тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на основе применения искусственного интеллекта за счет: установления параметров, подлежащих анализу при планировании тренировочного процесса; определения состава и последовательности действий при планировании тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров в циклах различного масштаба; создание алгоритма планирования тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на основе ИИ.

Проверка данной гипотезы, на наш взгляд, является актуальной научной задачей и открывает новые возможности для совершенствования процесса спортивной подготовки легкоатлетов.

## СЕКЦИЯ СТУДЕНТЫ

Агафонова Н.С.

**Научный руководитель:** Науменко Ю.В.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ У СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЬТИЖИРОВЩИКОВ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Вольтижировка – разновидность конного вида спорта, в которой спортсмен выполняет под музыку гимнастические или акробатические упражнения на лошади, идущей по кругу шагом или галопом.

Спортсмен с высоким уровнем тревожности может передать свое состояние «партнёру» (лошади), в результате чего будет сорвано не только выступление, но и возможно возникновение опасной ситуации для получения травм обоими выступающими. Дополнительным фактором, усиливающим состояние тревоги, может быть сама атмосфера соревнований с присутствием не только спортсменов, но и многочисленных зрителей, бурно реагирующих на выступление.

Поэтому проблема предстартовой психологической подготовки (особенно начинающих спортсменов) является актуальной и на сегодняшний день технологически не решаемой, т.к. подбор психокоррекционных процедур носит абсолютно индивидуальный характер или с использованием в малых группах, психологически схожих спортсменов.

**Проблема исследования** – подбор эффективных психологических методик по снятию стресса с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов и ограниченным временем их использования в ситуации предсоревновательной подготовки и соревнований.

**Объект исследования** – психологическая подготовка спортсменов.

**Предмет исследования** – коррекция психоэмоционального состояния начинающих спортсменов-вольтижировщиков в предсоревновательный период.

**Цель исследования** – подобрать мало затратные и доступные для спортивного педагога (тренера) психологические методики по снятию стресса у начинающих спортсменов-вольтижировщиков в предсоревновательный и соревновательный периоды с учетом индивидуально-типологических особенностей (ситуативная или личностная тревожность).

Практика коррекция психоэмоционального состояния спортсменов в процессе соревновательной деятельности показывает большую корреляционную зависимость подобранных методик от ситуативной или личностной тревожности спортсмена [3, 4].

Ситуативная тревожность связана непосредственно с процессом соревновательной деятельности, со страхом выполнить неправильно упражнения и потерпеть неудачу (показать не ожидаемый результат).

Личностная тревожность характеризует человека неуверенного в себе, в своих действиях в большинстве ситуаций, не обязательно связанных с соревнованиями. Такие дети и подростки приходят в конный спорт именно для того, чтобы преодолеть неуверенность в себе.

**Исследование проводилось в несколько этапов.** На первом этапе была проведена диагностика психоэмоционального состояния юных спортсменов-вольтижировщиков с целью определения актуальной направленности тревожности (ситуативной или личностной). На втором этапе были подобраны психокоррекционные упражнения, которые мог проводить как спортивный психолог, так и непосредственно тренер. Упражнения проводились в предсоревновательный период за две недели до соревнований по два занятия каждую неделю в подгруппах. На третьем этапе

поводилась оценка психоэмоционального состояния юных спортсменов-вольтижировщиков непосредственно перед соревнованиями и сразу после выступления. На заключительном четвертом этапе обрабатывались результаты, готовился отчет.

Исследование проводилось в ходе выполнения индивидуального задания по учебной практике получения первичных навыков научно-исследовательской работы в июне-июле 2023 года.

**База исследования** – конно-спортивный клуб «Гермес» в г. Краснослободске Волгоградской области.

**Личный вклад в исследование** – тренируюсь и работаю тренером с начинающими спортсменами. Была инициатором проведения исследования, подбирала информационный и диагностический материал, проводила психокоррекционные занятия.

**Диагностические методики.** На первом этапе использовалась методика Ч.Д. Спилберга, адаптированная Ю.Л. Ханиным [6], по которой группа была разбита на две подгруппы с ситуативной и личностной тревожностью. На третьем и четвертом этапах использовалась методика «САН» (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина и др. в адаптации А. Гончарова [6] с целью определения интегративного показателя эмоционального состояния юных спортсменов-вольтижировщиков.

**Обсуждение результатов исследования.** В исследовании принимали участие 22 подростка в возрасте 10-12 лет с опытом занятия вольтижировкой 2-3 года. По итогам тестирования с использованием методики Ч.Д. Спилберга группа поделилась на две подгруппы: СТ (ситуативно тревожные) – 13 человек; ЛТ (лично тревожные) – 9 человек.

В работе с группой ЛТ использовались следующие психологические упражнения на повышение самооценки («Комплименты», «Я дарю тебе ...», «Я – звезда!» и др.) и аутотренинги на формирование уверенности в себе, в своих возможности и способности [1, 2, 5, 7, 8].

В работе с группой СТ в основном использовались успокаивающие аутотренинги и аутотренинги самонастроения на результат в неблагоприятной ситуации [1, 2, 5, 7, 8].

Таблица 1.

Результаты тестирования с использованием методики «САН»

(чел. / %)

№	Показатели диагностики	За 2 недели до соревнования		Перед выступлением		После выступления	
		ЛТ	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ	СТ
<b>1. Самочувствие</b>							
1.1	Низкий уровень (от 1 до 4 баллов)	1 / 11,1		3 / 33,3	3 / 23,1		
1.2	Минимально допустимый (от 4 до 5 баллов)	3 / 33,3	6 / 46,2	4 / 44,4	7 / 53,8	5 / 55,5	5 / 38,5
1.3	Оптимальный уровень (от 5 до 6 баллов)	5 / 55,5	7 / 53,8	2 / 22,2	3 / 23,1	4 / 44,4	8 / 61,5
1.4	Высокий уровень (от 6 баллов)						
<b>2. Активность</b>							

2.1	Низкий уровень (от 1 до 4 баллов)	1 / 11,1				4 / 44,4	3 / 23,1
2.2	Минимально допустимый (от 4 до 5 баллов)	6 / 66,7	4 / 30,8	5 / 55,6	3 / 23,1	5 / 55,6	7 / 53,8
2.3	Оптимальный уровень (от 5 до 6 баллов)	2 / 22,2	5 / 38,5	4 / 44,4	7 / 53,8		3 / 23,1
2.4	Высокий уровень (от 6 баллов)		4 / 30,8		3 / 23,1		
3. Настроение							
3.1	Низкий уровень (от 1 до 4 баллов)			2 / 22,2			
3.2	Минимально допустимый (от 4 до 5 баллов)	5 / 55,6	2 / 15,4	3 / 33,3	3 / 23,1	3 / 33,3	2 / 15,4
3.3	Оптимальный уровень (от 5 до 6 баллов)	4 / 44,4	6 / 46,2	4 / 44,4	5 / 38,5	6 / 66,7	7 / 53,8
3.4	Высокий уровень (от 6 баллов)		5 / 38,4		5 / 38,5		4 / 30,8

1. По шкале «Самочувствие» мы наблюдаем следующую динамику:

- Группа ЛТ – за 2 недели до соревнований большая часть группы (8 из 9 человек или 88,9%) испытывали позитивное эмоциональное состояние и только 1 человек (11,1%), видимо, уже переживал за предстоящие соревнования. Непосредственно перед соревнованиями ситуация несколько ухудшилась – в позитивном эмоциональном состоянии осталось 6 человек (66,6%) и переживали 3 человека (33,3%). После выступления все 9 человек прибывали в позитивном эмоциональном состоянии (соревнования прошли и, в принципе, с волнением удалось справиться).

- Группа СТ – за 2 недели до соревнований вся группа пребывала в позитивном эмоциональном состоянии (13 человек или 100%). Перед соревнованиями ситуация как и у группы ЛТ несколько ухудшилось – 3 человека стали излишне переживать (23,1%) и 10 человек продолжали пребывать в позитивном эмоциональном состоянии (76,9%). После соревнований вся группа пребывала в позитивном эмоциональном состоянии. При этом количество с оптимальным уровнем самочувствия было существенно выше по сравнению с минимально допустимым (61,5% против 38,5%). Этот результат мы связываем с осознанием большинства членов группы СТ своих возможностей по самоуправлению эмоциями.

2. Динамика по шкале «Активность»:

- В группе ЛТ за 2 недели до соревнований подавляющее большинство готово было проявить усилия по подготовке к соревнованиям (8 из 9 человек или 88,9%), и только 1 (11,1%) человек не готов был к проявлению волевых усилий. Учитывая показатели параметра «Самочувствие» мы рискуем утверждать, что начинающий спортсмен не справился со своими переживаниями. Непосредственно перед выступлением вся группа проявила готовность к волевым усилиям (9 человек или

100%). Данный факт говорит, по нашему мнению, о психологическом настрое на победу как результате психокоррекционных мероприятий. При чем соотношение готовых приложить волевые усилия и готовых к максимальным усилиям примерно одинаково (4 и 5 человек соответственно). Непосредственно после выступления ситуация поменялась в негативную сторону – волевые усилия согласны были проявить только 5 человек из 9 (55,6%). Мы объясняем это явление усталостью юных вольтижировщиков от необходимости концентрации и сдерживания своих страхов.

- Группа СТ за 2 недели до соревнования была готова полностью к волевым усилиям. Подавляющее большинство (9 человек из 13 или 69,3%) готовы были прилагать сверх-усилия для достижения желаемого результата. Непосредственно перед выступлением ситуация принципиально не изменилась. После выступления 10 человек из 13 (76,9%) готовы были продолжать выступать (при необходимости) и только 3 человека (23,1%) высказали усталость. Как и с группой ЛТ, мы объясняем данный факт большими индивидуальными психологическими затратами юных вольтижировщиков для самоконцентрации и сдерживания своих страхов.

### 3. Динамика по шкале «Настроение»:

- В группе ЛТ настроение в целом было позитивное (как до соревнований, так перед и после выступлений). Более того, после выступления подавляющее большинство группы (6 человек из 9 или 66,7%) были в оптимальном психологическом состоянии. Данный результат согласуется с аналогичным результатом по показателю «Самочувствие».

- В группе СТ настроение было только позитивном на всех трех этапах (до соревнований, перед и после выступлений). При чем большинство группы всегда испытывало удовольствие от индивидуальных усилий по достижению желаемого результата и сдерживания своих страхов (84,6%, 77% и 84,6% для каждого этапа соответственно).

Таким образом, мы можем сделать однозначный вывод, что подобранные нами психологические методики по снятию стресса у начинающих спортсменов-вольтижировщиков в предсоревновательный и соревновательный периоды с учетом индивидуально-типологических особенностей (ситуативная или личностная тревожность) смогли решить проблему совладения с негативным эмоциональным состоянием из-за чувства страха перед выступлением.

**Научная новизна проведенного исследования** состоит в том, что была убедительно доказана возможность использования системно-дифференцированного подхода к снятию стресса у начинающих спортсменов-вольтижировщиков с учетом их индивидуально-типологических особенностей и ограниченным временем их использования в ситуации предсоревновательной подготовки и соревнований.

### **Практическая значимость проведенного исследования** заключается:

- в накоплении первоначального опыта коррекционно-психологических занятий по снятию стресса у начинающих спортсменов-вольтижировщиков с учетом их индивидуально-типологических особенностей и ограниченным временем их использования в ситуации предсоревновательной подготовки и соревнований;

- в отработке организационно структуры проведения коррекционно-психологических занятий по снятию стресса у начинающих спортсменов-вольтижировщиков в ситуации предсоревновательной подготовки и соревнований и организации объективного контроля за их эффективностью на всех этапах.

Перспективы дальнейшего исследования – разработать методики по снятию стресса у спортсменов-вольтижировщиков в предсоревновательный и соревновательный периоды с учетом индивидуально-типологических особенностей (ситуативная или личностная тревожность) и уровнем профессионального мастерства.

Акимова В.В.  
**Научный руководитель:** Калинина Л.В.  
РОССИЙСКИЙ СПОРТ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Основной задачей для решения проблемы упадка спортивного совершенства страны является нахождение возможных способов по развитию таких важных аспектов как: качество подготовки спортсменов, увеличение спонсирования отечественного спорта, стабилизирование политических разногласий, из-за которых большинство профессиональных спортсменов теряют возможность проявить себя на Международных соревнованиях, в том числе главных - Олимпийских играх.

Методом реализации, поставленной задачи выступает главным образом привлечение внимания Министерства спорта Российской Федерации, и правительства в целом, к данному вопросу, а также проявления всеобщей заинтересованности в его решении.

Увеличение материальной поддержки спорта в нашей стране поможет привлечь большее количество человек к занятию профессиональным спортом, а также существенно приумножит мотивацию тренеров и спортсменов к выполнению задач, превышающих собственные возможности.

Подготовка квалифицированных кадров для выполнения тренерских задач, также играет немаловажную роль в прогрессе физического и морального воспитания российских спортсменов. Стоит обратить внимание на воспитание тренерами и преподавателями в своих подопечных важного человеческого качества - патриотизма, которое на данный момент всё больше актуализируется в связи с событиями, происходящими во внешней политике страны.

Недавние политически важные события, связанные с СВО, в нашей стране и последствия, к которым они привели, вносят новые изменения даже в сферу спорта. Международный Олимпийский Комитет (МОК) отстранил Олимпийский Комитет России (ОКР) от участия в предстоящих Олимпийских играх. Такое решение может отрицательно сказаться на внутреннем стимуле российских спортсменов, а также на их спортивных показателях. Бывший президент ОКР Тягачёв. Л.В. считает, что из-за решений МОК и международных спортивных федераций карьеры потеряет целое поколение отличных отечественных атлетов.

Для того, чтобы этого избежать, следует обратить внимание на морально-психологическую подготовку наших спортсменов к такому удару. Стоит уверить наших спортсменов в положительном разрешении данной проблемы и не сбавлять темпы подготовки поколения сильных и уверенных в победе спортсменов.

Таким образом, чтобы поднять российский спорт на новый уровень и добиться успеха в урегулировании проблем в отношении Олимпийских игр и Мировых масштабных соревнований, стоит уделить внимание сфере образования (улучшение качества обучения подрастающего поколения, напутствие на дальнейшую профессиональную карьеру в спорте), финансированию физической культуры и спорта (материально-техническое обеспечение, реализация программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, в том числе строительство и реконструкция объектов спорта), сфере культуры и спорта (осуществление пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни посредством размещения мотивирующих реклам и роликов в сетях общего пользования). Немаловажно с ранних лет укреплять мысль о национальном единстве и патриотическую направленность мышления, а также воспитывать сплочённость, так как в профессиональном спорте это поможет создать коллектив с общей целью и интересами.

Анализируя проблему положения Российского спорта на Международной спортивной арене, были рассмотрены методы, направленные на повышение спортивного потенциала страны. Также были предложены средства для выполнения поставленной задачи по устранению проблемы упадка совершенства отечественного спорта.

Антонова Е.Д.

**Научный руководитель:** Бондаренко М.П.

**SUP ГРЕБЛЯ – МНОГОЛИКИЙ СПОРТ ДЛЯ ЛЮБОГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Рекреационное использование SUPs на реках - обычное явление во многих частях мира и Россия не исключение. Российская SUP Ассоциация занимается развитием всех видов SUP культуры. Цель ассоциации – предоставление всем заинтересованным участникам единой и понятной информационной базы для обеспечения качественного роста SUP спорта и продвижения соревнований. Прекрасные водоемы и реки Подмосковья, Поволжья, Урала и Сибири и другие водоемы нашей страны с радостью встречают всех любителей SUP гребли. В этом году не было ни дня, без того, чтобы кто-нибудь не отправился на SUP отдых не только в компании, но и в одиночестве. Универсальность гребли стоя на веслах это отличный вариант для серферов поддерживать свою физическую форму и оставаться в воде во время длительных периодов небольшого прилива.

Гребля стоя на веслах предполагает, что участник встает на ноги на большой доске, прежде чем использовать длинное весло для толчка с гребками по обе стороны тела (рис.1.).



Рис.1. Схематичное расположение тела при SUP гребли

Гребля на веслах включает в себя биомеханику (рис.2.), аналогичную гребле на байдарках. В данном случае речь идет о трех фазах движения веслом: весло входит в воду, не посредственное перемещение весла в воде и заключительный этап – весло выходит из воды. При этом спортсмен – или любитель – вынужден задействовать огромную группу мышц (рис.2).

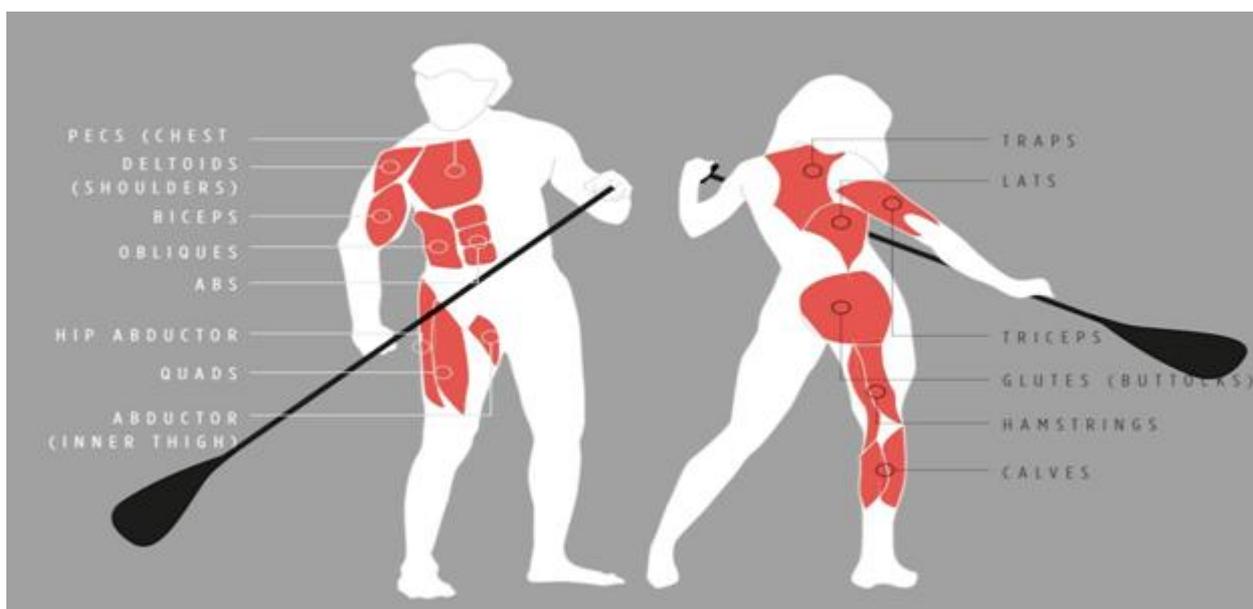


Рис.2 . Работа мышц при SUP гребле

Все эти действия строго цикличны. Они рассчитаны на минимизацию потерь силы в процессе выполнения гребка, но, тем не менее, на увеличении мощи толчка от воды с помощью широкой части весла. Для продолжения цикла гребка, вернув лопатку в исходное переднее положение, готовую к последующему захвату (рис.3).

Гребцы на байдарках берутся за Т-образный захват весла рукой, противоположной той стороне, с которой они собираются грести, и водят веслом по воде, разгибая плечо и туловище.

После фазы захвата гребец поворачивает туловище и подтягивается вперед за лопасть, выходя из весла ногами.

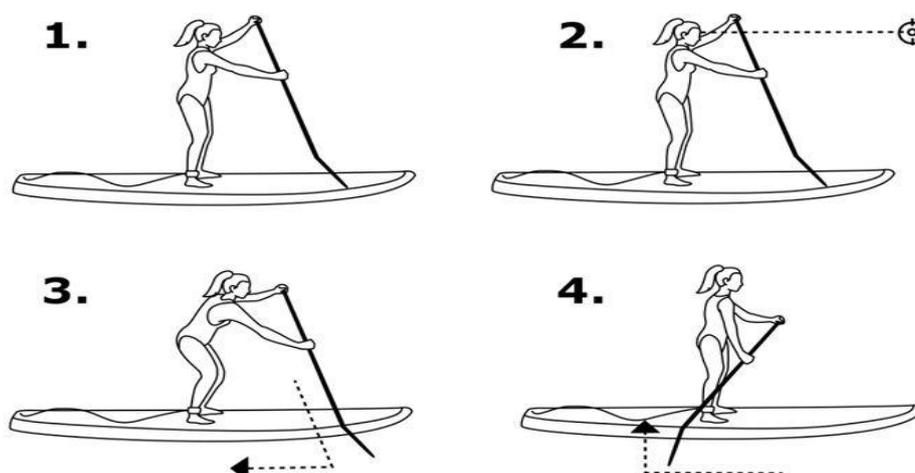


Рис.3. Взаимодействие с веслом

В качестве способа максимизации скорости в воде был предложен ранний выход из весла аналогично гребле на лодке-драконе, поскольку было установлено, что это неэффективная часть фазы движения. Было также показано, что этот метод позволяет ограничить движение гребца за веслом, что уменьшает общее лобовое сопротивление.

Тот факт, что гребец довольно быстро может стать компетентным в плавании на SUP в течение нескольких часов, очень привлекает широкую публику и начинающих участников. Широкая реклама в социальных сетях привлекает к SUP гребле многих: спортсменов, любителей воды, людей, которые оставили большой спорт [3,6]. Более спокойные воды гораздо легче сбалансировать, чем воды, подверженные воздействию

ветра или волн. По сути, SUP похож на греблю на каноэ, только стоя. Для продвижения судна по воде требуется ритмичное чередование гребков. Требуются изометрические сокращения всего туловища, ягодичных мышц и мускулатуры голени для противодействия вращательным усилиям, возникающим в фазе вытягивания при каждом гребке веслом. Эти движения прекрасно подходят после сидячей работы в офисе.

Общие дисциплины соревнований SUP включают технические гонки, марафонские гонки и серфинг.

Технические SUP-гонки состоят из спринта на 4-8 км, в котором участники ограничены максимальной длиной доски 12 футов 6 дюймов (3,81 м). Марафонский забег SUP, обычно на дистанцию 20 км (12,43 мили), допускает доски длиной до 14 футов с фиксированным плавником. Соревнования по серфингу проводятся в заплывах по 20 минут и финалах по 30 минут, в которых две лучшие волны засчитываются в общее количество участников. Оценка основана на выполнении маневрирует, развивая мощь и скорость и преодолевая закрытые участки аналогично традиционному серфингу. Когда занимаешься SUP-серфингом в море, сходство с традиционным серфингом усиливается.

С выгодной высоты стояния открывается лучший обзор набегающих волн, что облегчает их улавливание. За исключением случаев, когда гребля осуществляется из бухты или реки, требуется та же физически сложная задача - пробираться сквозь разбивающиеся волны или огибать их. Если вы катаетесь на волне, гонщик должен повернуться, принять серфинг расположите и подберите скорость волны, чтобы поймать формирующуюся волну. Поскольку SUP, как правило, намного больше традиционных досок для серфинга, на них довольно часто легче ловить волны, чем даже на более крупных досках для серфинга Malibu.

Белицкая П.С.

**Научные руководители:** Орлан И.В., Болгов А.Н.

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ В  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Баскетбол является сложно координационным видом спорта, где ошибка игрока при выполнении технических приемов: ведение, передача, бросок, может стать фатальной и решить исход матча в пользу соперника. Это дает основание тренерам баскетбольных команд разрабатывать рациональные варианты комплексов упражнений, способствующих развитию и совершенствованию координационных способностей игроков. Баскетбол требует от игроков быстрого освоения движений и принятия решений, умения ориентироваться в пространстве, импровизации в сложных ситуациях на площадке.

В работе рассматривались специфические координационные способности: способность к дифференцированию различных параметров движения; способность к ориентированию в пространстве; способность к равновесию; тонкое мышечное чувство; способность к соединению (комбинированию) движений; способность к перестроению движений; способность к управлению временем двигательных реакций, характерные для данного вида спорта. Представлены тесты для определения уровня развития координационных способностей спортсменов и комплекс упражнений для совершенствования координационных способностей баскетболистов.

Цель работы – разработать методику совершенствования координационной подготовки баскетболистов сборной студенческой мужской команды в тренировочном

процессе с помощью применения аппаратного обследования (стабилоплатформы) и использования специально разработанного комплекса упражнений.

Объект исследования – тренировочный процесс баскетболистов сборной мужской студенческой команды, направленный на совершенствование координационной подготовки.

Предмет исследования – разработка и использование эффективных средств развития координационных способностей у баскетболистов в условиях тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности координационных способностей спортсменов игровых видов спорта;
2. Выявить уровень развития координационных способностей баскетболистов сборной мужской студенческой команды;
3. Определить динамику изменений показателей координационных способностей баскетболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы исследования:

1. Метод педагогического наблюдения;
2. Метод педагогического тестирования;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод стабилотрии.
5. Метод математической статистики.

В процессе исследования до начала эксперимента было проведено тестирование для определения уровня развития координации у баскетболистов студенческой мужской команды «Титаны - ВГАФК».

Эксперимент продолжался 12 недель подготовительного периода игрового сезона.

Исследование было начато в подготовительном периоде тренировочного процесса баскетболистов сборной студенческой команды «Титаны-ВГАФК»: программа использования комплекса рассчитана на 12 недель. Схема тренировочного процесса недельного цикла 3:1:2 (3 дня тренировки, отдых, 2 дня тренировки, отдых).

Программа эксперимента состояла из тренировочных занятий, в которые внедрялось применение стабилоплатформы и комплекс упражнений, который направлен на совершенствование координации. В комплекс входят упражнения, которые направлены на основные игровые компоненты. Такие как: броски в кольцо, ведение мяча, передачи мяча и тд.

После эксперимента были проведены повторные тесты, которые позволили выявить улучшение координационных способностей у спортсменов.

При сравнении показателей «до» и «после», выяснилось, что координационные способности баскетболистов возросли, что позволяет судить об эффективности данного комплекса.

Болкуневич Д.А.

**Научный руководитель:** Бахнова Т.В.

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Дошкольный возраст является основополагающим периодом, в котором начинается своё формирование человеческая личность. Развитие движений, интенсивный рост, появление характера личности, и понимание основ здорового образа жизни происходит именно в период.

Инновационные технологии, современные методики и новые оздоровительные программы ежегодно разрабатываются и находят своё применение области физической культуры детей разных возрастов. Для того, чтобы повысить двигательные способности детей в образовательный процесс можно внедрить фитнес-технологии. Это обусловлено их популярностью и доказанной эффективностью. Программы фитнеса позволяют внедрять новые технологии физкультурно-оздоровительной работы, с учетом наиболее адекватных психофизических особенностей занимающихся. Поэтому занятия детским фитнесом являются отличным дополнением к содержанию материала, который предусмотрен государственными программами.

Таким образом, вопрос о применении фитнес-программ, которые направлены на решение основных задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является **актуальным**, т.к. учитывает уровень физического развития и здоровья детей, формирует у них устойчивое стремление к участию в деятельности физкультурно-оздоровительной направленности, и повышает интерес детей к занятиям физической культурой.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию.

**Предмет исследования** – фитнес-аэробика, как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследования** – экспериментально обосновать эффективность применения фитнес-аэробики для детей старшего дошкольного возраста.

Цель работы определила **задачи исследования**:

1. Изучить методические аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Определить сущностные характеристики и выявить возможности реализации фитнес-технологий в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Обосновать с помощью научного эксперимента эффективность использования фитнес-технологий, в частности фитнес-аэробики, для улучшения и повышения показателей физической подготовки и физического развития детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза.** Мы предполагаем, что предложенная нами методика использования фитнес-аэробики на занятиях по физическому воспитанию позволит детям старшего дошкольного возраста улучшить показатели физической подготовки.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что полученные теоретические сведения и практические результаты можно использовать в практике физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольных образовательных учреждений.

В ходе решения **первой задачи** было выявлено, что в ДОО достаточно большое внимание уделяется физическому воспитанию детей дошкольного возраста, однако фитнес-технологии применяются не в достаточной мере.

В ходе решения **второй задачи** было определено, что фитнес-технологии помогают целостности образовательного процесса. В основе программ детского фитнеса находятся методы, которые воздействуют на ребёнка, учитывая его возрастные особенности. Актуальность детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Для решения **третьей задачи** был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с дошкольниками 6 – 7 лет в Детском клубе развития и досуга «Аленка» города Волгограда. Педагогический эксперимент представлял собой обоснование комплексного использования средств фитнес-аэробики (ритмическая

гимнастика, степ-аэробика, футбол-аэробика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз) для **детей старшего дошкольного возраста**. Ход эксперимента подтвердил нашу гипотезу, в контрольной группе показатели физической подготовленности детей среднего дошкольного возраста возросли. Однако, в экспериментальная группа показала результат выше по показателям.

По нашему мнению, интегрирование в занятия по физической культуре в дошкольных учреждениях для детей старшего дошкольного возраста средств фитнес-аэробики способствует улучшению состояния их здоровья, психоэмоционального состояния, повышает уровень физической подготовленности и их работоспособность.

Бондаренко Д.В.

**Научный руководитель:** Бондаренко М.П.

**СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ В ЦИФРОВОМ МИРЕ**

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

По-прежнему существует большая путаница в отношении некоторых концепций, которые используются для описания этого развития в направлении цифровизации игровой и спортивной культуры. Такие концепции, как спортивные игры, виртуальный спорт и эксергейминг часто используются довольно вольно и могут относиться к различным проявлениям "цифровой игры", таким как симуляция реальных видов спорта, киберспорт и киберспортивные игры на традиционных игровых консолях или игровых приставках с управлением движением. Термин "киберспорт", по мнению некоторых исследователей, относится к альтернативным спортивным реалиям, то есть к спортсменам, использующим инновации в спортивных достижениях, представленных в цифровом формате. В то время как другие говорят об "альтернативных спортивных реалиях", и подразумевают, что киберспорт - это просто новое подмножество семейства видов спорта.

Помимо концептуальной путаницы, "спортивный статус" киберспорта и самого киберспорта как такового все еще оспаривается. В настоящее время киберспорт официально признан видом спорта примерно в шестидесяти странах. Примерами киберспортивных игр с официальными соревновательными лигами являются FIFA Football, Dance Dance Revolution и World of Warcraft на World Cyber Games.

В нескольких странах статус киберспорта обсуждается спортивными сообществами и киберспортивными организациями. С точки зрения организации, институционализации и глобализации киберспорт обладает всем необходимым, чтобы считаться настоящим видом спорта. По оценкам, в киберспорте насчитывается более 22 миллионов участников и около 500 профессиональных геймеров. Более миллиона геймеров участвуют в национальных отборочных турах к Всемирным кибериграм, которые привлекают участников из семидесяти стран. Этот повышенный интерес общества требует фундаментальных знаний о киберспорте.

Неудивительно, что основные аргументы против принятия цифровых видов спорта в рамках нынешнего определения спорта сводятся к предполагаемому отсутствию физической активности. Для спортивных организаций это часто означает, что игры также не способствуют стимулированию здорового поведения. По нескольким причинам эти аргументы становятся все более проблематичными. Однако, новое поколение киберспорта и "экзергеймов" способно имитировать общепринятые виды спорта (такие как гольф, гребля, боулинг, катание на коньках) и стимулировать двигательную активность, которую вряд ли можно считать менее физической, чем уже существующие виды спорта или фитнес.

Учитывая скорость, с которой развиваются цифровые технологии, и разнообразие возможностей цифрового спорта, существует необходимость, прежде

всего, в концептуальном прояснении и четкой аргументации статуса этих видов деятельности и их последствий для спортивных организаций, а также для спортивного образования и физической культуры. Айпады, игровые приставки, игровые консоли и другие виды цифровых технологий постоянно обновляются на рынке. Появляются новые приложения с возможными (а иногда и непредвиденными) приложениями для спорта, такими как видеоанализ - программное обеспечение для просмотра и сравнения изображений в замедленном режиме, программное обеспечение для классификации и анализа конкретных игровых ситуаций или биомеханический анализ (видеофизика). Поскольку эти технологии все чаще используются в традиционных видах спорта, а также в физкультуре, крайне важно, чтобы были получены знания о том, как это, возможно, влияет на развитие и обучение детей.

Спортивный статус киберспорта не определен. Возникает много вопросов, на которые ответы пока не представлены.

Может ли киберспорт официально считаться настоящим спортом, и если да/нет, то на каких основаниях. Фундаментальные вопросы, касающиеся определения спорта, включая обсуждение правил, (предварительных) целей (ср. иски) и роли мошенничества в спорте. Почему критерии физической активности, которые, как предполагается, разграничивают спорт и «не спортивность» киберспорта, являются такими важными? Насколько полезно проводить различие между мелкой и крупной моторикой при разграничении спорта и киберспорта? Если будет признано, что эти критерии непригодны для проведения различия между спортом и киберспортом, какие последствия это имеет, например, для образовательных контентов?

Вопросы про движущееся тело в виртуальной среде. В чем разница между телом в виртуальной, дополненной или реальной среде жизни?

Как мы можем интерпретировать различия в понятиях воплощения, погружения, интерактивности и присутствия в виртуальной или не виртуальной среде? Может ли организм внедрять цифровые технологии так же, как это происходит при использовании спортивного инвентаря, например, при обращении с хоккейной клюшкой так, как будто она является частью вашего тела или становится им? Получаем ли мы пользу от физической активности в виртуальной среде? Как формируют цифровые технологии взгляды, опыт и физические возможности людей?

Если существуют нейробиологические (и феноменологические) доказательства того, что восприятие и воплощение в виртуальной среде аналогично восприятию и воплощению в реальной среде, что это означает для воспринимаемых способностей и компетенций? Какую роль виртуальное воплощение играет в формировании опыта за пределами виртуального мира?

Каковы моральные последствия обмена реального спорта на виртуальный. Виртуальные среды "позволяют проводить эксперименты и исследования в символическом контексте, не принимая во внимание реальные риски. Что это означает для нашего понимания спорта, например, для видов спорта с риском и приключениями? Особенно ролевые игры (такие как игра "в роли" знаменитого спортсмена) могут предложить педагогическое пространство и пространство для развития, в котором стимулируются или игнорируются определенные способности индивида. Это также дает возможность познакомиться с новыми видами спорта, которые ранее были неизвестны или невозможны. Например, виртуальная реальность позволяет детям-инвалидам ощутить, что это такое означает впервые покататься на лыжах. В некоторых случаях, например, при реабилитации, виртуальная среда может стимулировать процесс укрепления доверия к своему телу.

Вдовина А.О.

**Научный руководитель:** Вишнякова С.В.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДДЕРЖЕК В  
КАТЕГОРИИ 12-14 ЛЕТ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

В настоящее время для эстетической гимнастики наибольший интерес в технической подготовке вызывает выполнение различных акробатических поддержек.

В эстетической гимнастике согласно правилам соревнований, акробатические поддержки являются обязательными элементами в соревновательной композиции команд, начиная с категории 12-14 лет, поэтому основными **задачами** нашего исследования является:

1. Определить целесообразность применения методики обучения поддержкам в 10-12 лет.

2. Разработать комплексы по специальной физической подготовке для детей категории 10—12 лет, направленные на подготовку к выполнению акробатических поддержек.

Методы исследования: анализ учебно-методической литературы, видеоанализ композиций по эстетической гимнастике, анкетирование тренеров, педагогический эксперимент, обработка материалов.

Средства решения: комплекс физических упражнений.

Результаты исследования: настоящая методика внедряется в практику эстетической гимнастики, дальнейшая работа будет направлена на доказательство эффективности использования методики.

Новизна исследования заключается в совершенствовании процесса подготовки спортсменов в категории 12-14 лет к выполнению акробатических поддержек в эстетической гимнастике.

Теоретическая значимость заключается в дополнении теории и методики эстетической гимнастики научными данными, которые включают практические рекомендации к подготовке к выполнению акробатических поддержек в категории 12-14 лет.

Практическая значимость результатов исследования: разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств, поможет организовать процесс обучения акробатическим элементам. Полученные результаты могут быть использованы в практической деятельности тренеров при обучении гимнасток 12-14 лет.

Верещагин А.А.

**Научный руководитель:** Сазонова И.М.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ  
ВЫСТУПЛЕНИЙ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ПЛОВЦОВ  
НА СОРЕВНОВАНИЯХ В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Задачей исследования – сравнительный анализ результативности выступлений сильнейших отечественных и зарубежных пловцов спринтеров мужчин и женщин, специализирующихся в плавании вольным стилем на крупнейших соревнованиях для совершенствования процесса их подготовки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и публицистики, протоколов соревнований чемпионата мира и кубка России на спринтерских дистанциях вольного стиля.

## Результаты.

В настоящее время применительно к России введены беспрецедентные санкции со стороны европейских государств, которые затрагивают и спортсменов. Отечественные пловцы не принимали участие в последнем чемпионате мира по водным видам спорта, проведенном в Фукуоке (Япония) в июле 2023 года. Остается открытым вопрос об их участии под нейтральным флагом в олимпийских играх в Париже 2024 года.

Интерес представляют данные, которые позволят выявить способность отечественных пловцов конкурировать на международной арене на спринтерских дистанциях вольного стиля среди мужчин и женщин и определить перспективы совершенствования процесса их подготовки. Анализу подвергались результаты выступлений зарубежных спортсменов на спринтерских дистанциях вольного стиля на прошедшем чемпионате мира и российских пловцов на главном старте сезона – кубке России (рис. 1.).

В результате полученных данных установлено, что на дистанции 50 метров вольный стиль (суперспринт) среди женщин разница между победительницами кубка России и чемпионата мира составляет +0,97 с. Соответственно между серебряными призерами - +0,58 с и бронзовыми +0,62 с.

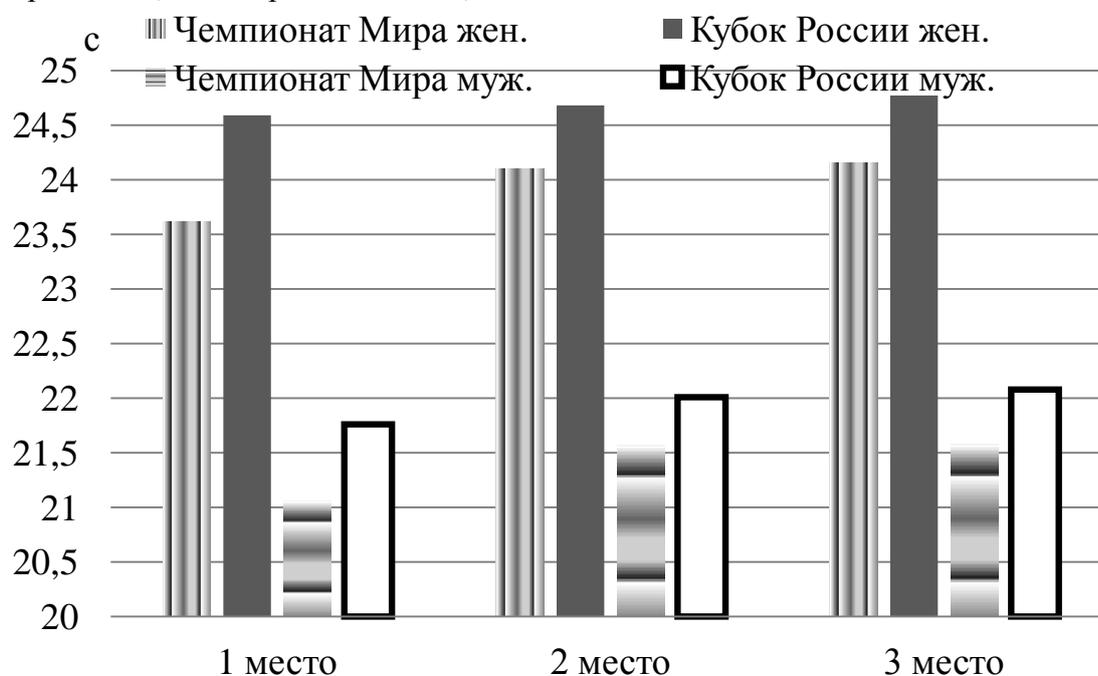


Рис. 1. Результаты выступлений отечественных и зарубежных пловцов мужчин и женщин на 50-метровой спринтерской дистанции вольного стиля.

Сопоставление результатов российских и зарубежных пловчих выявило, что время (24,59 с), показанное чемпионкой кубка России Ариной Сурковой позволило бы ей отобраться в финал чемпионата мира и занять 8 место.

Анализ показателей у мужчин на дистанции 50 метров вольный стиль выявил несколько меньшую, но также существенную разницу между победителями заплывов чемпионата мира и кубка России (+0,70 с). Наименьшие различия во времени отмечены у серебряных призеров - +0,44 с.

Полученные данные указывают на отсутствие способности российских спортсменов конкурировать на международной арене, как среди мужчин, так и женщин на самой короткой спринтерской дистанции.

Сравнительный анализ данных на стометровой дистанции определил двухкратное увеличение разницы между изучаемыми показателями (Рис. 2.). Так, лучшая спортсменка мира австралийка М. О'Callaghan проплыла спринтерскую дистанцию значительно быстрее отечественной спортсменки М.Каменевой. Разница между результатами составила 1,77 с. При условии участия в соревнованиях чемпионата мира россиянке не удалось бы отобраться в финальный заплыв. Это указывает на неспособность отечественных пловчих конкурировать на международной арене в спринтерских видах программы вольного стиля.

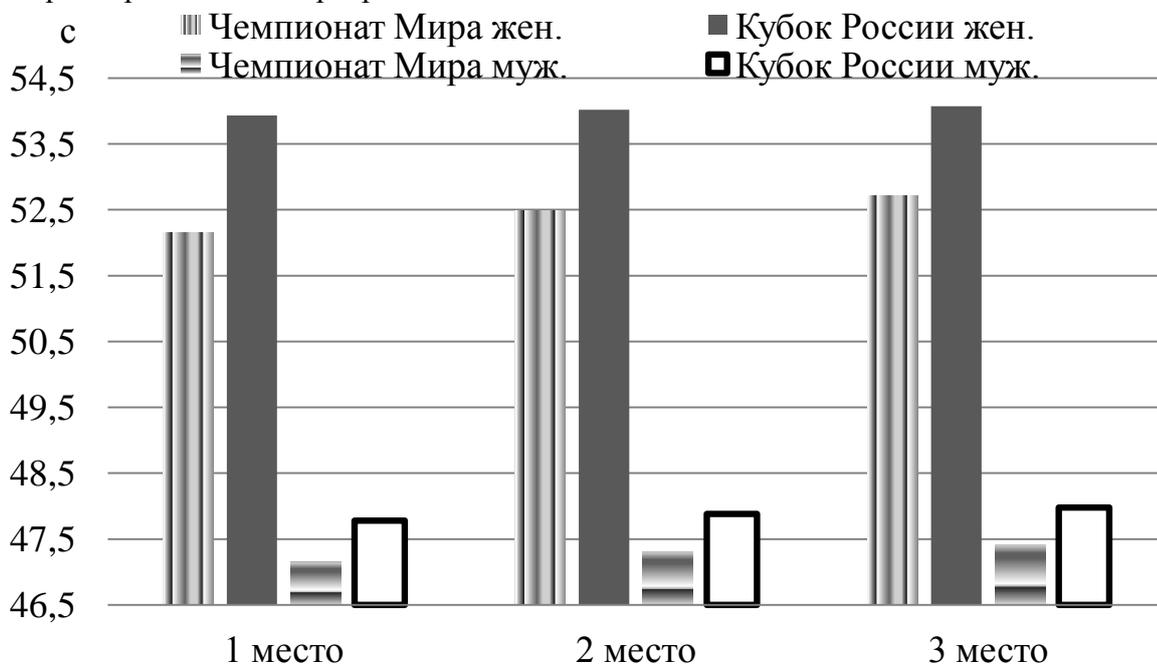


Рис. 2. Результаты выступлений отечественных и зарубежных пловцов мужчин и женщин на 100-метровой спринтерской дистанции вольного стиля.

Результаты сравнения времени победителей заплывов чемпионата мира и кубка России на стометровой дистанции выявили разницу в +0,63 с. Она характеризуется несколько меньшим отставанием российских пловцов на 100 метров, чем на 50-метровой дистанции (+0,70 с). Время серебряных и бронзовых призеров также различается и составляет соответственно +0,57 и +0,56 с.

Обобщение полученных данных позволяет заключить, что на всех спринтерских дистанциях вольного стиля, как у мужчин, так и женщин отечественные пловцы не способны составить конкуренцию лидерам мирового уровня. По всей видимости, это определяет целесообразность детального анализа процесса подготовки отечественных пловцов-спринтеров и его последующую коррекцию. Особого внимания, на наш взгляд, требует силовая и техническая подготовка, которые в большей степени определяют успешность прохождения соревновательной дистанции в спринте.

Глейкин Д.Ю.

**Научный руководитель:** Юдина Н.М.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВФСК «ГТО» I СТУПЕНИ 2014г., 2023г. НА  
ОСНОВЕ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ В  
ВОЗРАСТЕ 6-7 ЛЕТ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

ВФСК «ГТО» состоит из подготовки и выполнения установочных нормативов по трем уровням сложности, за выполнение определенного уровня выдают бронзовый,

серебряный и золотой значки соответственно. С введением новых ступеней комплекса произошли изменения в выполнении установочных нормативов, а именно:

- каждый норматив направлен на определенное физическое качество;
- уменьшилось количество сдачи обязательных нормативов и нормативов по выбору;
- I ступень 2014г. – 6-8 лет, 2023г. – разделен возраст, согласно этому I ступень 6-7 лет, II ступень 8-9 лет.

Ранее данный норматив ВФСК «ГТО» I ступени, дети 6 летнего возраста только обучались и пробовали свои силы, 7 лет уже могли получить значок, при выполнении норматива определенного уровня сложности, а 8 летние дети с уверенностью сдавали данный норматив.

**Задача исследования:** сравнить результаты сдачи норматива детей в возрасте 6-7 лет ВФСК «ГТО» I ступени (2023г), и I ступени (2014г).

**Методы исследования:** педагогическое наблюдение, тестирование и обработка результатов.

Нами был проведен анализ ВФСК «ГТО» I ступени 2014 года начала вступления в силу, а также этой же ступени с 2023г. Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1

#### Нормативы комплекса ВФСК «ГТО» I ступени

Нормативы ВФСК «ГТО» с 2014г. I Ступень возраст 6-8 лет золотой значок			Нормативы ВФСК «ГТО» с 2023г. I Ступень возраст 6-7лет золотой значок		
<b>Обязательные испытания</b>	Мальчики золотой значок	Девочки золотой значок	<b>Обязательные испытания</b>	Мальчики золотой значок	Девочки золотой значок
Бег 30 м, сек	6,00	6,20	Бег 30 м, сек	8,3	8,8
Смешанное передвижение по пресеченной местности 1000, мин,сек	5,20	6,00	Смешанное передвижение по пресеченной местности м	600	480
Сгибание рук в упоре лежа, раз	17	11	Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения стоя из за головы, см	305	250
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	+7	+9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	+7	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			<b>Испытания (тесты) по выбору</b>		
Прыжок в длину с места	140	135	Челночный бег 3x10 м, сек	9,9	10,8
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за минуту	35	30	Плавание, м	25	25

Плавание 25м, мин, сек	2,30	2,30	<b>Количество испытаний на значок</b>	5	5
<b>Количество испытаний на значок</b>	7	7			

По приведенным данным мы пришли к выводу, что нормативы комплекса стали более индивидуальны, доступны к возрасту детей 6-7 лет. Количество испытаний уменьшено, каждое испытание является показателем развития определенного физического качества.

В таблице 2 приведены результаты исследований, направленных на выявление физической подготовленности и физического развития детей 6–7 лет.

У детей определялись нормативы согласно комплексу «ГТО» по I ступени, совмещая данные комплекса ранее действовавшего и вступившего в силу с марта 2023г.:

1. Бег на 30 метров, сек ;
2. Смешанное передвижение 1000м;
3. Бросок набивного мяча весом 1кг стоя из-за головы, м;
4. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, см;
5. Челночный бег 3х10 метров, сек;
6. Плавание 25 м .

Таблица 2

### Сравнительные данные детей 6-7 лет до и после эксперимента

Нормативы	Дети 6 полных лет		Дети 7 полных лет	
	Осень 2022	Весна 2023	Осень 2022	Весна 2023
<b>Обязательные испытания</b>				
Бег 30 м, сек	7,9	7,5	7,5	7,1
Смешанное передвижение 1000м, мин, сек	6:09	5:35	5:57	5:20
Бросок набивного мяча весом 1 кг стоя из за головы, м	256	302	290	325
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, см	+8	+7	+11	+10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
Челночный бег 3х10 метров, сек	9,5	9,3	8,8	8,3
Плавание 25м мин, сек	0:45	0:40	0:39	0:36

### Выводы

На основе проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы:

1. Анализ содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I ступени (2023г), стал более определенным по возрасту участников, так дети в возрасте 6-7 лет при определенном уровне физической подготовленности могут получить высшую степень по сдаче сложности данного комплекса – золотой значок.

2. Анализ тестирования также показал, что количественный показатель улучшился. Все исследуемые 6-7 летнего возраста в количестве 30 сдали ВФСК «ГТО» I ступени на золотой значок. Это повысит уровень и количество занимающихся физической культурой и спортом.

3. Также ВФСК «ГТО» показал себя как нормативно-правовой и патриотический компонент. Детям в этом возрасте интересно все новое и увлекательное, это делает его более зрелищным, ярким и запоминающимся.

Гробовой П.О.

**Научный руководитель:** Дробышева С.А.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ**

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Актуальность исследования.** Спастическая диплегия, так же именуемая Болезнью Литтла, является самой распространённой формой ДЦП, отмечается у 65-69% больных детей. Основным проявлением спастической диплегии является поражение верхних и нижних конечностей, с преобладанием нарушений в ногах, в сочетании с ранним формированием деформаций и контрактур нижних конечностей [1].

По данным полученным при изучении научных источников, было подтверждено, что у лиц со спастической диплегией, в следствии аномального распределения тонуса в мышцах, наблюдаются серьёзные нарушения координации. В частности к ним относятся проблемы с подъемом в положение стоя, удержанием вертикального положения и равновесия. Это негативно сказывается, на способностях к переносу массы тела с одной ноги на другую и изменении позы в положении стоя. Следовательно это приводит к тому, что у детей с данной патологией имеется серьёзное нарушение функции ходьбы, а так же с выполнением движений, связанных с передвижением [1,2].

Исходя из этого, актуальным становится вопрос разработки и применения специальных средств адаптивной физической культуры, направленных на развитие опорных и моторных функций, которые напрямую влияют на способность к самостоятельному передвижению у детей со спастической диплегией. А так же дальнейшая апробация и оценка применяемых средств.

**Цель исследования:** экспериментально обосновать эффективность применения средств адаптивной физической культуры, направленных на развитие координационных способностей, у мальчиков младшего школьного с церебральным параличом в форме спастической диплегии.

**Методы исследования:** в работе были использованы такие методы исследования как: анализ и обобщение научно-методической литературы по изучаемой проблеме; педагогический эксперимент, врачебно-педагогическое наблюдение, методы математической статистики, методы оценки координационных способностей.

Проводимое исследование основано на применении авторской методики разработанной к.п.н., доцентом С.А. Дробышевой. Методика включает в себя средства,

направленные на формирование психоэмоционального контакта с ребенком, совершенствование бытовых навыков самообслуживания, а так же развитие новых и формирование новых двигательных умений и навыков [2].

Данная методика была расширена посредством включения упражнений напрямую воздействующих на развитие опорно-кинематических функций детей с ДЦП. К ним относятся:

1. Упражнения направленные на развитие способности к подъёму из положения лёжа и сидя, в положение стоя;
2. Упражнения в положении стоя, с удержанием различных не сложных поз;
3. Упражнения связанные с переносом общего центра массы тела;
4. Упражнения направленные на развитие ходьбы и постановки правильного паттерна шага;
5. Упражнения с инвентарём, направленные на развитие опорной и моторной функций.

**Результаты исследования.** Педагогический эксперимент продолжался 5 месяцев, с февраля по июль 2023 года. Исследование проводилось на базе Научно практического центра «Без границ» , участие в нём приняли 12 мальчиков младшего школьного возраста (7-9 лет) со спастической диплегией.

Вначале проведения педагогического эксперимента была проведена оценка статического и динамического равновесия, посредством применения «позы Ромберга», «пробы Яроцкого», метода кефалогрфии в двух вариациях, тестов «ходьба по прямой на 10м» и «ходьба змейкой на 10м». В конце срока, отведённого под исследование, была проведена повторная оценка опорно-кинематических функций.

Так показатели теста «поза Ромберга» улучшились на 21%, время удержания равновесия в «пробе Яроцкого» улучшилось на 18%. Скорость прохождения 10-ти метровой прямой улучшилось на 22%, тогда как скорость ходьбы змейкой улучшилось на 11%, что является самым низким показателем. Метод кефалогрфии показал, что длина полученных линий уменьшилась на 15%.

Вывод: по итогам проведения данного исследования, можно судить о том, что включение в коррекционную методику средств, специально направленных на развитие координационных способностей, позволило улучшить показатели статического и динамического равновесия у мальчиков младшего школьного возраста со спастической диплегией. Однако стоит заметить, что за такой короткий период, оказалось сложно улучшить некоторые показатели.

Гурьева Е.Д.

**Научный руководитель:** Ушакова О.Е.

**ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ  
6-7 ЛЕТ**

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

В современном мире большого потока информации и развивающих технологий все труднее становится привлечь детей к занятиям спортом. Трудно заинтересовать и с мотивировать ребенка каждодневными тренировками и нагрузками, ведь им проще сидеть за гаджетами дома. Это удобно родителям – вроде бы ребенок всегда под присмотром, но это ошибочное мнение. Нахождение долгое время без движений, без смены деятельности, а в данном случае двигательной, происходит снижение различных функций организма, что влечет за собой появление различных заболеваний, снижение умственных способностей.

И именно поэтому многие специалисты в области физической культуры утверждают, что уже с детского возраста необходимо заниматься спортом. Так как это способствует гармоничному развитию ребенка и самое главное – профилактике различных заболеваний. Здоровые дети – это будущее страны.

Общая физическая подготовка на начальном этапе является ступенькой к дальнейшим спортивным достижениям и успехам в других сферах деятельности.

Легкая атлетика вид спорта, который объединяет множество средств, методов, подходов к развитию различных двигательных качеств необходимых в спорте и в жизни. Ловкость, координация, скоростно-силовые и силовые, гибкость, выносливость, быстрота – все эти качества легче и проще развивать с раннего возраста.

И именно поэтому мы считаем, что возраст 6-7 лет является подходящим для вовлечения детей в этот вид спорта с набором множества средств и методов, доступностью и разнообразием, позволяющим создать представления и приобрести определенные двигательные навыки того или иного вида легкой атлетики.

**Объект исследования:** учебно - тренировочный процесс детей 6-7 лет.

**Предмет:** средства и методы развития общей физической подготовленности детей 6-7 лет элементами видов легкой атлетики.

**Цель исследования:** является разработка и апробация методики развития физической подготовленности детей 6-7 лет средствами легкой атлетики.

**Гипотеза исследования:** Мы предполагаем, что средства легкой атлетики, применяемые в разработанной методике, будут способствовать повышению общей физической подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Создать представление о существующих подходах развития общей физической подготовке детей 6-7 лет.

2. Разработать комплекс тренировочных заданий физической подготовленности для занятий легкоатлетической направленностью с детьми 6-7 лет

3. Разработать схему применения средств общей физической подготовки детей 6-7 лет средствами легкой атлетики

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ используемой литературы;

2. Педагогическое наблюдение

3. Интервьюирование

4. Педагогическое тестирование

5. Педагогический эксперимент

6. Методы математической статистики

Контрольное тестирование проводилось до и после предложенных заданий. Время занятий – 60 минут, два раза в неделю (вторник, четверг).

Контрольное тестирование включало: челночный бег 3X10; прыжок в длину с места; метание набивного мяча 0,5 кг в длину с места; попадание в горизонтальную цель (количество раз из 10) (Таблица 1,2).

Исследование проходило на базе ФГБОУ ВО ВГАФК в группе ОФП для детей, кандидатом наук, доцентом Ушаковой О.Е. Группа не делилась на две. Была одна однородная группа с 10 занимающимися. Пришедшие на занятия дети не умели выполнять элементы метаний, бега и прыжков.

Экспериментальная методика включала в себя упражнения, направленные на обучение элементам легкой атлетики с разнообразием средств, включающие бег, прыжки и метания в горизонтальную и вертикальную цели. В конце занятий дети выполняли упражнения на силу (отжимания, пресс, приседания) и упражнения на гибкость (шпагаты, мосты). Дозировка упражнений не превышала 10-12 раз по 2

подхода. Все элементы изучались по фазам, концентрируя внимания детей на правильное выполнение техники с подведением итогов.

Таблица 1

**Результаты тестирования до педагогического исследования**

№	ФИО	Бег 30м (с высокого старта) (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Попадание в горизонтальную цель (из 10)
1.	БЕ	9,5 с	10,5 с	115 см	3
2.	КЕ	9,6 с	10,6 с	128 см	4
3.	РВ	9,5 с	10,5 с	125 см	4
4.	КД	9,9 с	10,7 с	117 см	5
5.	ГВ	9,5 с	10,5 с	110 см	3
6.	ММ	9,5 с	10,4 с	123 см	2
7.	НО	9,5 с	10,9 с	121 см	4
8.	РА	10,6 с	10,8 с	124 см	5
9.	ТВ	9,7 с	10,0 с	120 см	3
10.	ТТ	9,4 с	9,5 с	130 см	6
	<b>Среднее</b>	<b>9,6с</b>	<b>10,4с</b>	<b>90см</b>	<b>4</b>

Таблица 2

**Результаты тестирования после проведения педагогического исследования**

№	ФИО	Бег 30м (с высокого старта) (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Попадание в горизонтальную цель (из 10)
1.	БЕ	9,4 с	10,1 с	140 см	8
2.	КЕ	9,4 с	10,5 с	135 см	9
3.	РВ	9,4 с	10,2 с	138 см	10
4.	КД	9,7 с	10,6 с	139 см	7
5.	ГВ	9,4 с	10,4 с	135 см	6
6.	ММ	9,4 с	10,2 с	137 см	9
7.	НО	9,4 с	10,5 с	150 см	8
8.	РА	9,7 с	10,6 с	130 см	7
9.	ТВ	9,7 с	9,0 с	125 см	9
10.	ТТ	9,3 с	8,8 с	138 см	10
	<b>Среднее</b>	<b>9,5 с</b>	<b>10.1 с</b>	<b>137 см</b>	<b>8</b>

Таблица 3

**Изменения показателей до и после эксперимента**

№	Тесты	Тестирование	
		Исходное	Конечное
1.	Бег 30м (с высокого старта) (с)	9,6 с	9,5 с
2.	Челночный бег 3x10м (с)	10,4 с	10,1 с
3.	Прыжок в длину с места (см)	90 см	137см
4.	Попадание в горизонтальную цель (из 10)	4	8

## ВЫВОДЫ

1. Анализ специальной и научно-методической литературы позволил определить эффективность общей физической подготовленности. Были изучены характеристики легкоатлетических упражнений, которые используются для занятий с детьми 6-7 лет

2. В результате проведенных исследований предложенный фонд средств общей физической подготовленности из легкой атлетики включал:

- упражнения с набивными мячами;
- упражнения на гибкость;
- прыжки;
- разновидности бега (челночный бег).

3. Были определены тесты для выявления первоначального уровня общей физической подготовленности занимающихся:

- бег 30 метров (с);
- челночный бег 3x10м (с)
- прыжок в длину с места (см)
- метание мяча в горизонтальную цель (количество раз)

4. В ходе педагогического эксперимента доказана эффективность занятий при положительном изменении результатов по тестам: бег 30 метров (с), прыжок в длину с места (см) и челночный бег 3x10м (с), метания мяча в цель (Таблица 3).

Гусева Е.С., Крупинская А.А.

**Научный руководитель:** Чернов А.Ю.

### ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ АФФЕКТИВНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ НА СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Проблема эмоциональной саморегуляции, эмоциональной устойчивости широко дискутируется в научной литературе. Внимание исследователей сосредоточено на различных аспектах этой проблемы. Наиболее часто рассматриваются вопросы, связанные с навыками эмоциональной саморегуляции, ее значения как фактора адаптации в учебном и профессиональном контекстах деятельности, методов и методик диагностики способности к саморегуляции.[4; 5; 6; 10] Кроме этого научные исследования посвящены роли и проявлению саморегуляции в различных возрастных периодах, гендерным особенностям эмоциональной саморегуляции. [8; 11; 12].

Активно разрабатывается данная проблематика в области психологии спорта. В частности исследуются вопросы влияния саморегуляции на результативность спортивной деятельности, психологические особенности устойчивости к соревновательному стрессу и преодоления эмоционально неблагоприятных психических состояний. Обсуждается также влияние занятий спортом на развитие психологической устойчивости в разных возрастных группах. [1;2; 3; 7; 9].

На этом фоне сравнительно редко встречаются исследования, посвященные проявлению индивидуальных психологических особенностей, которые выступают в качестве предпосылок эффективной саморегуляции. Чаще всего в качестве такой предпосылки выступает эмоциональный интеллект, как способность человека к рефлексии своих аффективных состояний и использования ее результатов в межличностном взаимодействии. [5] Однако, такой подход, с нашей точки зрения, нуждается в дополнении, во включении в сферу изучения более широкого круга феноменов, раскрывающих индивидуальные психологические особенности и

выступающих предпосылками успешной эмоциональной саморегуляции. Кроме этого, важно показать, что способность к саморегуляции опосредована спецификой деятельности человека (в частности, спортивной деятельности), что позволит целенаправленно выбирать средства для повышения ее эффективности.

В связи с этим, предметом нашего исследования является сравнительное изучение индивидуальных психологических особенностей аффективной сферы личности как факторов успешной саморегуляции у молодых людей занимающихся и не занимающихся спортом.

Цель исследования – выявить зависимость способности к саморегуляции от проявления особенностей эмоциональной сферы личности у занимающихся и не занимающихся спортом. В нашем исследовании мы исходили из предположения о существовании специфических для каждой группы респондентов личностных факторов, влияющих на различные аспекты саморегуляции.

#### **Метод.**

В эмпирическом исследовании использовались методы психологической диагностики, статистического анализа данных и интерпретационные методы.

В качестве методик для психодиагностики эмоциональной сферы личности использовались методики «Экспресс-диагностика склонности к аффективному поведению» (В.В. Бойко) и «Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» (В.В. Бойко). Они направлены на изучение импульсивности как индивидуальной особенности эмоциональной сферы личности. Импульсивность, как черта индивидуальности, характеризуется склонностью действовать без осмысленности и планирования. Она проявляется в раннем детстве и имеет сильную нейробиологическую детерминацию. Импульсивное поведение обычно бывает быстрым, часто неуместным и рискованным. Люди, которые очень импульсивны, склонны к множеству рискованных действий, поведению, характеризующимся плохим самоконтролем.

Для изучения саморегуляции применялась методика «Стиль саморегуляции» В.И. Моросановой. Автор считает, что в отношении конкретного человека регуляторные процессы должны иметь индивидуальную специфику, которая определяется как индивидуальными психическими особенностями, так и требованиями окружающей действительности. Индивидуальные особенности саморегуляции проявляются в том, как человек планирует цели и программирует их достижение, по-разному учитывая значимые внешние и внутренние условия, оценивая результаты и корректируя свою активность для достижения приемлемых результатов деятельности. С этой точки зрения, целесообразно разводить саморегуляцию, детерминированную преимущественно индивидуальными конституционально-темпераментальными свойствами человека, и собственно субъектно-личностную саморегуляцию, связанную со степенью развитости субъектной активности и со способностью к самоизменению. Цель методики - диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Выборка в исследовании составила 70 человек, 38 из которых занимаются и 32 – не занимаются спортом.

Обработка эмпирических данных проводилась посредством статистического пакета SPSS-21. Помимо описательной статистики, использовался метод двухфакторного дисперсионного анализа, позволяющий установить влияние двух зависимых переменных на отдельную независимую переменную. В качестве первой независимой переменной выступала переменная «занимается спортом» - «не занимается спортом», имеющая две градации. Для получения второй переменной

метрические значения, полученные при использовании методики «Экспресс-диагностика склонности к аффективному поведению» были преобразованы в номинативную шкалу, имеющую три градации «высокие», «средние» и «низкие» показатели выраженности склонности к аффективному поведению. Такая же процедура проводилась в отношении третьей переменной – неуправляемой эмоциональной возбудимости. Обе эти переменные получили статус независимых переменных. Зависимыми переменными были показатели методики «Стиль саморегуляции». Они отражали результаты измерения шкал данного опросника: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции.

### Результаты исследования.

Так как целью исследования было установить специфику влияния индивидуальных особенностей аффективной сферы личности на стиль саморегуляции у занимающихся и не занимающихся спортом, представлены только результаты, отражающие эту специфику. Учитывались результаты, статистическая значимость которых составляла  $p < 0,05$ .

На графике (Рис 1) представлены результаты выраженности влияния склонности к аффективному поведению на шкалу общей саморегуляции.

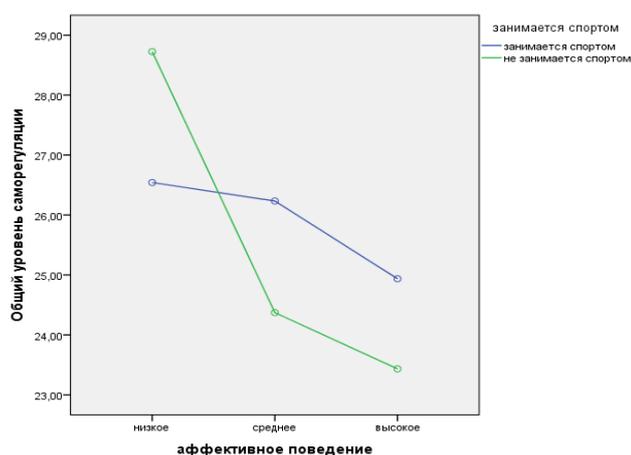


Рис. 1 Влияние склонности к аффективному поведению на шкалу общей саморегуляции.

Из приведенных на графике результатов, следует то, что содержательных различий во влиянии индивидуальных особенностей проявления аффективного поведения на общий уровень саморегуляции между людьми занимающихся и не занимающихся спортом не выявлено. В обеих группах респондентов тенденция проявляется в том, что низкий уровень склонности к аффективному поведению детерминирует высокий общий уровень саморегуляции. Различия касаются количественных характеристик. Как следует из графика, у не занимающихся спортом это влияние выражено сильнее, чем у тех, кто им занимаются.

На графике (Рис. 2) представлены результаты выраженности влияния склонности к эмоциональной возбудимости на шкалу общей саморегуляции.

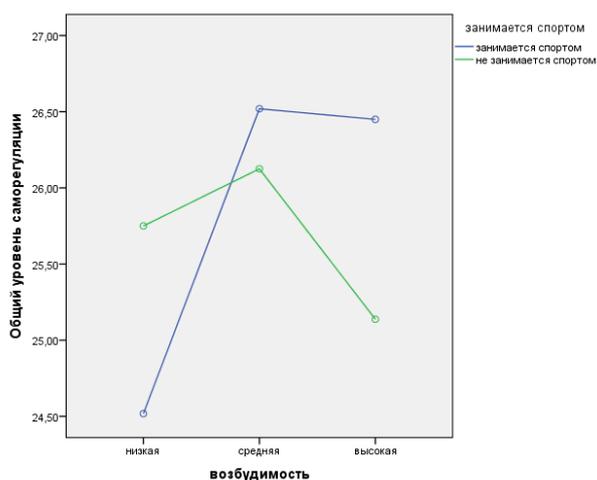


Рис. 2. Влияние склонности к эмоциональной возбудимости на шкалу общей саморегуляции.

Из приведенных на графике результатов, следует то, что в обеих группах при низком уровне эмоциональной возбудимости, общий уровень саморегуляции будет высоким.

Тенденция проявляется в том, что у людей занимающихся спортом общий уровень саморегуляции ниже, но выше эмоциональная возбудимость. А у людей, не занимающихся спортом, общий уровень саморегуляции имеет средней показатель, в то время как уровень эмоциональной возбудимости высокий.

Далее анализировалось влияние индивидуальных свойств аффективной сферы личности на отдельные показатели саморегуляции. Было выявлено разнонаправленное влияние проявления свойств аффективной сферы личности на некоторые показатели саморегуляции: оценивание результатов, планирование, моделирование.

На графике (Рис 3) представлены результаты выраженности влияния склонности к аффективному поведению на шкалу оценивания результатов.

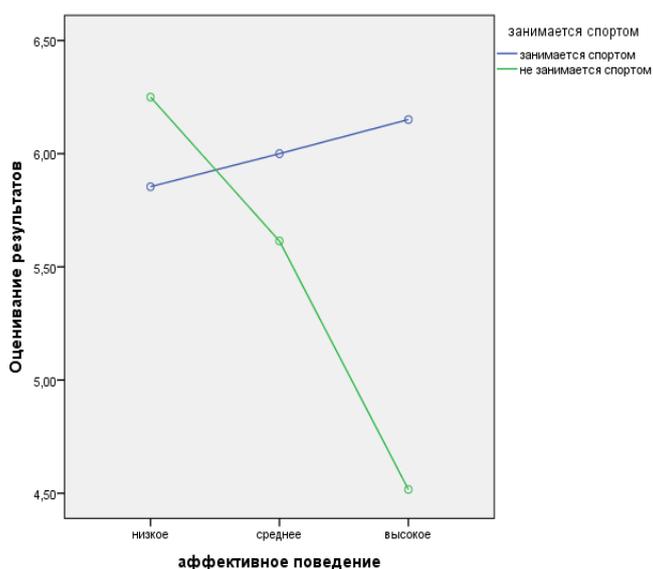


Рис. 3. Влияние склонности к аффективному поведению на шкалу оценивания результатов

Из приведенных на графике результатов, следует что, имеются содержательные различия во влиянии индивидуальных особенностей проявления аффективного

поведения на оценивание результатов между людьми занимающихся и не занимающихся спортом. Это, прежде всего относится к влиянию высокого уровня выраженности аффективного поведения на оценку результатов деятельности. У людей, не занимающихся спортом, высокий уровень выраженности аффективного поведения способствует снижению качества выполняемой деятельности, негативно сказывается на самооценке. У спортсменов, напротив, аффект активизирует способность давать адекватную оценку своей деятельности и ее результатам.

На графике (Рис. 4) представлены результаты выраженности влияния склонности к эмоциональной возбудимости на шкалу планирование.

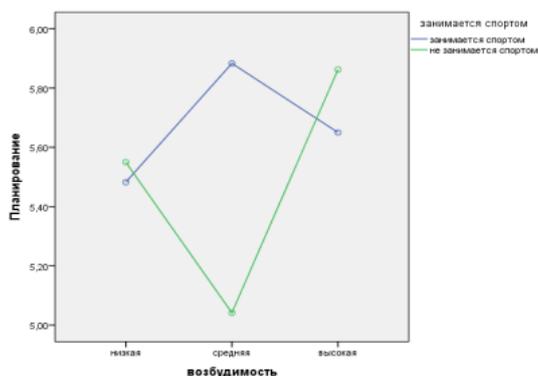


Рис. 4. Влияние склонности к эмоциональной возбудимости на шкалу планирование.

В этом случае межгрупповые различия относятся к средним показателям склонности к эмоциональной возбудимости. У спортсменов средняя (адекватная) эмоциональная возбудимость реалистичности и детализированности целей и планов деятельности, которые иерархичны и устойчивы. У тех, кто не занимается спортом, даже средний уровень склонности к эмоциональной возбудимости порождает частую смену целей, которые часто бывают нереалистичны и несамостоятельно сформулированы.

На графике (Рис. 5) представлены результаты выраженности влияния склонности к эмоциональной возбудимости на шкалу моделирование.

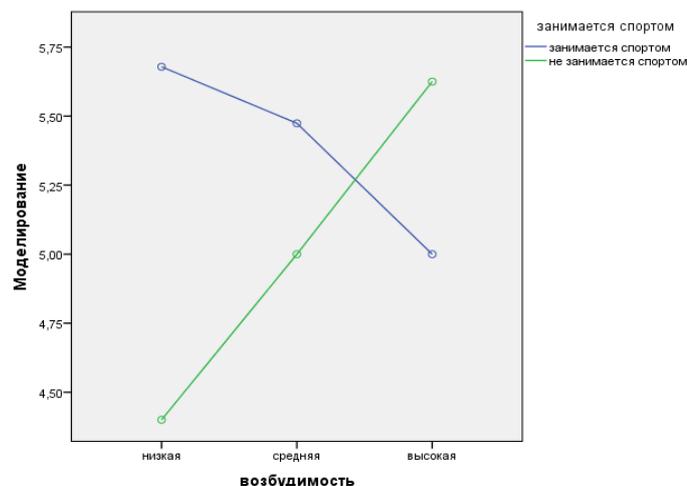


Рис. 5. Влияние эмоциональной возбудимости на шкалу моделирование.

Из приведенных на графике результатов, следует то, что моделирование (индивидуальная развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях) находится на разном уровне в обоих случаях.

Тенденция проявляется в том, что в случае людей, занимающихся спортом – низкий уровень эмоциональной возбудимости детерминирует проявление способности выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствия получаемых результатов принятым целям.

#### **Выводы.**

Результаты, полученные в эмпирическом исследовании влияния индивидуальных свойств аффективной сферы личности на стиль саморегуляции у людей занимающихся и не занимающихся спортом, позволили сформулировать следующие выводы:

1. Стиль саморегуляции зависит от индивидуальных особенностей аффективной сферы личности. Это влияние проявляется в отношении большинства компонентов профиля саморегуляции и в контексте ее обобщенных характеристик.

2. Имеются различия в содержании и степени влияния особенностей аффективной сферы личности на стиль саморегуляции у людей, занимающихся и не занимающихся спортом. При этом в контексте обобщенных характеристик саморегуляции различия носят количественный характер, оставаясь содержательно нейтральными. Различия в контексте компонентов профиля саморегуляции «оценка результатов», «планирование», «моделирование» носят качественный характер.

3. Качественные различия состоят в том, что эмоциональная возбудимость и склонность к аффективному поведению как характеристики эмоциональной сферы личности оказывают в целом более положительное влияние на саморегуляцию у людей занимающихся спортом, чем у тех, кто им не занимается.

Деркачева О.С.

**Научный руководитель:** Деркачева А.С.

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ И ТРОЙНЫМ В МНОГОЛЕТНЕМ АСПЕКТЕ**

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Актуальность.** Анализ соревновательной результативности и конкурентоспособности сборных команд и отдельных спортсменов является элементом научно-методического сопровождения тренировочного процесса и одним из значимых критериев оценки эффективности национальной системы спортивной подготовки. С 2015 года количественное представительство российских легкоатлетов на крупных международных соревнованиях в виду ряда обстоятельств резко сократилось. Очевидно, что столь продолжительная изоляция российских спортсменов и невозможность выступления в сериях международных стартов оказывает влияние на уровень конкурентоспособности и соревновательной результативности, поскольку значительное количество спортсменов за это время не смогли реализовать себя в рамках крупнейших мировых соревнований.

**Цель исследования** – определение тенденций и трендов уровня соревновательной результативности и конкурентоспособности прыгуний в длину и тройным на международном и национальном уровне в многолетнем аспекте.

**Методы исследования:** анализ соревновательной результативности, графический анализ данных, методы математической статистики.

**Результаты исследования.**

В ходе исследования анализировались международные топ-листы в дисциплинах тройной прыжок и прыжок в длину за 2001-2023 год, представленные в открытом источнике информации Международной ассоциации легкоатлетических федераций (<https://worldathletics.org>).

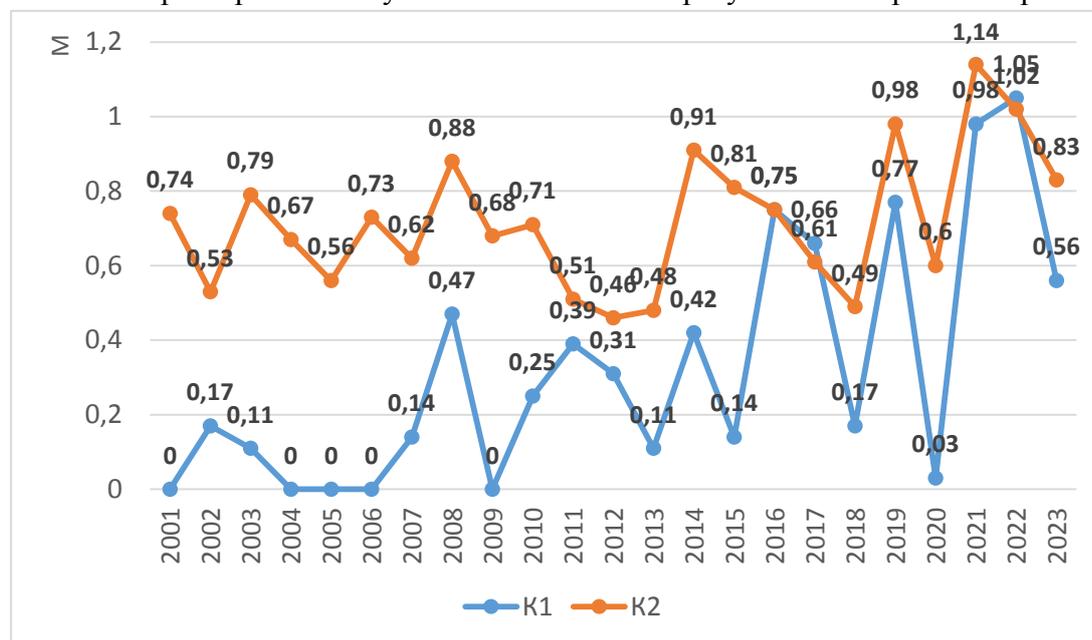
Определялись следующие показатели: результат абсолютного лидера в международном топ-листе; результат лидера национальной сборной РФ; результаты 12-ти сильнейших спортсменов в международном топ-листе. Были введены условные критерии для оценки:

1)  $K_1$  – разность результатов абсолютного лидера (первое место в топ-листе) и лидера национальной сборной РФ;

2)  $K_2$  – разность результатов абсолютного лидера (первое место в топ-листе) к 12-го места в международном топ-листе.

На рисунке 1 представлены характеристика изучаемых показателей результатов в тройном прыжке.

Рис. 1 – Характеристика изучаемых показателей результатов в тройном прыжке



Определение  $K_1$  (критерий разницы результатов абсолютного лидера и лидера национальной сборной РФ) позволяет оценить уровень конкурентоспособности спортсменов национальной сборной РФ на международной арене. Как видно на рисунке 1, до 2010 года спортсменки национальной сборной РФ 5 раз возглавляли мировой рейтинг ( $K_1=0$  м). Однако с 2010 года лидировали спортсменки, представляющие другие страны. Определенный перелом в данном виде легкой атлетики наметился в 2016 году после отстранения российских спортсменов от международных соревнований в связи с обвинениями в антидопинговых нарушениях. Так, показатель  $K_1$  с 2001 года впервые превысил 0,5 м. В 2020 году показатель  $K_1=0,03$  м, что свидетельствует о высоком положении лидера национальной сборной РФ в международном топ-листе. Однако следует отметить, что в 2020 году состоялись не все запланированные национальные и международные соревнования, что обусловлено введением ограничений, связанных с распространением COVID-19. В 2021-2022 году показатель  $K_1$  зафиксирован на уровне 1, что свидетельствует о низком уровне конкурентоспособности спортсменов, специализирующихся в тройном прыжке на международной арене. Определение  $K_2$  (критерий разницы результатов абсолютного лидера (первое место в топ-листе) и 12-го места в международном топ-листе) позволяет оценить плотность результатов сильнейших спортсменов, выступающих в финальных соревнованиях на крупнейших международных форумах, и позволяет оценить

изменение уровня конкурентоспособности на международной арене. В ходе анализа данных можно констатировать, что на протяжении более чем 20 лет данный показатель существенно не изменялся, находясь в пределах 0,51 м (2011 год) и 1,14 (2021 год).

На рисунке 2 представлены характеристика изучаемых показателей результатов в прыжке в длину.

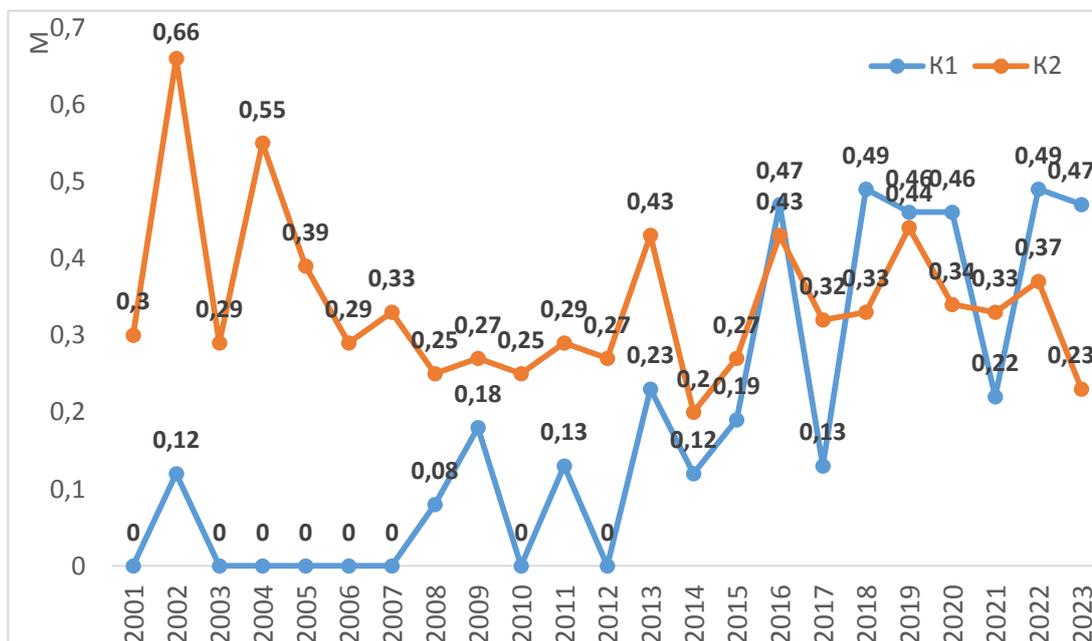


Рис.2 – Характеристика изучаемых показателей результатов в прыжке в длину

Анализ данных показал, что российские спортсменки занимали одни из лидирующих позиций в прыжках в длину с 2001 по 2007 год. Однако, уровень конкурентоспособности в данном виде легкой атлетики также заметно снизился после 2016 года. В 2016 году показатель  $K_1$  впервые приблизился к 0,5 м и сохраняется на этом уровне до 2023 год. Лишь в 2017 году данный показатель находился на уровне 0,13 м. В ходе анализа результатов  $K_2$  было установлено, что в прыжке в длину у женщин на международном уровне сохраняется высокий уровень конкурентоспособности на протяжении анализируемого временного диапазона. Кроме того, следует отметить, что самое высокое значение  $K_2$  зафиксировано в 2023 году (0,23 м), что говорит о возросшей плотности результатов лидеров в прыжках в длину.

На рисунке 3 представлены показатели изменения соревновательной результативности абсолютного лидера и лидера национальной сборной РФ в тройном прыжке за период с 2000 по 2023 год.

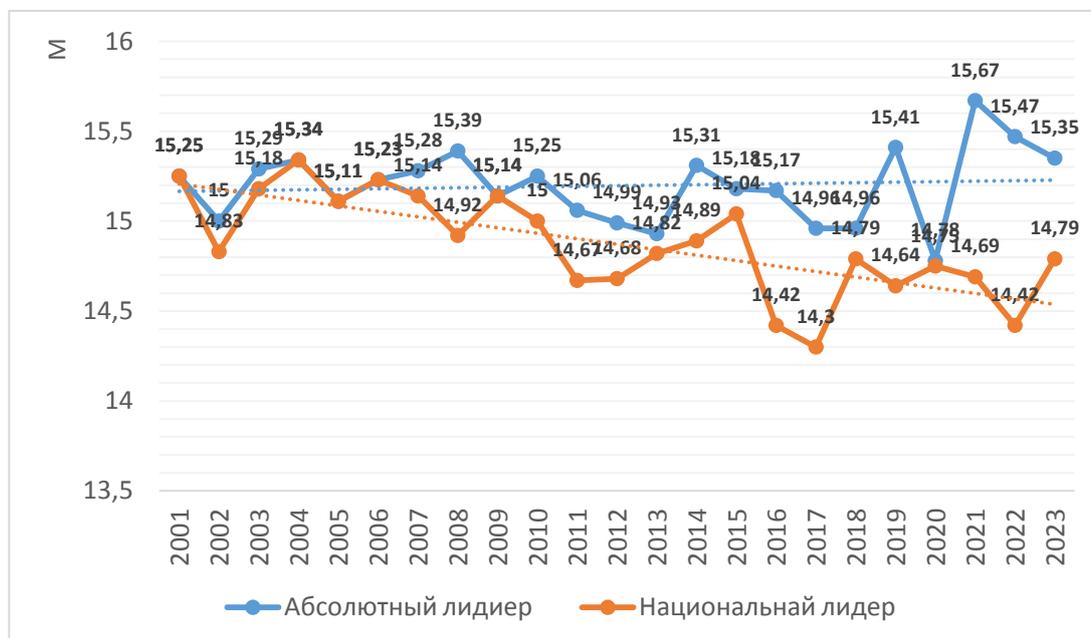


Рис. 3 – Показатели изменения соревновательной результативности в тройном прыжке

Линии тренда на графике свидетельствуют о том, что результативность спортсменов национальной сборной РФ в период с 2001 по 2023 год снизилась, при повышении результативности на международной арене.

На рисунке 4 представлены показатели изменения соревновательной результативности абсолютного лидера и лидера национальной сборной РФ в прыжке в длину за период с 2000 по 2023 год

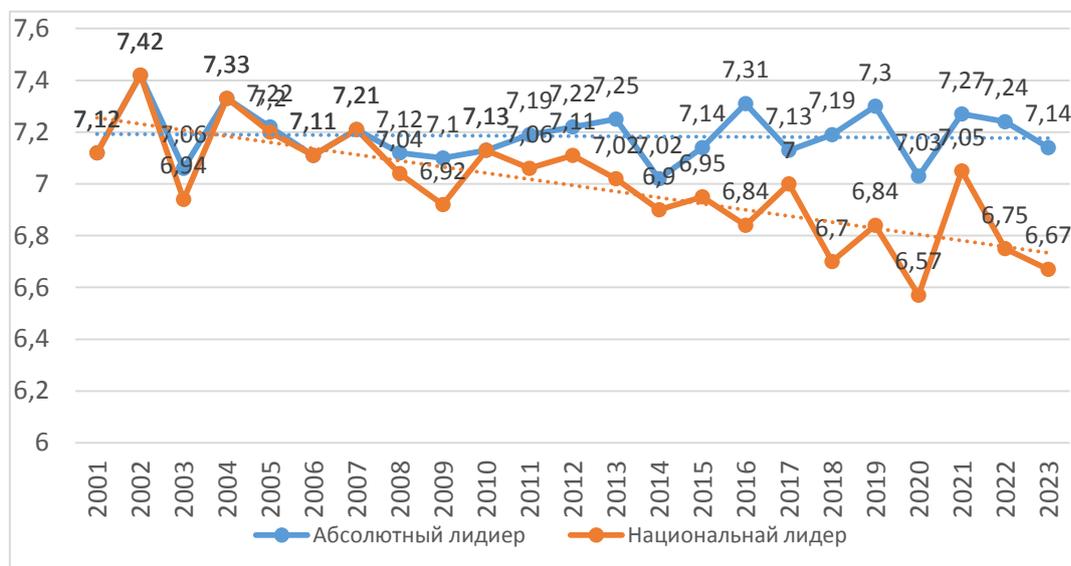


Рис. 4 – Показатели изменения соревновательной результативности в прыжке в длину

Анализ результатов говорит о том, что в прыжке в длину, результативность спортсменов национальной сборной в период с 2001 по 2023 год снизилась, при повышении результативности на международной арене. В 2020 и 2023 году показаны наименьшие результаты в данном виде легкой атлетики на национальном уровне (6.57 м и 6.67 м).

#### **Заключение.**

Проведенный анализ позволяет сделать заключение о возможном наметившемся кризисе в исследуемом сегменте легкоатлетических дисциплин в отечественной легкой атлетике. Разница соревновательной результативности между представителями национальной сборной РФ и лидерами мирового рейтинга имеет тенденцию к увеличению. Сложившаяся ситуация подтверждает тот факт, что длительная международная изоляция негативно сказывается на уровне соревновательной результативности и конкурентоспособности.

Джусова А.Р.

**Научный руководитель:** Ушакова И.А.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ У ШКОЛЬНИКОВ 11 – 14 лет**

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава России

Актуальность: плоскостопие - заболевание, которое ускоряет износ опорно-двигательного аппарата, где ранняя диагностика и своевременная профилактика позволят сохранить тело красивым и здоровым.

Гипотеза: знание о плоскостопии и методах профилактики и реабилитации поможет учащимся вести обычный образ жизни и снизит риск получения травм.

Цель: исследовать влияние плоскостопия на состояние здоровья подростка 11-14 лет, дать рекомендации для его предотвращения и развития.

Задачи:

- изучить литературу по теме, выявить основные факторы, ведущие к образованию плоскостопия.

- провести исследование по выявлению наличия или отсутствия плоскостопия среди школьников средних классов.

- изучить влияние плоскостопия на утомляемость подростка.

- сделать выводы по проделанному исследованию и разработать рекомендации для учащихся по профилактике и предотвращению развития форм плоскостопия.

- выпустить стендовый доклад «Профилактика и лечение плоскостопия 1 и 2 степени»

Объект: состояние здоровья школьников

Предмет: плоскостопие как серьёзное заболевание школьников

Материал исследования: в исследовании приняли участие 103 учащихся МБОУ СШ № 6 г. Котово Волгоградской области в возрасте 11-14 лет.

Используемые методы: теоретический анализ научной литературы по теме, диагностическое анкетирование, сравнение, описание, систематизация, моделирование комплексов упражнений.

Новизна: собраны и систематизированы методы реабилитации (комплексы упражнений, оздоровительные мероприятия), повышающие информированность учащихся 11-14 лет для практического использования школьниками с плоскостопием. Это очень важно, потому что в данном районе Волгоградской области раньше данного исследования не проводилось.

Теоретическая и практическая значимость: данные работы могут быть использованы учителем физической культуры на уроках, спецкурсах и факультативах с целью профилактики плоскостопия и пропаганды здорового образа жизни, а также родителями и детьми в домашних условиях.

Плоскостопие – изменение стопы, сопровождающееся уплощением её сводов, вследствие которого изменяется естественная амортизация, деформируется связочный аппарат и кости. По данным медицинской статистики, данная проблема возникает почти у 80 % населения. Плоскостопие бывает врожденным (3 %) и приобретенным, продольным и поперечным. Различают пять видов плоской стопы: врождённая, рахитическая, паралитическая, травматическая, статическая; и три его степени. Плоскостопие обычно начинает развиваться в раннем детстве, когда нагрузка на стопу не соответствует выносливости её мышц. Но диагностируют его чаще у подростков (статическое или травматическое), когда деформация связана с внешним воздействием. Это может быть слабость мышц, формирующих стопы, травма, повышенные физические нагрузки, лишний вес, неправильно подобранная обувь, наследственный фактор, перенесенный рахит.

В 2023 году в школе № 6 г. Котово при медосмотре школьников 11-14 лет было выявлено, что около 38 % имеют плоскостопие 1 и 2 степени. Впоследствии нами было проведено анкетирование учащихся (с согласия родителей), где были заданы вопросы: знают ли дети, что такое плоскостопие, каковы причины его появления и какие меры профилактики надо применять, чтобы не приобрести это заболевание в дальнейшем или облегчить состояние. В ходе анализа анкет было выявлено, что многие знают о заболевании и находятся в подготовительной группе по физкультуре (76%). Учащиеся назвали причины, вызвавшие у них плоскостопие, а именно: наследственность (23%), малоподвижный образ жизни (7%), неудобная обувь (31),

отсутствие профилактических упражнений (39), о которых они слышали, но не выполняли из-за нечётких рекомендаций. Говоря о своём состоянии, дети отмечали быструю утомляемость, особенно после физических нагрузок, боли и отёки в ногах, проходящие за ночь, головные и боли в области поясницы, судороги в икроножной мышце и стопе; нарушение походки. Обувь у них быстро стаптывается с внутренней части; снижается общая работоспособность; центр тяжести смещается назад, а тело при движении наклоняется вперед, усиливая нагрузку на позвоночник. Стопы теряют амортизацию, возникает артроз суставов, внутренние органы подвергаются травматизации. И это всё при 1 и 2 стадиях, когда ещё возможно консервативное лечение.

Следовательно, если диагноз подтверждён, то должно следовать лечение, направленное на устранение причины деформации стопы, с целью недопущения перехода в 3 оперативную стадию. Поэтому желательно начинать лечение до 13 лет, пока стопа не сформировалась.

Комплексное лечение обязательно включает ЛФК, один из самых эффективных методов лечения плоскостопия, массаж, мануальную терапию, физиотерапевтические процедуры, контрастные ножные ванны, хождение босиком по земле или камешкам, применение игольчатых ковриков, мячиков, валиков, езду на велосипеде, ходьбу по канату, а также различные виды прыжков, подскоки, элементы спортивных игр, т.е. упражнения скоростно-силового характера для нижних конечностей, а также плавание. Все методы лечения должны быть направлены на нормализацию кровообращения, укрепление мышечно-связочного аппарата, ограждение позвоночника от чрезмерных нагрузок; с целью предупреждения остеоартроза, сопровождающегося деформацией мелких суставов и пальцев, на улучшение физической работоспособности и общего укрепления организма.

Иногда требуется применение медикаментозной и витаминной терапии, ортопедических стелек или обуви, которая должна быть удобной, по размеру, с жестким задником и небольшим каблучком. Обязательны сбалансированное питание; спорт; регулярное посещение ортопеда (1 раз в год).

Лечебное действие физических упражнений проявляется в виде трёх основных механизмов: тонизирующего, трофического и нормализующего.

Мы проанализировали множество рекомендаций и предлагаем комплексы упражнений для тренировки мышц, формирующих своды стопы, разработанные на основе методики Н.К. Новиковой, в которую входит вращение стопами, ходьба на носочках и пятках, внутренней и внешней стороне стопы, сгибание пальцев, перекатывание стопами массажных валиков; собирание ногами мелких предметов или кусочков ткани, сведение и разведение стоп, сгибание/разгибание пальцев, перемещение веса тела от мизинца к большим пальцам. Обязательно делать ЛФК сначала сидя и лёжа для меньшей нагрузки на стопу, потом – стоя. Упражнения для стоп должны чередоваться с общеукрепляющими упражнениями, при которых задействуют мышцы спины, живота, бедер, что является активным отдыхом и обеспечивает повышение уровня здоровья и физической подготовленности. Полезно для профилактики и коррекции плоскостопия закаливание с понижением температуры воды от 28 до 15 градусов и контрастные ванны стоп с последующим их растиранием. Длительность приема ванн от 1 минуты до 5 минут. Для большей эффективности самомассажа используют специальные предметы: ребристые доски, геометрические кубики; резиновые мячики с выступами и без, коврики с буграми; гимнастические палки; терабанд; тейп (специальная клейкая лента, которая перераспределяет нагрузку на конечности). Примеры упражнений для лечения плоскостопия представлены на стенде.

Правила занятий ЛФК при плоскостопии:

1. Регулярность – 2-3 раза в день босиком.
2. Длительность – 15-20 минут, повтор упражнения – 10 раз.
3. Сочетать гимнастику с самомассажем стоп и контрастными ножными ваннами
4. Постепенно увеличивать нагрузки.

Ранняя диагностика, своевременная профилактика и лечение позволят сохранить стопы красивыми и здоровыми. При правильно подобранных методиках и регулярном курсе ЛФК можно вылечить плоскостопие у 75% подростков в начальной стадии без применения медикаментов и операций. Только правильный подход поможет улучшить качество жизни больного и избежать осложнений. Благоприятные результаты лечения выражаются в уменьшении или исчезновении неприятных ощущений и болей в ногах при длительных нагрузках, в нормализации положения стоп и походки. Но не следует ожидать быстрого эффекта, на лечение может потребоваться от нескольких месяцев до нескольких лет.

Дубинина Е.Ю.

**Научный руководитель:** Чадова Н.А.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ В  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ**

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

В настоящее время художественная гимнастика является одним из самых популярных видов спорта и занимает достойное место в сфере физической культуры и спорта, обеспечивая гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей [4].

Основным содержанием художественной гимнастики являются упражнения с предметами. Они требуют от гимнасток высокого уровня развития координационных способностей, точности двигательных действий и дифференциации мышечного напряжения. Как показывает спортивная практика, одним из основных направлений развития художественной гимнастики последних лет является значительное усложнение техники владения предметами. Это связано с реорганизацией судейских бригад после Олимпийских игр 2016 в Рио-де-Жанейро. Согласно правилам соревнований, добавлена дополнительная бригада судей DA – Difficulty of Apparatus, которая оценивает только трудность работы с предметом [1]. Современные правила 2022-2024 года включают в себя увеличение числа рискованных и оригинальных элементов, возрастание числа высоких бросков предметов, выполняемых в сочетании со сложными элементами без предмета, усложнение критериев оценивания фундаментальных и нефундаментальных технических групп [2].

В настоящее время в художественной гимнастике используются 5 предметов - скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. Однако, согласно международным правилам FIG, именно обруч включен в соревновательную программу индивидуальных и групповых упражнений сениорок и юниорок. В связи с этим появляется необходимость в разработке методики совершенствования технической работы с обручем, поиска рациональных научно обоснованных средств и методов, обеспечивающих стабильность и качество исполнения композиций.

В настоящее время в научно-методической литературе много работ, посвященных анализу структуры упражнений с предметами, полностью сопоставимых с актуальными правилами по художественной гимнастике. Однако, на сегодняшний день, мы нашли крайне мало теоретического материала для спортсменок высокой квалификации.

**Цель исследования:** совершенствование техники бросков и ловли обруча в художественной гимнастике на этапе спортивной специализации.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На этапе углубленной специализированной подготовки в художественной гимнастике, и в частности в упражнениях с обручем, остро встает вопрос о поиске средств и методов, способствующих совершенствованию бросковых движений.

В связи с этим нами была разработана программа с использованием тренажерных устройств, направленных на повышение технического мастерства занимающихся в бросках и ловле обруча [3].

#### МЕТОДИКА

Упражнения в "подвижном коридоре", представляющем собой две параллельные плоскости размером 120 x 50 см с регулируемым между ними расстоянием:

1. махи между ограничительными стенками;
2. попадание обручем в "ограничитель" разгибом руки;
3. мах обручем между ограничительными стенками с последующим броском;
4. махи на "подвижном ограничителе" с выполнением различных движений.

Данное устройство способствует выработке умения контролировать сочетание плоскости обруча с направлением прилагаемых усилий и снаряду.

Упражнения с применением "вертикального батута", прикрепленного к стенке:

1. броски обруча махом;
2. броски обруча толчком;
3. броски обруча с выполнением различных движений.

Данное приспособление служит для стабилизации навыка броска с одной стороны, а с другой - для варьирования приёма обруча.

Упражнения с применением "сетки с большими окнами", способствующей формированию умения дифференцировать скорость и направление выброса снаряда:

1. броски партнеру через "окна сетки":
  - через широкое окно;
  - всеми способами;
  - через среднее окно;
  - через узкое окно;
  - в различные окна по методу сближаемых заданий;
  - броски в заданное окно;
2. броски с выполнением различных движений;
3. самостоятельный бросок и ловля обруча.

Мы также считали, что улучшить качество выполнения бросковых движений можно путём повышения координационных способностей занимающихся. В связи с этим мы разработали ещё учебную программу, направленную на совершенствование бросковых движений с обручем.

Средством этой программы явились упражнения типа жонглирования:

1. бросок двух обручей одной и двумя руками;
2. бросок двух обручей партнёру одной и двумя руками;
3. бросок трех обручей самостоятельно;
4. броски трех обручей с партнёром;
5. броски четырёх обручей с партнёром;
6. броски партнёру по кругу:
  - количество обручей меньше количества занимающихся;
  - количество обручей и занимающихся одинаково;

- количество обручей больше количества занимающихся;
- 7. броски большого количества обручей одной гимнастке.

Данные упражнения на наш взгляд создают более сложные условия выполнения бросковых движений, а использование самих обручей не влияет на ощущение предмета. Предполагается, что использование жонглирования несколькими обручами улучшит координационные способности гимнасток, повысит быстроту их реакции на движущийся объект, повысит внимание, деятельность зрительного анализатора и на этой основе избавит занимающихся от многих ошибок и, в частности, сделает более точной ловлю предмета.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проверки эффективности использования в занятиях упражнений на тренажерных устройствах и упражнений типа жонглирования нами был проведён педагогический эксперимент. С этой целью было отобрано 34 гимнастки высокой квалификации – кандидаты в мастера спорта. Из них были созданы три однородных по физической и технической подготовке группы: одна контрольная и две экспериментальных. Спортсменки всех трёх групп на каждом занятии 30 - 35 минут занимались упражнениями с обручем. Тренировка в данном виде программы проходила по следующей схеме. Сначала гимнастки выполняли все элементы своих композиций. Затем упражнение выполнялось под музыку. После чего спортсменки отработывали не получившиеся элементы. Испытуемые экспериментальных групп в отличие от контрольной в начале занятия с обручем 7 - 10 минут выполняли упражнения, с использованием разработанных для них средств. Первая экспериментальная группа применяла в учебных занятиях упражнения типа жонглирования. Вторая - упражнения с использованием тренажерных устройств.

Эффективность разработанных нами упражнений проверялась путем сравнения результатов, показанных испытуемыми всех трёх групп до и после эксперимента. Такими показателями явились:

1 - технические оценки за выполнение упражнений на соревнованиях;

2 - количество потерь и ошибок допущенных при выполнении бросковых движений с обручем в произвольных композициях на соревнованиях.

Все перечисленные показатели фиксировались в специальных протоколах, Полученные данные приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

#### Различия между средними значениями оценок полученных за выполнение произвольных упражнений до и после эксперимента (t-критерий Стьюдента)

Упражнение	Статистич. параметры	Без предмета		С обручем	
		До	После	До	После
1 экспериментальная	$\bar{X}$	8,02 7	8,19 5	8,53 6	8,89 6
	$\sigma$	0,18 1	0,10 4	0,20 9	0,03 6
	t	1,042		2,363	
	P	$\geq 0,05$		$\leq 0,05$	
2 экспериментальная	$\bar{X}$	8,35	8,43	8,64 9	8,89 4
	$\sigma$	0,07	0,07	0,05	0,02

		4	4	3	9
	T	0,611		2,688	
	P	$\geq 0,05$		$\leq 0,05$	
Контрольная	$\bar{X}$	8,13	8,25	8,62	8,77
	$\sigma$	0,20	0,11	0,12	0,05
	t	0,956		1,279	
	p	$\geq 0,05$		$\geq 0,05$	

Приведенные в таблице результаты свидетельствуют о том, что за период эксперимента гимнастки контрольной и экспериментальных групп улучшили свои результаты. Однако, статистически достоверно увеличились оценки за упражнение с обручем только в двух экспериментальных группах.

Таблица 2

**Различия исполнения бросковых движений с обручем до и после эксперимента по количеству потерь и допускаемых ошибок (t-критерий Стьюдента)**

Упражнение	Статистич. параметры	Количество потерь		Количество ошибок	
		До	После	До	После
1 экспериментальная	E	7	4	33	16
	$\bar{X}$	0,63	0,36	3	1,45
	t	0,68		4,576	
	p	$\geq 0,05$		$\leq 0,05$	
2 экспериментальная	E	11	5	24	13
	$\bar{X}$	1,1	0,5	2,4	1,3
	t	0,072		3,76	
	p	$\geq 0,05$		$\leq 0,05$	
Контрольная	E	11	7	28	19
	$\bar{X}$	0,84	0,53	2,15	1,46
	t	0,49		0,98	
	p	$\geq 0,05$		$\geq 0,05$	

E – количество потерь и ошибок

Полученные данные свидетельствуют о том, что во всех трех группах после проведения эксперимента количество потерь и ошибок, допускаемых гимнастками на бросковых элементах, существенно снизилось.

Однако статистически достоверно уменьшилось количество ошибок, допущенных в бросковых движениях обручем только в двух экспериментальных группах.

Следует также отметить, что число потерь в этих группах сократилось в два раза. Однако, статистически достоверных различий обнаружено не было. Очевидно, в результате небольшого количества испытаний.

### ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанной методики совершенствования бросковых движений с обручем для гимнасток высокой квалификации.

1. Упражнения на тренажерных устройствах способствуют совершенствованию техники бросков и ловлей обруча в художественной гимнастике на этапе спортивной специализации.

2. Упражнения по типу жонглирования повышают координационные способности гимнасток и положительно влияют на технику бросков и ловлей обруча у спортсменок на этапе спортивной специализации.

3. Разработанная методика благоприятно сказывается на результатах бросковых движений с обручем гимнасток высокой квалификации.

Ермакова К.С.

**Научный руководитель:** Петров Н.Ю.

## ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСОВ МОТИВАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Мотивация в спорте – это то, что побуждает спортсмена к достижению высоких результатов и улучшению своих навыков. Мотивация является ключевым фактором успеха в спорте. Мотивированные спортсмены более трудолюбивы и настойчивы в достижении своих целей.

За последний период времени спортивная жизнь многих российских спортсменов, в том числе и легкоатлетов, изменилась. Такие события как пандемия COVID-19, захлестнувшая весь мир в 2019 году и ставшая целым испытанием для профессиональных спортсменов и их карьеры; специальная военная операция, повлекшая за собой отстранение российских спортсменов от международных соревнований; допинг скандалы; отношения МОК с Россией оставили отпечаток на отечественных спортсменах, тренерах и спортивных организациях.

Нельзя оставить без внимания спортсменов-легкоатлетов Волгоградской области. Помимо выше перечисленных событий, существует ряд проблем со спортивными сооружениями, из-за которых многие спортсмены вынуждены осуществлять подготовку к зимним стартам в спортивных залах образовательных учреждений, где нет всего необходимого для благоприятного тренировочного процесса, или же на улице, что тоже является не самым практичным решением для некоторых спортсменов. Отсутствие надлежащих условий для тренировок также может серьезно подорвать мотивацию спортсменов. Ведь каждый атлет стремится к постоянному улучшению своих результатов и достижению новых высот в своей дисциплине.

Все это в сумме определяет актуальность темы исследования и говорит о значимости данной проблематики для практики спорта в целом и легкой атлетики в частности.

**Цель исследования** – определить наиболее эффективные пути повышения и поддержания мотивации легкоатлетов Волгоградской области к тренировочному процессу.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить основные проблемы мотивации легкоатлетов к тренировочному процессу в современных условиях.

2. Выделить основные пути повышения и поддержания мотивации легкоатлетов Волгоградской области к тренировочному процессу.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; анкетирование.

**Результаты исследования.** В ходе проведенного анкетирования было опрошено 62 спортсмена-легкоатлета в возрасте от 14 до 25 лет, имеющих спортивные разряды от первого юношеского до мастера спорта (МС). Опрашивались две категории

спортсменов: действующие атлеты и спортсмены, закончившие с профессиональным спортом.

Нами были выявлены основные причины занятия профессиональным спортом в легкой атлетике:

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что преобладающее большинство спортсменов-легкоатлетов ищут причины занятий легкой атлетикой, или же мотивируют себя желанием реализовать в спорте (68,8%), выполнить спортивный разряд (66,7%), многие объясняют занятия легкой атлетикой привязанностью к спортивному социуму (68,8%), а также желанием доказать, что чего-то стоят (58,4%), большей половиной атлетов движет спортивный фанатизм (56,3%), порядка 40% занимающихся находят мотивацию в поддержке тренера и членов семьи. Всего на данном этапе исследования нами было выявлено пятнадцать основных причин занятий легкой атлетикой спортсменами Волгоградской области в возрасте от 14 до 25 лет (Таблица 1).

Таблица 1 – Основные причины занятий легкой атлетикой спортсменами Волгоградской области

№	Основные причины	Число спортсменов	Число спортсменов, %
1.	Выполнение спортивного разряда	32	66,7
2.	Денежный интерес	16	33,3
3.	Привязанность к спортивному социуму	33	68,8
4.	Расширение круга общения	24	50
5.	Самореализация	33	68,8
6.	Ответственность перед тренером/близкими	15	31,3
7.	Спортивный фанатизм	27	56,3
8.	Много свободного времени	4	8,3
9.	Зависть спортивного успеха других	4	8,3
10.	Желание доказать, что ты чего-то стоишь	28	58,4
11.	Влияние кумиров	3	6,3
12.	Поддержка тренера	21	43,8
13.	Поддержка членов семьи	19	39,6
14.	Пример родителей	6	12,5
15.	Влияние окружения	5	10,4

Для полноты полученных результатов исследования нами было принято решение провести анкетирование спортсменов-легкоатлетов закончивших спортивную карьеру. В данную категорию в основном вошли атлеты в возрасте 19-21 год.

В ходе работы нами были выявлены основные причины завершения спортивной карьеры легкоатлетами Волгоградской области (Таблица 2).

Таблица 2 – Основные причины завершения спортивной карьеры легкоатлетами Волгоградской области

№	Основные причины	Число спортсменов	Число спортсменов, %
1.	Ухудшение взаимоотношений с тренером	3	21,4
2.	Низкий финансовый доход	2	14,2
3.	Неблагоприятные тренировочные условия	2	14,2
4.	Переезд в другой город	3	21,4
5.	Потеря интереса/желания	4	28,6
6.	Работа	2	14,2
7.	Травма, болезнь	11	78,5
8.	Учеба стала требовать больше времени	2	14,2

Рассматривая причины завершения профессиональной спортивной карьеры легкоатлетов принявших участие в анкетировании можно отметить, что те, кто занимался коротким спринтом, чаще заканчивали из-за ухудшения взаимоотношений с тренером, переезда в другой город, низкого денежного дохода и полученной травмы. В беге на средние дистанции из-за: потери интереса/желания к тренировочной деятельности, появления работы, учебы, плохого денежного дохода, неблагоприятных тренировочных условий. В длинном спринте как причины ухода отмечались: полученные травмы. В прыжках в длину: полученная травма, потеря интереса к занятиям, неблагоприятные тренировочные условия, ухудшение взаимоотношений с тренером, переезд в другой город. В прыжках в высоту была отмечена учеба, как причина ухода.

Таким образом, к основным причинам завершения спортивной карьеры в легкой атлетике относятся: полученные травмы, потеря интереса и желания к занятиям, конфликт с тренером, переезд в другой город и неблагоприятные тренировочные условия.

**Выводы.** К основным мотивационным причинам продолжать заниматься легкой атлетикой следует отнести: желание реализоваться в спорте; выполнить спортивный разряд; привязанность к спортивному социуму; желание доказать, что чего-то стоишь; спортивный фанатизм; поддержка тренера и членов семьи.

К основным причинам завершения спортивной карьеры в легкой атлетике следует отнести: полученные травмы; потеря интереса и желания к занятиям; конфликты с тренером; переезд в другой город; неблагоприятные условия тренировок.

Также нами предложены основные пути поддержания и повышения мотивации легкоатлетов Волгоградской области к тренировочному процессу:

- правильное установление целей, спортсмен должен четко понимать чего он хочет достигнуть в своей спортивной карьере

- улучшение психологического состояния, спортсмен должен уметь контролировать свои эмоции, быть уверенным в своих силах и находиться в полном психологическом равновесии;

- мотивация через близких, она может возрасти в результате поддержки близких людей и значительно повысит мотивацию для достижения большего;

- спортсмен должен постоянно заниматься самосовершенствованием, в том числе совершенствованием техники, выработке собственной соревновательной тактики, повышения физических качеств, улучшать профессиональную квалификацию, расширять круг своих знакомств;

- спортсмен должен регулярно оценивать свои успехи, чтобы понять, насколько близко он находится к достижению своих целей;

- профилактика травматизма и своевременное медицинское обследование, поможет избежать лишних травм и вызванных вследствие этого негативных психологических и эмоциональных последствий;

- необходимо акцентировать внимание на доверительных отношениях тренера и спортсмена, причем этот процесс должен быть двусторонним, тренеру необходимо чаще интересоваться тем, что происходит в жизни спортсмена, оказывать посильную помощь и поддержку в случае необходимости, а спортсмену не бояться обращаться к тренеру за советами и помощью.

Жидкова В.А.

**Научный руководитель:** Пармузина Ю.В.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ У БОКСЕРОВ  
ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА И  
МФР**

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Арсенал средств физической подготовки неуклонно растет. Многие ведущие специалисты, в тренировочный процесс спортсменов все больше стали добавлять нетрадиционные средства подготовки и использовать различное оборудование [3]. Одним из таких современных направлений, является стретчинг и миофасциальное расслабление. Понятие «стретчинг» трактуется как — механическое воздействие на мышцы, фасции, связки, сухожилия, осуществляемое как активно, так и пассивно самим человеком с помощью специального оборудования (роллы, теннисные мячи и др.), в сочетании с техниками дыхания. Применение в оздоровительном направлении уже получило положительную характеристику. Техника стретчинга и МФР применяется, если нужно повысить уровень гибкости, уменьшить вероятность травм и устранить возникшие мышечные гипертонусы [1].

Однако вопросу применения данной техники в тренировочном процессе уделяется недостаточно внимания. В связи с этим, актуальным представляется применение элементов стретчинга и МФР для совершенствования гибкости боксеров.

Цель нашей работы - разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений с элементами стретчинга и МФР, направленный на совершенствование уровня гибкости боксеров.

**Практическая значимость** полученные данные могут быть использованы в профессиональной деятельности тренеров по боксу, инструкторов по фитнесу, а также при обучении студентов физкультурных ВУЗов, на курсах повышения квалификации.

Занятия проходили и проходят в настоящее время на базе МБУ СШОР № 9 три раза в неделю. Комплекс упражнений с элементами стретчинга и МФР проводился в заключительной части.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы контрольная и экспериментальная, в количестве 10 человек. Перед началом эксперимента нами было проведено предварительное тестирование уровня гибкости (Таблица 1). Таблица №1

**Сравнительный анализ показателей уровня гибкости боксеров  
контрольной и экспериментальной групп до эксперимента**

	Тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	T	P	
1.	<b>Циркундукция(см)</b>	79,8±2,89	87,9±5,98	1,21	>0,05	
2.	<b>Подвижность в тазобедренном суставе(см)</b>	Правая	27±2,1	24,7±3,3	0,58	> 0,05
		Левая	32,1±2,07	25,5±4,42	1,35	> 0,05
3.	<b>Наклон со скамейки (см)</b>	12,9±2,02	17,7±3,83	1,11	> 0,05	
4.	<b>Мах(см)</b>	Правой	15,5±4,37	13±4,21	0,41	> 0,05
		Левой	14,5±4,37	14,5±3,68	0,00	> 0,05
		Правой боком	34,5±4,37	23±4,21	1,89	> 0,05
		Левой боком	24±4,59	20±4,08	0,65	> 0,05

Примечание: Достоверность определялась по t-критерию Стьюдента:  
tтабл=2,262 при  $\alpha=0,05$

Из таблицы 1 видно, что средние величины показателей уровня гибкости экспериментальной и контрольной групп отличаются статистически недостоверно, что свидетельствует об однородности групп, участвующих в эксперименте ( $p > 0,05$ ).

Основываясь на результатах предварительного тестирования, нами было выявлено ограничение естественной подвижности тазобедренного и плечевого суставов.

Контрольная группа занималась по традиционной программе. В заключительную часть учебно-тренировочных занятий экспериментальной группы, мы включили разработанный нами комплекс с элементами стретчинга и МФР.

Музыкальная фонограмма занятий подбиралась так, чтобы темп музыкального сопровождения находился в диапазоне 100 - 110 музыкальных акцентов в минуту [2]. Разработанный нами комплекс проводился 3 раза в неделю общей продолжительностью 15 мин (Таблица 2). Разработанный комплекс рассчитан на 2 месяца.

Таблица 2

**Экспериментальный комплекс упражнений с элементами стретчинга и МФР**

Часть тела	Содержание	Дозировка	ОМУ
1. 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.
2. Лопатки – плечо	И.п. – лежа боком на ролле, ноги 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
2. Плечо	И.п. – сед-Z, плечо на ролле. Прокаты: от локтевого сустава до плечевого.	5 мин По 2,5 м на каждую руку	Ролл расположен по диагонали. Меняя положение руки, прокатываем переднюю заднюю поверхность.

В таблице 3 мы представили основные мышечные группы и диапазон прокатов исследуемых мышц.

Таблица 3

**Мышцы, прокатываемые на роллах**

№	Прокаты	От	До	Мышцы
1.	Задней поверхности голени	Ахилового сухожилия	Подкаленной впадины	Камбаловидная, икроножная
2.	Задней поверхности бедра	Подкаленной впадины	Подъягодичной складки	Полусухожильная, двуглавая
3.	Ягодичной мышцы	Подъягодичной складки	Верхней части ягодичной мышцы	Большая ягодичная
4.	Передней поверхности	Коленного	Паховой	Четырехглавая

	бедро	сустава	области	
5.	Внутренней части бедра	Паховой области	Коленного сустава	Длинную приводящую, тонкую, гребенчатую
6.	Внешней стороны бедра	Подколенного сустава	Большого вертела	Подвздошно — большеберцовый тракт
7.	Лопатки	Нижнего края лопаток	Верхнего края лопаток	Подостную, большую ромбовидную
8.	Лопатка-плечо	Лопатка	Верхние ребра, ключица	Большая, малая, круглые
9.	Плечо	Локтевого сустава	Плечевого сустава	Плечевая, двуглавая, трехглавая

Выводы. В ходе нашей экспериментальной работы мы разработали и внедрили комплекс упражнений с элементами стретчинга и МФР в заключительную часть учебно-тренировочного занятия боксеров. На данный момент проведено семь учебно-тренировочных занятий по разработанному нами комплексу. О полученных результатах и дальнейшем исследовании мы сообщим позже.

Запольская А.А.

**Научный руководитель:** Барыкина М.А.

#### ПРОБЛЕМА ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Актуальность исследования.** Чувство одиночества является глобальной проблемой в спорте, ведь спортсмену может казаться, что он один, и никто не сможет ему помочь справиться с трудностями. Это касается как одиночного вида спорта, так и командного. Рассмотрим каждую версию.

В одиночном виде спорта, как например, в художественной гимнастике, все участники соревнований являются соперниками, и даже если в обычной жизни гимнастки могут общаться, перед выходом на площадку каждый думает только о себе. Это социальное давление может негативно повлиять на психику спортсменок и вызвать чувство одиночества. «В художественной гимнастике присутствует жёсткая конкуренция между спортсменками и командами...» [1]

Командный вид спорта не является исключением. При формировании команды очень важно создать дружескую атмосферу для слаженной работы, ведь если вначале упустить этот момент, в дальнейшем могут возникнуть проблемы во взаимоотношении внутри спортивного коллектива. И самое распространенное это вытеснение «слабого звена». Рассматривая эстетическую гимнастику, как пример командного вида спорта, можно сказать о том, что чувство соперничества также будет присутствовать, как и в художественной гимнастике, но выражаться это будет немного в другой форме. В эстетической гимнастике важна синхронная работа, чувство ритма и такта. Зачастую в ходе тренировки тренер делает много замечаний каждой гимнастке, благодаря чему они понимают свои ошибки и стремятся их исправить. В этот момент у каждой девочки возникает различная реакция. Кто-то стремится как можно быстрее и качественнее исправить замечание и снова стать «хорошей» в глазах тренера. А кто-то будет испытывать чувство агрессии и может вымещать ее на других. Все это негативное влияние в команде может вызвать глубокое чувство одиночества.

Чувство одиночества характеризуется как ощущение того, что нет никого, с кем можно было бы поговорить, или провести время. Одиночество может проявляться физически, к примеру, как тревожное давление в груди, проблемы со сном, а также с психологической точки зрения человек может чувствовать опустошенность или отверженность – «я не принадлежу ни к какой группе».

Рассматривая взаимоотношения гимнасток в 2х видах спорта, были выявлены критерии, по которым мы можем оценить чувство одиночества:

**Возраст.** Важно понимать в каком возрасте спортсмен испытывает данное чувство. Если оно возникает в подростковый период, то возможно предположить о том, что чувство одиночества будет являться временным феноменом, связанным с принятием себя как личности. В другом случае, мы можем говорить о чувстве одиночестве, как об отклоняющемся от нормы проявлением себя в обществе.

**Темперамент.** Немало важную роль играет характер человека. Рассматривая различные типы темперамента можно говорить о склонности человека к чувству одиночества и депрессии.

**Длительность проявления чувства одиночества.** Каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивался с чувством отстраненности от коллектива. У большинства людей данное чувство будет длиться недолго, это будет являться временной проблемой. Но мы можем также говорить о случаях, когда данное чувство у человека затягивается и превращается в условную привычку, что не является нормой. Находясь в постоянно подавленном состоянии, у человека могут проявляться психосоматические нарушения.

Как проявляется чувство одиночества при формировании команды?

Если человека отвергли в коллективе, он будет чувствовать себя незащищенным, покинутым и не привлекательным для членов своей команды. При формировании коллектива тренеру важно отследить за тем как происходит процесс взаимодействия друг с другом и складывается ли благоприятный климат в команде.

Восприятие коллективом нового члена команды. Буллинг и агрессия.

Зачастую, в сложившемся коллективе существуют свои правила, уже по определенному принципу выстроены отношения между собой. Появление нового человека в команде может разрушить эту структуру и конечно, не все готовы смириться с изменениями. В таком случае могут возникать конфликты, которые будут негативно влиять как на нового члена команды, так и на коллектив в целом. Для того чтобы не возникало такой ситуации, тренеру важно перед появлением нового человека провести беседу в команде и правильно настроить их на изменения. Если же тренер не придает значения данной ситуации, это может привести к психологическому распаду команды. Также важно отметить, что агрессивность и буллинг по отношению к новому человеку в коллективе, может сказаться на его самооценке и таким образом понизить эффективность тренировок и качество выступлений. Все это происходит по той причине, что гимнастке, к которой адресуются все негативные эмоции, кажется, что она не соответствует ожидаемым требованиям в коллективе. Это непринятие для нового человека вызывает сильнейший стресс, который приводит к фрустрации и как следствие может вызвать чувство одиночества.

«Уровень самооценки оказывает непосредственное влияние на эмоциональное состояние спортсмена, что предопределяет его профессиональные результаты. Сформированная на основе чувства уверенности в себе адекватная самооценка создает эмоциональный комфорт, гармонизирует личность спортсмена, уравнивает его психическое состояние и приводит к стабильным и успешным результатам». [3] Данная цитата подтверждает тот факт, что психологическое благополучие в коллективе является важной составляющей, которая напрямую влияет на эффективность спортсмена. Тренер, как главный наставник должен быть как второй родитель. Его

главной задачей будет являться воспитание и поддержка, которая также будет влиять на спортивные достижения.

Подводя итог, можно сказать, что успешное преодоление чувства одиночества одного или нескольких человек из коллектива зависит от грамотной работы тренера. «Он должен не только учить своих воспитанников новым умениям, показывать наилучшую тактику, но так же тренер должен воспитывать моральный дух спортсмена. Тренер должен вкладывать все свои умения, все свои навыки, всю свою душу и любовь в своих воспитанников, тем самым не только обучая их чему-то новому, но и делая их лучше». [2]

Зеленский А.Ю.

**Научный руководитель:** Финогенова Н.В.

**ПОСТРОЕНИЕ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОДГОТОВКУ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»**

**ФБГОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях имеет важное значение. Он способствует повышению физической активности среди молодежи и формированию физической готовности. Это может способствовать не только здоровью, но и развитию патриотизма и гражданской ответственности. Комплекс ГТО не просто тренировочная программа; это способ формирования ценностей, укрепления здоровья нации и подготовки к решению возможных задач на оборонном уровне. Воспитание патриотизма через физическую культуру и спорт помогает молодежи чувствовать себя более связанной с своей страной и её историей. Таким образом, ГТО может стать мощным инструментом для поддержания здоровья и сплоченности общества.

Проведенные исследования показывают, что низкий уровень физической подготовленности среди школьников может иметь негативные последствия для их здоровья и общей физической активности. Решение этой проблемы может включать в себя более активное внедрение физических занятий и спортивных программ в учебный процесс, а также меры по мотивации учащихся к занятиям спортом. Комплекс ГТО может стать отличным инструментом для стимулирования интереса к физической активности и поддержания здорового образа жизни. Тестирование школьников, показывает их низкий уровень физической подготовленности в контексте выполнения норм комплекса ГТО. Полученные данные имеют большое значение по нескольким причинам:

- физическая активность и хорошая физическая подготовленность связаны с общим здоровьем. Уровень физической активности в детстве может повлиять на здоровье в будущем, поэтому важно заботиться о физической подготовленности с ранних лет;

- как мы упомянули ранее, Комплекс ГТО связан с подготовкой к труду и обороне. Низкий уровень физической подготовленности может негативно сказаться на готовности молодежи к службе в армии или выполнении гражданских обязанностей;

- развитие физической подготовленности также способствует общему образованию. Физическая активность может улучшить концентрацию и учебные результаты учащихся.

Исследование и разработка методики для улучшения физической подготовленности школьников важны для решения этих проблем и способствуют общему благосостоянию общества.

Следует отметить, что контрольная группа детей в ходе эксперимента занимается по стандартной методике. Экспериментальная группа будет заниматься по экспериментальной методике.

Предполагалось, что использование предложенной нами вариативной методики в учебно-тренировочном процессе позволит повысить уровень физической подготовленности школьников IV ступени.

В основе построения методики лежит комплексная программа по предмету «физическая культура». Реализация методики, ориентированной на повышение уровня физической подготовленности школьников к успешной сдаче норм комплекса ГТО, состояла из комплексов упражнений, включаемых в учебно-тренировочный процесс в зависимости от поставленных задач на различных этапах подготовки.

Вариативная часть программы по физической культуре на основе заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ГТО, строится на основе таких последовательно реализуемых разделов как целевой, содержательный, организационный. Целевой раздел содержит цель и задачи педагогического воздействия, а также ожидаемые результаты развития школьников. Содержательный раздел представлен заданиями, направленными на развитие физических качеств: упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости; упражнения на развитие скоростно-силовых качеств; упражнения на развитие силовых качеств; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие координационных способностей. Методы педагогического воздействия представлены словесными, наглядными и практическими.

Оценка уровня выполнения учащимися нормативов комплекса ВФСК ГТО в конце эксперимента показало эффективность разработанного нововведения. Воспитанники экспериментальной группы показали уровень выполнения соответствующий золотому, серебряному и бронзовому знаками отличия. А их уровень физической подготовленности к окончанию эксперимента был статистически достоверно выше чем у контрольной группы.

Карабутова Е.В.

**Научный руководитель:** Болгов А.Н.

**ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «ДИНАМО-СИНАРА»  
СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХОДЕ  
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Современная интенсификация соревновательной деятельности, ее психическая напряженность матчей, требуют пристального внимания к изучению психомоторных способностей игроков-вратарей.

**Цель исследования** – повышение эффективности соревновательной деятельности вратарей гандбольной команды средствами развития психомоторных способностей.

**Объект исследования** – психолого-педагогический процесс подготовки вратарей к соревновательной деятельности.

**Предмет исследования** – комплекс специальных упражнений, направленных на формирование психомоторных и сенсомоторных способностей вратарей гандбольной команды с целью повышения результативности соревновательной деятельности.

**Практическая значимость** выражается в методических и практических рекомендациях по использованию средств гандбола в подготовке вратарей к соревновательной деятельности. Разработанные рекомендации позволяют целенаправленно применять специальные средства в структуре тренировочного занятия гандболисток, а так же повысить эффективность соревновательной деятельности.

**Гипотеза.** Предполагалось, что использование средств гандбола окажет положительное влияние на развитие основных компонентов психомоторных способностей вратарей гандбольной команды и приведет к улучшению эффективности индивидуальных технико-тактических действий вратарей в процессе соревновательной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы по литературным источникам.
2. Разработать программу повышения психомоторных способностей вратарей гандбольной команды на этапе подготовки с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Выявить влияние экспериментальной программы в соревновательной деятельности гандболисток на ее эффективность.
4. Подготовить практические рекомендации по использованию программы в процессе тренировочных занятий гандболисток.

**Методы исследования**

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ специальной и научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Метод контрольных испытаний.
5. Методы психодиагностики.
6. Метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе гандбольного клуба «Динамо-Синара». Испытуемые – вратари дублирующего состава Синара-3 и Синара-2, в количестве 6 человек. Средний возраст испытуемых составил – 17,2 г, рост – 174 см, масса тела – 60,3 кг. Эксперимент включал в себя три этапа. Режим тренировочной работы составляет 2 тренировки в день по 120 минут. Объем соревновательной деятельности – 30 игр.

Эксперимент проведен в три этапа.

На первом этапе был проведен мониторинг исследования физических, психомоторных и сенсомоторных способностей вратарей гандбольной команды, как по индивидуальным, так и по групповым значениям. Проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью вратарей и анализ игровой статистики на предварительном этапе выступления команды. Формулировались цель и задачи, подбирались методы и средства психомоторного воздействия.

На втором этапе, в основную часть тренировочного процесса вратарей была введена программа психомоторной подготовки, учитывающая индивидуальные особенности вратарей.

На третьем этапе – анализировались показатели соревновательной деятельности на основном этапе выступления, по игровой статистике, и производился расчет эффективности, стабильности и надежности игровой деятельности каждого вратаря. Так же проведено контрольное тестирование психомоторных способностей вратарей дублирующего состава. Все полученные результаты сравнивались с модельными характеристиками вратарей основного состава команды «Синара», которые имеют спортивную квалификацию мастеров спорта.

В заключении были сделаны выводы и разработаны практические рекомендации по использованию экспериментальной программы подготовки вратарей в тренировочном процессе.

В результате предварительного мониторинга исследования, был установлен исходный уровень подготовленности вратарей. Контрольные тесты физической подготовленности и их оценка подобраны согласно «Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гандбол».

Согласно таблице 1 установлено, что лучшую координацию движений по тесту «челночный бег 3x10м имеет вратарь №4, она преодолела дистанцию за 7,9 с, что соответствует оценке «отлично». Однако, обще-групповая оценка составила всего 3,8 баллов. Довольно высокие скоростно-силовые качества по тесту прыжок в длину с места, показали девушки-вратари № 3,5 и 6. При этом, оценка их показателей – «хорошо», а обще-групповой показатель составил 3,5 баллов.

Силовые показатели верхнего плечевого пояса по тесту «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» выявлено, что средний показатель группы составляет 3 балла. Скоростно-силовые показатели корпуса по тесту «поднимание-опускание туловища за 1 мин» во всей группе имеет низкие значения -2,8 баллов. Гибкость по тесту «наклон вперед» составила в среднем 3 балла.

Таблица 1

**Результаты физической подготовленности вратарей на предварительном этапе эксперимента**

Испытуемые	1	2	3	4	5	6	X ср.
Челночный бег 3 по 10 м (с)	8,2	8,6	8,4	7,9	8,2	8,6	8,3
Оценка:	4	3	4	5	4	3	3,8
Прыжок в длину с места (см)	178	182	178	179	180	181	179,6
Оценка:	3	4	3	3	4	4	3,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	15	13	12	15	12	14	13,5
Оценка:	4	3	2	4	2	3	3,0
Поднимание-опускание туловища из положения лежа за 1 мин. (количество раз)	42	43	43	44	42	43	42,8
Оценка:	2	3	3	4	2	3	2,8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+11	+8	+13	+10	+14	+12	+11,3
Оценка:	3	2	4	2	4	3	3,0

Свойственные для гандбольного вратаря психомоторные реакции представлены на таблице 2.

Типичное для спортсмена в данных условиях латентное (скрытое) время его реакции составило от 230 до 236 мс. Чем ниже данный показатель, тем выше квалификация спортсмена. Самую быструю реакцию имеет вратарь № 4. Средний показатель группы – 233,3 мс.

Таблица 2  
на

**Показатели психомоторных реакций гандбольных вратарей  
на предварительном этапе эксперимента**

Испытуемые	1	2	3	4	5	6	X ср.
Время простой реакции (мс)	232	234	236	230	233	235	233,3
Реакция выбора (мс)	346	344	346	333	332	330	338,5
Время принятия решения (мс)	81,2	80,3	79,6	82,2	84,2	81,4	81,5
Внимание (мс)	253	256	258	252	256	258	255,5
Помехоустойчивость (мс)	37,2	37,5	37,8	37,6	37,7	38,1	37,6
РДО (мс)	35,8	35,2	35,1	34,8	35,4	35,6	35,3

Для гандбола свойственна другая реакция вратаря – реакция выбора, когда игроку необходимо в минимальный отрезок времени принять решение из нескольких вариантов. При этом, если решение будет неверным, то ошибка вратаря может привести к голу. Поэтому принятое решение должно быть быстрым и правильным. Среднее значение реакции выбора группы составило 338,5 мс, а время принятия решения – 81,5 с.

Процессы внимания в защитных действиях вратаря имеет большое значение. Установлено, чем выше концентрация внимания и ее устойчивость, тем результативнее действия вратаря. Внимание может быть характеристикой личности человека и называется внимательностью. Самыми внимательными оказались вратари № 3 и 6. Значение внимания всей группы составило 255,5 мс. При этом, его помехоустойчивость была 37,6 мс в среднем.

Для деятельности вратаря большое значение имеет реакция на движущийся объект, которым в большинстве случаев является мяч. Самые высокие результаты имеет игрок № 4 при общегрупповом показателе 35,3 мс. (табл.2)

Теппинг-тест отслеживает временные изменения максимального темпа движений кистью. Определяет свойства нервной системы. Однако, косвенным путем можно анализировать работоспособность и проявление волевых качеств спортсмена, а также быстроту и координацию.

В процессе исследования установлено, что вратари 1, 3 и 4 имели выпуклый тип кривой. Это значит, что с течением времени темп работы нарастает и на 15 с. достигает максимальных значений, далее он несколько снижается, но не опускается ниже исходного уровня. Это свидетельствует о хорошей работоспособности и наличие волевых качеств. Быстрота зависит от количества точек, которые имеют 33, 35 и 32 соответственно. Такой тип кривой свидетельствует о наличие у испытуемого сильной нервной системы.

Ровный тип кривой наблюдался у вратарей 2, 5 и 6. Максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого, как нервную систему средней силы.

Темп движений кистью сильнейшей руки изначально имеет довольно высокие скоростные показатели. В первом квадрате у всех гандболисток общее количество точек не имеет значений менее 30, а вся сумма по 6 квадратам составила от 151 до 223

точки. При дальнейшей работе, у 3 и 4 вратаря количество точек увеличивается, что говорит о проявлении волевых качеств на фоне утомления кисти. Таким образом, количество точек в секунду (КТ/с) составляет от 5 до 7,1 точки, а в среднем – 6,4 точки.

Дифференцировка мышечных усилий сильнейшей руки имеет средние отклонения в 32,8 %. Это важный показатель при осуществлении захвата, отбития или передачи мяча вратарем.

Установлено, что между состоянием психики и состоянием физического тела прослеживается определенная взаимосвязь. Человеческий организм является своеобразными «биологическими часами» или «машиной времени», способным на подсознательном уровне отмерять определенные отрезки времени. Эта особенность очень важна игроку в гандбол, так как дает возможность совершать игровые действия в ограниченное время. В состоянии возбуждения и мышечного напряжения показатели индивидуальной минуты игрока короче астрономической. В условиях покоя это проявляется при утомлении организма. Средний показатель «чувства времени» составил 56,2 с, что свидетельствует о некотором напряжении систем.

Вестибулярная устойчивость проявляется в ощущениях равновесия и вертикального положения тела спортсмена при выполнении прыжков и бросков к мячу. Устойчивость положения по тесту Ромберга с выключением зрительного анализатора, в среднем составляет – 13,7 с..

Результаты соревновательной деятельности вратарей представлены в таблице 3.

Анализ соревновательной деятельности выявил, что активные действия вратарей (отбитие бросков ближних, дальних и с края) составляют большую часть игрового времени, и процент их реализации составил – 31 %. Стандартные игровые ситуации (штрафной бросок) реализуются в 16 % случаев.

После введения в тренировочный процесс программы повышения психомоторных способностей показатели физической подготовленности вратарей дали положительную динамику.

Таблица 3

**Показатели соревновательной деятельности вратарей  
на предварительном этапе**

Вратарь	Активные игровые ситуации			Стандартные игровые ситуации		
	Сейвы	В створ ворот	%	Сейвы	В створ ворот	%
1	213	736	29	14	80	17
2	231	685	31	13	81	16
3	186	696	27	12	76	16
4	190	621	29	13	84	15
5	221	677	30	14	84	16
6	228	696	33	14	86	16
Итого:	1269	4111	31	80	491	16

Согласно таблице 4 результаты в тесте «челночный бег» улучшились на 0,3 с. По общим оценочным баллам происходит прирост на 0,9 балла. Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, толчком с двух ног) улучшились на 3,9 см и на 0,8 баллов. Силовые показатели верхнего плечевого пояса при отжиманиях возросли на 4 раза и на 1 балл, а корпуса при упражнении поднимание-опускание туловища на 2,4 раза и на 1,2 балла. Гибкость увеличилась на 2,8 см и 1,5 баллов.

Таблица 4

**Сводная таблица статистических значений физической подготовленности вратарей в процессе эксперимента ( $\bar{X} \pm \sigma$ )**

Контрольные тесты	Достоверность значений					
	До	После	Т-эмп. W	Т-кр. W	p	Зона значимости
Челночный бег 3x10 м, с	8,3±0,01	8,0±0,02	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Прыжок в длину с места, толчком с двух ног, см	179,6±1,8	183,5±1,9	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13,5±0,8	17,5±0,9	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Поднимание-опускание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	42,8±0,9	45,2±0,9	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см	11,3±1,5	14,2±1,6	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр

Происходят изменения и в показателях психомоторных реакций вратарей (табл.5). Время простой реакции уменьшилось на 5 мс. Это говорит о том, что вратари стали быстрее реагировать на одномоментный сигнал. Более сложная реакция проявляется в выборе ответов из нескольких возможных и она улучшилась на 41,2 мс по сравнению с результатом до эксперимента. В результате время на принятие решения уменьшилось на 13,9 мс. В то же время, процессы внимания (концентрация) увеличились на 25,8 мс, а его устойчивость по показателю помехоустойчивости возросла на 10 мс. Реакция на движущийся объект улучшилась на 10,7 мс.

Теппинг-тест выявил следующие изменения. Общее количество точек увеличилось до 240 точек, а в секунду до 9,2 точки. Нервная система испытуемых имеет более устойчивые параметры, о чем свидетельствует поддержание режима работы с течением времени на исходном уровне, без снижения количества точек и выпуклый тип кривой.

Таблица 5

**Сводная таблица статистических значений психомоторных реакций вратарей в процессе эксперимента ( $\bar{X} \pm \sigma$ )**

Контрольные тесты	Достоверность значений					
	До	После	Т-эмп. W	Т-кр. W	p	Зона значимости
Время простой реакции, мс	232±10,3	228,3±10,5	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Реакция выбора, мс	338,5±21	297,3±21	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Время принятия решения, мс	81,5±7,8	67,6±7,8	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Внимание, мс	255,5±18	281,3±19	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
Помехоустойчивость мс	37,6±8,5	47,6±8,6	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр
РДО, мс	35,3±3,8	29,3±3,9	0	2	<0,05	Тэмп<Ткр

Средний темп движений кистью сильнейшей руки составил 8,7точек в секунду. Дифференцировка мышечных усилий сильнейшей руки отмечает уменьшение в отклонении от заданных параметров и составляет 19, 5 %. Индивидуальная минута стала приближаться к астрономической, это свидетельствует о релаксации и настроенности к деятельности гандболисток.

Вестибулярная устойчивость по пробе Ромберга улучшилась на 38 с.

В соревновательной деятельности вратарей происходит улучшение игровых показателей на 5 %. Из них активных – на 3%, а стандартных – на 5 % (табл.6).

В результате эксперимента установлены изменения в динамике показателей физической подготовленности гандбольных вратарей. В тестировании координации и скоростных параметров по тесту «челночный бег» выявлена положительная динамика улучшения скорости выполнения упражнения на 4 %. Скоростно-силовые способности нижних конечностей по тесту «Прыжок в длину с места» увеличились на 2,1 %, а взрывная сила туловища по тесту «поднимание-опускание туловища из положения лежа» - на 5,3 %. Сила верхнего плечевого пояса гандболисток по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» увеличилась на 22,8 %. Гибкость по тесту «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» увеличилась на 20,4 % .

Таблица 6

**Показатели соревновательной деятельности вратарей в процессе эксперимента**

Период эксперимента	Активные игровые ситуации			Стандартные игровые ситуации			Достоверность различий		
	Сейвы	Створ ворот	В	Сейвы	Створ ворот	В	-эмп. W	-кр. W	
До	1 269	4 111	1	8 0	4 91	6	0		0,05
После	1 368	4 042	4	1 01	4 75	1	0		0,05

Психомоторные реакции так же имеют положительную динамику изменения показателей. Время простой реакции уменьшилось на 1,6 %. Реакция выбора – на 12,2 %. Для сорвновательной деятельности гандболисток наиболее характерны временные реакции выбора правильных решений из нескольких альтернатив. В результате, время принятия решений сократилось на 17,1 %.

В то же время, процессы внимания, ее концентрация и устойчивость увеличились на 9,2 % и 21 % соответственно. РДО претерпевает изменения в сторону положительной динамики на 16,9 % .

В активных игровых действиях происходит увеличение игровых сейвов вратарей на 99 раз. В результате, в створ ворот попадает на 69 голов меньше, что увеличивает процент реализации защитных действий.

В стандартных игровых ситуациях происходит увеличение сейвов на 21 раз, но в то же время увеличивается количество взятия ворот, однако, за счет хороших защитных действий реализация показателей улучшается на 5%.

Расчет достоверности по Т-критерию Вилкоксона установлено, что достоверность значений попадает в зону значимости, а значит можно говорить об их достоверности.

Для оценки параметров соревновательной деятельности была взята методика, разработанная В.Я.Игнатьевой. Данная методика позволяет оценивать игровые действия вратаря по следующим компонентам деятельности: общей эффективности игры вратаря, эффективность сыгранности с защитником, эффективность ИТГД

(индивидуальные технико-тактические действия), эффективность отражения штрафных бросков, стабильность игры вратаря в сезоне, надежность игры вратаря.

При контроле количественные показатели игровой успешности вратаря Н.Л. Ионина перевела в баллы, ориентируясь на 9-ти балльную шкалу оценки. Установлено, что оценка уровня подготовленности гандбольных вратарей самой высокой квалификации, выступающих в составе сборной команды страны, находится в пределах 6,5-8,17 балла.

Анализ статистики защитных игровых действий вратарей основной команды «Динамо-Синара», которые имеют спортивную квалификацию мастер спорта, позволил составить модель игровой деятельности по 9-ти бальной шкале.

Сравнение модельных характеристик вратарей разных квалификаций представлены на рис.1.

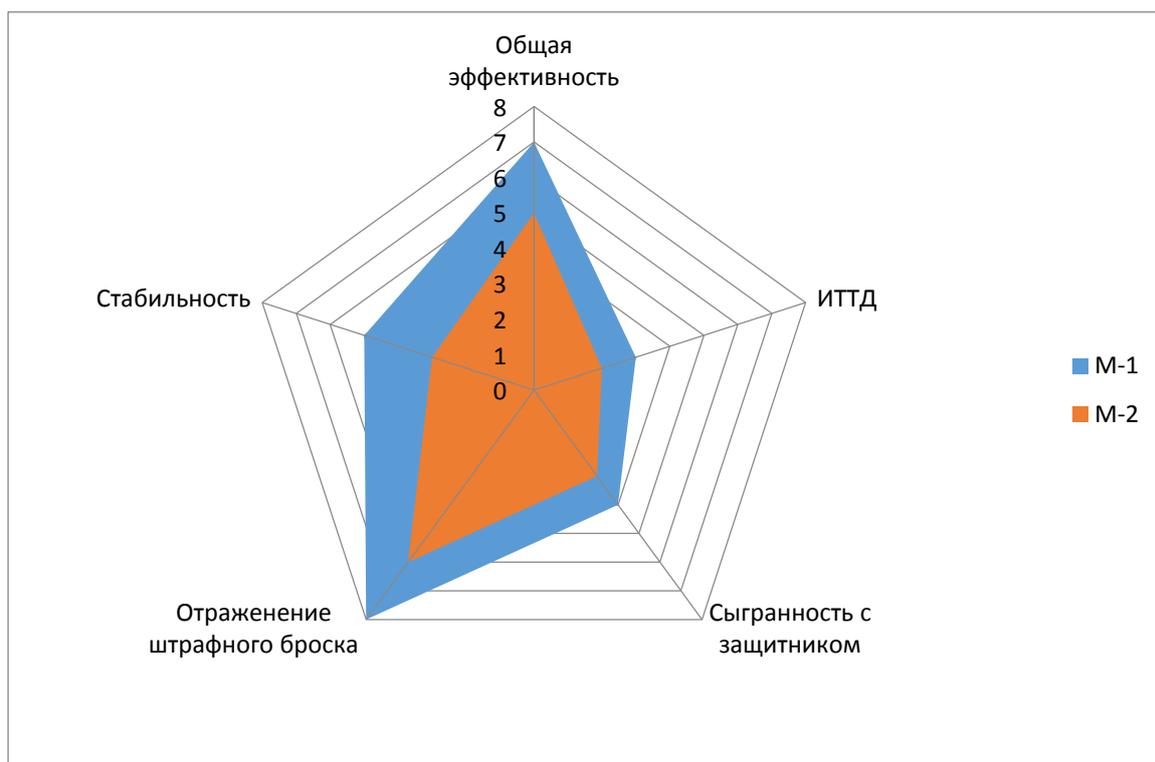


Рис.1. Соревновательные модели игры вратаря (М-1 – модель вратарей, имеющих квалификацию МС; М-2 – модель испытуемых)

Полученные результаты выявлены статистически значимые корреляции в игровой ситуации. Взаимосвязи определялись между игровыми сейвами и показателями психомоторных реакций вратарей. Значения, имеющие высокие положительные взаимосвязи: с показателем «реакция выбора» - 0,968; «принятие решения» - 0,962; «концентрация внимания» - 0,912; «помехоустойчивость» - 0,936; «РДО» - 0,988.

Установлена положительная прямая корреляция слабой силы (0,468) с параметром «время простой реакции».

В стандартных ситуациях игры выявлены положительные корреляционные взаимосвязи высокой силы с показателями: «реакция выбора» - 0,766; «принятие решения» - 0,924; «концентрация внимания» - 0,864; «помехоустойчивость» - 0,882; «РДО» - 0,968. «Время простой реакции» – 0,567 (умеренная).

В результате установленных взаимосвязей между исследуемыми показателями можно утверждать, что полученные в ходе эксперимента результаты будут

способствовать взаимосвязанному развитию психомоторных способностей и показателей защитных действий вратарей гандбольной команды.

Программа психомоторной подготовки включала в себя выполнение защитных действий вратарей при применении следующих методов: метод «сближаемых заданий». Суть которого, состояла в выполнении бросков по воротам с разных дистанций и направлений, с постепенным сближением и удалением от ворот. Метод «контрастных заданий» предполагал ловлю или отбитие мячей разных по весу. Для развития «чувства пространства» использовались упражнения из акробатики (кувырки, повороты, наклоны), а так же отрабатывались броски и захваты мяча при падениях. С целью совершенствования временных интервалов применялись упражнения, которые выполнялись на ограниченное временных отрезков. Применение «сопряженного метода» подбора средств, предполагал создание условий для взаимного совершенствования элементов техники и тактики защитных действий вратаря, устанавливая между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике деятельности вратаря. Все защитные действия отрабатывались на высоких пульсовых режимах, соответствующих соревновательным, с применением тренировочных игр и заданий.

В результате применения экспериментальной программы, установлена положительная динамика значений: повышение физической подготовленности в среднем на 10,9 %; психомоторные реакции ответа – на 10,3%; реакции процессов внимания – на 15,1 %; РДО – на 16,9 %. В результате результативность игровой деятельности вратарей улучшается на 8%. Из них активные защитные действия повышаются на 3%, а защитные действия в стандартных ситуациях – на 5 %.

При введении новых психомоторных упражнений тренеру необходимо строго следовать дидактическим принципам спортивной подготовки: постепенности, систематичности и доступности. Систематичность играет особую роль, перерывы в формировании ощущений «чувства мяча», «чувства пространства», «чувства времени» приводят к быстрой потере чувствительности. Для определения дозировки упражнений необходимо учитывать физическую подготовленность и квалификацию вратаря. Применять такие упражнения необходимо после разминки.

Коренец В.В.

**Научный руководитель:** Камчатников А.Г.

**ИССЛЕДОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО  
СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ПРИМЕНЕНИИ РАСШИРЕННЫХ  
АФФЕРЕНТНЫХ ПОТОКОВ**

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Изменения функционального состояния организма в процессе напряженной тренировки могут иметь различный, не всегда точно предсказуемый характер. В связи с этим актуальна проблема оптимизации функционального состояния организма (ФСО) спортсмена. Наши исследования показывают возможность управления ФСО с помощью методов релаксационного воздействия. Их результатом является направленная релаксация, в процессе которой достигается миорелаксация при сохраняющейся способности мышц к эффективному выполнению скоростно-силовой работы максимальной мощности. В результате происходит модификация состояния основных функциональных систем организма за счет повышения эффективности взаимодействия центральных регуляторных механизмов и эффекторов.

Такая релаксация может быть результатом воздействия специально подобранных музыкальных фрагментов (т.н. функциональной музыки). Аналогичны эффекты электроимпульсных воздействий на мозг (электросон, транскраниальная

электростимуляция). Возможно развитие направленной релаксации с помощью т.н. натуральной биологической обратной связи по ощущениям. Исследования показывают высокую возможность таких направленных воздействий с помощью воздействия эфирных масел или их смесей (аромакомпозиций). Естественно, что результаты применения всех перечисленных методов выражаются в несколько различающихся изменениях функционального состояния. Однако можно выделить общность путей воздействия и сходство их физиологических механизмов. Одним из важных механизмов оптимизации ФСО было то, что для всех упомянутых методов релаксации характерна связь развивающихся эффектов с исходным состоянием организма. Так, при релаксационных воздействиях для психоэмоционального напряжения отмечено уменьшение повышенного уровня и тенденция роста сниженных величин до их оптимальных значений.

Котрунова Т.С.

**Научный руководитель:** Куропаткина Н.А.

**СПОРТИВНАЯ ИГРА БОЧЧЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ  
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Цель исследования – создание инклюзивной программы школьного отдыха с использованием спортивной игры бочче для детей с интеллектуальными нарушениями, обучающихся в учреждениях специального (коррекционного) образования.

Исследование проводилось на базе школ-интернатов №1 и №3 VIII вида г. Волгограда. В исследовании приняли участие 40 детей от 12 до 15 лет с легкой степенью умственной отсталости, которые были поделены на команды, по 4 человека в каждой команде, всего 10 команд.

Для реализации поставленной цели исследования были подобраны следующие методы: контент-анализ научно-методической литературы, изучение субъективных показателей качества жизни детей (опросник качества жизни детей PedsQL4), методы математической статистики.

Результаты исследования. Контент-анализ литературных данных позволил рассматривать участие в рекреационной деятельности детей и подростков с нарушением интеллекта не только как важный фактор, определяющий здоровье, но и как фактор, способствующий социальной инклюзии и повышению их качества жизни. По мере того, как все больше детей с нарушениями интеллекта включаются в жизнь сообщества, в школах, в местах отдыха, проблема перехода от физической интеграции к подлинной социальной интеграции становится все более очевидной.

В течение 8 недель была реализована инклюзивная программа физической рекреации детей с интеллектуальными нарушениями в форме внеклассных занятий. Было изучено влияние мероприятий оздоровительно-рекреационной направленности на детей с ограниченными возможностями здоровья. Выявлено значимое улучшение среднестатистического суммарного показателя уровня качества жизни детей, в основном за счет эмоционального и социального функционирования ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, данное исследование помогло расширить понимание того, как инклюзивный опыт организации школьного отдыха во внеурочное время с использованием спортивной игры бочче влияет на детей с ограниченными интеллектуальными возможностями, а также содействует их социальной интеграции.

Новизна исследования. Впервые в специальных (коррекционных) общеобразовательных школах VIII вида г. Волгограда создана и реализована

инклюзивная программа физической рекреации с использованием спортивной игры бочче, содействующая социальной интеграции и улучшению здоровья детей в целом.

Теоретическая значимость. Разработанная стратегия использования спортивной игры бочче для вовлечения в рекреационную деятельность существенно дополнит разделы теории физической культуры уточняющей информацией об особенностях физкультурно-оздоровительной, досуговой и спортивной работы с детьми, имеющими ограниченные возможности интеллекта.

Социальная значимость заключается в популяризации спортивной игры бочче на территории г. Волгограда и Волгоградской области с целью её развития и использования для адаптивной двигательной реабилитации, рекреации и социальной инклюзии детей с ограниченными возможностями здоровья.

Крючков А.А.

**Научный руководитель:** Мартынов А.А.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
ТХЕКВОНДИСТОВ 10-11 ЛЕТ**

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Тхеквондо, динамичный вид спорта, успешность соревновательной деятельности во многом зависит от уровня физической, технической и тактической подготовки. Соревновательные поединки проходят в зоне субмаксимальной мощности, поэтому спортсменам необходим высокий уровень развития физической подготовленности. Это вызывает необходимость последовательного и целенаправленного тренировочного процесса со спортсменами юного возраста. Необходимо многосторонне рассмотреть проблематику скоростно-силовой подготовки, так как это является важным аспектом тренировки тхеквондистов этого возраста. Это помогает повысить их эффективность в боевых схватках и общую физическую подготовку. Развитие скоростно-силовых способностей у тхеквондистов возрастом 10-11 лет требует особых методик, учитывающих их физическое развитие и возрастные особенности.

Целью данного исследования служит экспериментальное обоснование методики развития скоростно-силовых способностей тхеквондистов 10-11 лет.

Место проведения исследования: исследование проводилось в городе Волгоград. Исследование проводилось с сентября 2022 года по февраль 2023 года. Были сформированы 2 группы, контрольная и экспериментальная, которые занимались 3 раза в неделю. Только спортсмены контрольной группы занимались по методике клуба, а спортсмены экспериментальной группы по разработанной нами методике, где акцент осуществлялся на развитие скоростно-силовых способностей, за счет моделирования средств и методов с учетом соревновательного метода.

Для реализации методики скоростно-силовой подготовки юных тхеквондистов были разработаны специальные блоки упражнений и подвижных игр. Кроме того, были использованы и другие сложно координационные упражнения общеразвивающего характера: прыжки на скакалке, бег с ускорением, выпрыгивания из полного приседа через гимнастическую скамью, бег змейкой вокруг конусов, прыжки из положения упор присев в положение упор лежа, приседания с набивным мячом с последующим выбросом мяча вверх.

Для определения эффективности разработанной нами методики, использовался ряд тестов, характеризующих развитие изучаемых способностей:

- выполнение одиночных ударов ногами, учитывалось время выполнения, а также техника выполнения;

- выполнение связок из двух ударов ногами, учитывалось время выполнения, а также техника выполнения;

- выполнение связок из трех ударов ногами, учитывалось время выполнения, а также техника выполнения;

- выполнение связок из четырех ударов ногами, учитывалось время выполнения, а также техника выполнения.

При этом выполнение данных тестов, выполнялось по принципу простой и сложной реакции, то есть спортсмен в одном случае знал о выполнении, в другом случае находился в состоянии ожидания, при этом выполняя другую тренировочную работу.

Также производилась запись поединка и на специальной программе определялась скорость атакующих действий.

Все тесты выполнялись три раза:

- в начале исследования;

- в середине исследования;

- по завершению эксперимента.

Полученные данные позволяют констатировать повышение скоростно-силовых качеств, по всем изучаемым тестам. При этом динамика изменения результатов показывает, что наибольший прирост произошел во второй половине исследования.

Теоретический анализ по теме исследования позволил установить, что развитие скоростно-силовых способностей является важной частью физической подготовки тхеквондистов 10-11 лет. В процессе исследования выявлены особенности развития скоростно-силовых способностей тхеквондистов, определены условия, средства и методы их совершенствования с учетом специфики спортивной деятельности тхеквондо.

Кулишов М.И.

**Научный руководитель:** Мартынов А.А.

## ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Для разделения детей на группы провели тестирования показателей физических качеств.

Входное тестирование быстроты у детей обеих групп показало высокий уровень подготовки по качеству быстрота, среднее значение в каждой группе имеет примерно одинаковые показатели, поэтому распределение по группам относительно именно этого качества проведено успешно.

Также провели тест на выносливость, для наглядного представления данных результаты тестирования приведены, расчеты выполняли следующим образом: запас скорости равен частному скорости на длинной дистанции и скорости на короткой дистанции.

По данным, полученным в ходе проведения тестов, можно сделать вывод о высоких показателях выносливости у участников исследования. При этом, мальчики показывают лучшие результаты как в контрольной, так и в экспериментальной группах, в отличии от девочек. Лучшее значение среди мальчиков 17, 2 с, в то время как, у девочек это 18,2. Такой итог обусловлен в первую очередь особенностями физиологического развития детей. Для оценки входных данных силовых качеств детей, проводили три тестирования: на силу мышц ног и спины, ног и живота, силу мышц руки плечевого пояса. Результаты тестирования представлены в диапазоне от 5 баллов (лучшее значение) до 0 баллов (упражнение не выполнено), однако не в одной группе не было детей, неспособных выполнить требования тестирования.

По данным тестирования силы мышц ног и спины дети имеют средний уровень подготовленности, так среднее значение среди мальчиков  $4,2 \pm 0,2$  балла в экспериментальной группе и  $4,1 \pm 0,17$  балла в контрольной группе. Результаты девочек в экспериментальной и контрольной группах не отличаются и равны  $3,4 \pm 0,16$  балла, что меньше почти на 20 % результата, который показали мальчики. Далее были проведены тесты на измерение силы мышц ног и брюшного пресса. Для проведения теста детям предлагали выполнить упражнение, суть которого изложена во второй главе, после завершения тестирования результаты оценивали по 5-ти балльной шкале.

Таким образом, результаты показателя силы мышц ног и брюшного пресса демонстрируют средний уровень подготовленности детей. Но стоит отметить, что в отличие от силы мышц спины и ног девочки показали лучшие результаты чем мальчики, так среднее значение среди девочек  $4,4 \pm 0,16$  баллов, а у мальчиков  $3,9 \pm 0,18$  баллов, что говорит о более развитой брюшной мускулатуре у девочек, что подтверждается их особенностями физиологии. Также такие статические упражнения демонстрируют способность ребенка сосредотачивать внимание на определенной группе мышц, что улучшает концентрацию. Но при этом самым часто встречающимся значением остается средний показатель в 4 балла, как среди мальчиков, так среди девочек.

Таким образом, по результатам входного тестирования дети разделены на экспериментальную и контрольную группы для начала исследования. Однако, стоит отметить, что способности детей находятся на высоком и среднем уровнях, что говорит о нормальном развитии детей по существующей программе физической культуры.

Львова К.К.

**Научный руководитель:** Держинская Л.Б.

**ВКЛАД ВЫДАЮЩЕГОСЯ СПОРТСМЕНА В ФОРМИРОВАНИЕ У  
ПОТОМКОВ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ**

**ФГБОУ ВО "Волгоградская государственная академия физической культуры"**

**Актуальность.**

История России наполнена самыми разными событиями, победами и свершениями. Однако, за каждым событием в нашей истории стояли самые разные участники. Это были и правители, и министры, и обычные люди, каждый внес свой вклад в нашу историю. Работая над этим проектом, нам захотелось найти информацию о предке, узнать, какой вклад он внес в историю нашей страны. Тема нашей исследовательской работы является актуальной в наши дни, когда разрушаются устои семьи, забывается и искажается история страны, принижаются достижения наших предков. Важно сохранить то малое, индивидуальное, близкое каждой семье, тогда и наша Родина сохранит свою неповторимость и самобытность, будет непобедимой и уважаемой в мире державой.

**Задачи.**

1. Изучить биографию предка, используя материалы семейного архива;
2. Собрать информационный материал о предке из различных источников: Интернета, фото и видеоматериалов, энциклопедий, каталогов, архивных материалов;
3. Проанализировать жизненный путь предка на основании собранных материалов, полученные из разных источников, узнать, какой он внес вклад в историю спорта (фехтования) нашей страны.

**Методологическая основа.**

В качестве методологической основы данной исследовательской работы использованы следующие **методы:**

- сбор и анализ информации по теме исследования;
- изучение и анализ материалов семейного архива: фотографий и документальных источников;
- поиск, изучение специальных справочников, энциклопедий, каталогов, информации в сети Интернет;
- **изучение литературы и других источников информации;**
- соотношение фактов личной биографии с историческими событиями (синхронизация событий);
- обобщение и систематизация материала, полученного в ходе исследования.

**Новизна** заключается в том, что, исследуя биографию предка по старинному фото из семейного альбома, можно узнать не только интересные факты его биографии, но проследить исторические факты своей страны. Приобщение к истории своей семьи и истории родины является темой важной и неисчерпаемой для каждого человека любого возраста, особенно для молодого поколения.

**Теоретическая значимость** исследовательской работы заключается в том, чтобы обобщить теоретические представления о личности предка, и связи фактов его биографии с историческими событиями страны.

**Практическая значимость** исследовательской работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы школьниками для повышения образовательного уровня, учителем истории для объяснения тем, при подготовке классных часов, внеклассных мероприятий, при оформлении музейной экспозиции. Результаты исследования также могут быть использованы на сайте Краеведческого музея на родине предка.

## **Исследование.**

### **1. Изучение материалов семейного архива.**

В материалах по истории фехтования в Царской России и СССР, часто упоминается фамилия Семёна Агафонова, как выдающегося спортсмена, однако, сведения эти неполные, обрывочные и не позволяют проследить, с какими историческими событиями страны он был связан, какой вклад внес в ее историю, в историю развития спорта (фехтования) страны.

Узнав больше информации о нём, мы сможем составить подробную биографию значимого деятеля истории фехтования.

Описание исследования:

Цель: Изучение биографии, достижений, интересных фактов из жизни о предке со старинной фотографии из семейного альбома, его вклад в историю спорта (фехтования) нашей страны.

Задачи:

1. Исследовать и изучить биографию предка, используя материалы семейного архива.

2. Собрать информационный материал о предке из различных источников: Интернета, фото и видеоматериалов, энциклопедий, каталогов, архивных материалов.

3. Проанализировать жизненный путь предка на основании собранных материалов, полученные из разных источников, узнать, какой он внёс вклад в историю спорта (фехтование) нашей страны.

Этапы исследования:

1) Изучение

Цель: изучение архивов и других источников, для получения информации биографии.

База: семейные архивы, фотоматериалы, видеоматериалы.

2) Анализ полученных данных.

## **2. Поиск информации.**

Источниками для написания работы послужили:

- письменные (печатные и рукописные: семейный архивный фонд, вырезки статей из газет, хранящиеся в семейном архиве).

- изобразительные (Фотографии из семейного архива внучки Агафонова С. О.)

На первом этапе изучалась литература по теме исследования, разрабатывались методики исследования, анализировались накопленные материалы.

На втором этапе была произведена коррекция предварительных выводов, полученных на первом этапе, систематизирован и обработан исследовательский материал.

В рамках данной работы нами было проведено исследование (изучение материалов семейного архива, источников, полученных в архивах и документах, размещенных в сети Интернет), целью которого было изучить биографию,

В газете «Искра» в статье «Рассказы о ветеранах спорта», которая выпущена 1 октября 1957 г., № 232 (9528), вырезка из которой (как и другие архивные материалы) сохранилась в семейном архиве (Приложение б), из которой мы узнали:

Агафонов Семён Осипович, родился в 1872 г., в селе Сосновая Маза Хвалынского района Саратовской Губернии. С 1893 служил в армии в польском городе Седлиц.

На втором году службы был рекомендован командиром полка Меллер-Закомельским для открываемой в Варшаве (Польша) школы инструкторов по фехтованию и гимнастике. Агафонов выдержал все отборочные испытания. Первым его учителем стал – Юлиан Александрович Мишо, российский и польский фехтовальщик и тренер (сабля).

В 1899 г. Семен Агафонов был единственным фехтовальщиком из России на международных соревнованиях в г. Падуя (Италия).

В списке 60 сильнейших профессиональных рапиристов мира он занял седьмое место, за что был отмечен жюри большой золотой медалью. Кроме того, ему, как солдату-пехотинцу, была преподнесена винтовка итальянского образца. Это был первый успех русского спортсмена-фехтовальщика.

Много раз участвовал Семен Агафонов в различных соревнованиях, в том числе и в международном, проводившемся в Будапеште (Венгрия). Он неизменно занимал призовые места.

Но педагогические и тренерские способности Семена Агафонова полностью раскрылись только после Великого Октября. В 1918 году он был назначен главным руководителем по фехтованию на высших командирских курсах Красной Армии в Петрограде, где проработал вплоть до полного освобождения нашей страны от интервентов.

Работая в Елизаветградской школе, Ленинградской фехтовально - гимнастической школе, на высших курсах физруков Ленинграда, он подготовил не одну тысячу спортсменов, умеющих хорошо владеть винтовкой, рапирой, эспадромом.

Проработав тренером по фехтованию в Ленинграде до 1930 года, Семен Осипович воспитал немало хороших спортсменов, таких, как заслуженный мастер спорта СССР Иван Кох и др.

С 1931 года Семен Агафонов работал в Ашхабаде — сначала в техникуме Физкультуры, городской спортшколе, а затем в Туркменском Совете «Динамо».

В годы войны он обучил искусству рукопашного боя более 3000 спортсменов, бойцов-пограничников и допризывников, внося тем самым свой посильный вклад в дело разгрома врага.

За заслуги перед Родиной Правительство наградило его медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне», а Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР присвоил ему звание заслуженного мастера спорта СССР и наградил значком «Отличник физической культуры». В 1945 году Семену Осиповичу Агафонову было присвоено звание «Заслуженный мастер спорта СССР» (фехтование).

Семен Агафонов был приглашен и принял участие во Всесоюзном параде физкультурников в Москве 12 августа 1945 года. (Приложение 7)

Семен Осипович воспитал не один десяток чемпионов. В их числе чемпионы республики П. Анохин, Г. Чирва, В. Козлов, Г. Тагиева, С. Бабаева и многие другие спортсмены.

Президиум Верховного Совета ТССР, отмечая долголетнюю работу Агафопова в Туркмении, дважды награждал его Почетными грамотами.

В течение многих лет Семен Осипович жил в Ашхабаде, работал тренером, был организатором почти всех крупных соревнований фехтовальщиков.

Здесь на 89-м году жизни, 26.06.1961 г С. О. Агафонов скончался, оставив о себе самые добрые воспоминания. Чтя память Семена Осиповича Агафопова, республиканская федерация фехтования учредила приз его имени, который впервые был разыгран в Ашхабаде. Было принято решение такие соревнования проводить ежегодно в масштабе Ашхабада и республики. (Приложение 8)

Все это удалось узнать в ходе исследования семейных архивов, используя методы:

- накопление научного материала: сравнение, анализ деятельности, синтез, обобщение;

- проверка и уточнение фактов: критика, уточнение сделанных выводов, корректировка, обсуждение результатов.

Так как прямых потомков в нашей семье, знавших Агафопова С.О., уже не осталось в живых, нами были предприняты попытки разыскать других родственников – потомков Агафопова Семена Осиповича.

В сети Интернет нами было изучено заявление известного православного общественного деятеля и публициста Василия Бойко-Великого, с которым он обратился в Следственный Комитет с ходатайством признать его потерпевшим в связи с делом о т.н. «екатеринбургских останках». В нем он упоминает имя Агафопова С.О.: «Прадед моего зятя, Андрея Юрьевича Преснова, Семен Осипович Агафонов, служил учителем фехтования во Втором Кадетском корпусе в Санкт-Петербурге (Петрограде), имел честь регулярно давать уроки фехтования царским детям, Цесаревнам Ольге, Татьяне, Марии, Анастасии и Наследнику престола Цесаревичу Алексею».

На основании вышесказанного логично предположить, что, А.Ю. Преснов мог быть потомком Агафопова С.О., и, возможно, обладать другими сведениями о нем. С помощью сети Интернет и социальных сетей, нам удалось разыскать А.Ю. Преснова.

В результате проведенного исследования мы выяснили, что А.Ю. Преснов на самом деле оказался нашим родственником и праправнуком Семена Осиповича Агафопова. Он сообщил, что тоже занимался генеалогическими исследованиями семьи, выяснил, что подлинные документы С.Агафопова были утрачены во время страшного землетрясения, произошедшего в ночь с 5 на 6 октября 1948 года в районе города Ашхабада (Туркменская ССР, СССР), в котором погибли жена, дочь и две внучки Семена Осиповича. Информацию о том, что Семен Агафонов «имел честь регулярно давать уроки фехтования царским детям», А.Ю. Преснов, ни подтвердить, ни опровергнуть не смог, возможно, это семейная легенда.

Преснов А.Ю., передал нам материалы, подтверждающие проживание Агафонова С.О. в 2016-2017 гг. в Петербурге (Приложение 9) и фото медали Кубка им. Агафонова С.О. из семейного архива

Для подтверждения данных, полученных в материалах семейного архива, нами были изучены материалы, полученные в сети Интернет. Упоминание о Семене Агафонове мы нашли:

- в «Кратком руководстве по фехтованию на эскадронах в итальянском стиле», В. Андреев (полковник, чемпион России по фехтованию, профессор Военной Его Королевского Высочества школы (Болгария) 1907 г.; в Учебнике «Фехтование» для институтов физической культуре под ред. Тышлера Д.А., 1978 (Приложение 10.)

- в Большой Советской энциклопедии упоминается о Семене Агафонове, как об одном из первых преподавателей советской Школы фехтования: «В первые годы Советской власти обучение фехтованию на спортивном оружии осуществлялось в кружках и на курсах всеобуча, во вновь открытых школах фехтования (первые преподаватели – С. О. Агафонов, В. М. Житков, П. А. Заковорот, В. М. Захаров, А. П. Мордовии и др.).

- в Свободной энциклопедии Википедия, указан год присвоения (1945 г.) Агафонову С.О. звания «Заслуженный мастер спорта СССР» (фехтование).

### **3 Анализ полученных данных.**

Изучение семейного архива позволило сделать следующие выводы:

Агафонов Семен (1879-1961)- создатель школы фехтования в Туркменской ССР, заслуженный мастер спорта СССР, призер международного турнира по фехтованию. После революции 1917г. некоторое время преподавал фехтование в Петрограде. После окончания гражданской войны являлся преподавателем курсов рукопашного боя и фехтования для бойцов и командиров пограничных частей в Туркменистане. Также преподавал фехтование для местных школьников в Ашхабаде. Его ученики стали тренерами по фехтованию в ряде городов Туркмении, воспитав, в свою очередь, много фехтовальщиков высокого уровня, занимавших призовые места на чемпионатах СССР.

Проанализировав все данные, мы получили достаточно информации для того, чтобы составить полный путь предка в спорте. Этот путь затрагивает и исторические события Советского союза и царской России.

В годы первой империалистической войны многие солдаты кайзеровской армии погибли от штыка русского пехотинца Семена Агафонова.

В результате проведенного исследования мы выяснили, что революция застала его в Петрограде на должности преподавателя фехтования Павловского пехотного училища. В апреле 1918 г. были открыты первые советские курсы гимнастики и фехтования для командного состава и рядовых бойцов. В июне того же года в Петрограде по приказу Народного Комиссариата по военным делам была открыта Главная гимнастическо-фехтовальная школа. Год спустя в Москве была сформирована Главная военная школа физического образования трудящихся. Эти школы заложили начало обобщения и научной разработки техники и методики обучения фехтованию.

Нами было установлено, что первыми преподавателями в новых школах были преданные делу социалистической революции бывшие офицеры и учителя фехтования старой России, среди которых - С. Агафонов. До 1930 года Семен Осипович работал тренером по фехтованию в Ленинграде, подготовив более тысячи спортсменов, умеющих хорошо владеть винтовкой, рапирой, эспадроном.

С 1931 года, по призыву партии, Агафонов Семен Осипович работает тренером в орденоносном спортивном обществе «Динамо» Туркмении, теперь уже инструктором штыкового боя.

В годы Великой Отечественной войны, Семен Осипович - человек советского спорта, вел себя с честью. Каждый день он обучал фехтовальному искусству и мастерству рукопашного боя членов общества «Динамо». Под его руководством подготовлены были сотни мастеров рукопашного боя. На фронтах Великой Отечественной войны, подготовленные им мастера рукопашного боя, показали себя умелыми, храбрыми бойцами. В годы войны, несмотря на свои семьдесят лет, он обучил искусству рукопашного боя более 3000 спортсменов, бойцов-пограничников и допризывников, внося тем самым свой посильный вклад в дело разгрома фашистских захватчиков.

За заслуги перед Родиной Правительство наградило его медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне», а Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР присвоил ему звание заслуженного мастера спорта СССР (1945 г.) и наградил значком «Отличник физической культуры».

Собрав достаточное количество информации, мы решили создать статью на сайте Википедия. Мы разместили в статье всю известную нам информацию, так же добавили фото Семёна Агафонова. Эта информация доступна каждому, поэтому любой желающий может с ней ознакомиться и узнать больше про выдающегося деятеля фехтования России.

### **Заключение.**

В предлагаемом исследовании постарались показать единую связь судьбы одного человека с историей сей страны. На конкретном жизненном примере судьбы Агафонова Семена Осиповича доказано, что историю делают обыкновенные люди, патриоты своей Родины.

В результате исследования была доказана рабочая гипотеза, полностью решены исследовательские задачи. Наша гипотеза подтвердилась: Агафонов Семен Осипович, наш предок был напрямую связан со многими историческими событиями нашей страны.

Проведенное исследование не претендует на освещение всех сторон такого разного для всей нашей страны времени, какими явились для нас Великая Октябрьская революция, Гражданская и Великая Отечественная войны. Но об их уроках будут вспоминать не одно поколение людей.

Проведенное исследование позволило нам сделать следующие выводы: Агафонов Семен Осипович - заслуженный мастер спорта, судья Всесоюзной категории, создатель школы фехтования в Туркменской ССР, призер международного турнира 1899 г. в Париже, напрямую был связан с историей нашей страны, внес вклад в ее историю, в историю развития спорта (фехтования) страны.

Маслова А.С.

**Научный руководитель:** Бондаренко О.А.

**ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ТХЭКВАНДО ИТФ В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНОЙ САНКЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ  
ФГБОУ ВО "Волгоградская государственная академия физической культуры"**

Спорт вне политики! К сожалению, в настоящее время, лозунг исчерпал себя. Политика не просто вмешивается в спорт, а именно спорт и российские спортсмены оказались заложниками «политических игр». После того, как российские власти 24 февраля 2022 года объявили о начале специальной военной операции по защите Донбасса, международные спортивные организации применили все доступные рычаги давления. События в мире спорта развивались стремительно: 25 февраля Международный олимпийский комитет (МОК) созывает экстренное совещание и

принимает решение о возможности выступления российских спортсменов лишь в «нейтральном статусе». Также последовали рекомендации отказаться от использования национальной символики российского государства. МОК выдвигает требование к Международным спортивным федерациям (МСФ) лишить права Россию проводить спортивные мероприятия.

Несмотря на то, что все решения МОК от 28 февраля 2022 года носили рекомендательный характер, Международные федерации, одна за другой, стали отстранять российских атлетов от мировых соревнований. Спортсмены России, смысл жизни которых заключается в выступлении на самом высоком уровне, оказались лишены этой возможности. Незамедлительно отреагировав на решения спортивных федераций, Олимпийский комитет России заявил, что данные решения не соответствуют ни официальным документам, ни Хартии, ни духу олимпийского движения.

Под удар Западных санкций попала и Федерация Тхэквондо ИТФ. Это неолимпийский вид спорта, поэтому он руководствуется документами Международной федерации тхэквондо ИТФ такими как: ITF CONSTITUTION, BY-LAWS TO CONSTITUTION, ITF REGULATION, а также Уставом общероссийской общественной организации «Федерация тхэквондо (ИТФ) России», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и иными нормативно-правовыми актами.

Основные принципы Международной федерации тхэквондо ИТФ закреплены в ITF CONSTITUTION. Они охватывают права спортсменов всех стран. Изложенные постулаты в статье 1 п. 8.8 касаются обязательств, принимать строгие меры против любой формы дискриминации и насилия; в п. 8.15, предписывается «поддерживать партнерские и дружественные отношения с правительственными, неправительственными органами, общественными организациями и предприятиями». На основании статьи 2 п. 7.14 «Континентальная федерация не может налагать на Национальные ассоциации или отдельных их членов какое-либо наказание в любой форме, включая приостановление их прав».

Международная федерация тхэквондо ИТФ одна из не многих федераций, которая не поддержала санкции против российских спортсменов и приняла решение о допуске атлетов на международные соревнования.

С 8 по 12 декабря 2022 г. в Республике Беларусь г. Минске прошло международное соревнование «Кубок Мира – Кубок СНГ по Тхэквондо ИТФ». Сборная России принимала участие под своим флагом, а во время награждения играл гимн нашей страны. В данном турнире приняли участие 757 спортсменов из 15 стран, включая страны Европы, Азии и страны, входящие в СНГ. Однако многие европейские страны проигнорировали данный открытый турнир, хотя в предыдущие годы посещали его.

Ежегодно сборная России по тхэквондо ИТФ выступала на Чемпионатах и Первенствах Европы. Согласно статье 2 пункту 7.8 континентальные федерации должны представлять соответствующие континенты на Конгрессах, чемпионатах и других мероприятиях, проводимых под патронажем ИТФ. С 26 марта по 3 апреля 2022 г. в Порече (Хорватия) проходил Чемпионат Европы 2022 по тхэквондо. Однако, в связи событиями на Украине, российская сборная по Тхэквондо ИТФ участия в Чемпионате не принимала, что стало большим ударом для спортсменов, которые готовились к международным стартам. Справедливо ли отстранять российских спортсменов от европейских соревнований? Получается, что многие пункты ITF CONSTITUTION, не соблюдаются европейской федерацией.

Огромная заслуга в урегулировании конфликтных ситуаций и защите прав спортсменов российского тхэквондо принадлежит Федерации тхэквондо (ИТФ) России.

Руководствуясь п. 2.1.7. и п. 2.1.8. статьи 2 Устава общероссийской общественной организации «Федерация тхэквондо (ИТФ) России» и ITFCONSTITUTION, Федерация смогла вывести «из-под удара» наших спортсменов и добиться возможности выступать в азиатских Чемпионатах и Первенствах.

Благодаря президенту федерации тхэквондо (ИТФ) России, наши спортсмены приняли участие в Чемпионате и Первенстве Мира в Казахстане 2023 г. В период с 19 по 27 августа 2023 г. состоялся Чемпионат и Первенство мира по тхэквондо ИТФ в г. Астана Республика Казахстан, в которых сборная России показала высокие результаты.

С февраля 2023 года МОК начал обсуждение того, что нельзя дискриминировать российских спортсменов, т.к. спорт должен быть вне политики и права спортсменов должны соответствовать Международной хартии. Статья 1 указанного документа констатирует – занятие физическим воспитанием и спортом – основное право каждого человека. Министр спорта Российской Федерации Олег Васильевич Матыцин оценил действия Международного олимпийского комитета по возвращению российских спортсменов к турнирам и обратил внимание на то, что спорт всегда был объединяющей силой для спортсменов, а любая форма дискриминации несовместима с положениями олимпийского движения.

Исходя из вышесказанного, мы делаем вывод, что политика не должна вмешиваться в спорт. Проведение соревнований на российских и международных аренах должно проходить только в «правовом поле» с соблюдением всех законов.

Необходимо отметить, что российское Министерство спорта делает всё возможное, чтобы восстановить право наших спортсменов на участие в международных соревнованиях. Также и Федерация тхэквондо (ИТФ) России защищает своих спортсменов от санкционной политики, организуя различные всероссийские соревнования и договариваясь с другими странами о праве наших атлетов участвовать в международных турнирах.

Мединцова П.В.

**Научный руководитель:** Пашарина Е.С.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  
МОЛОДЕЖИ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Существенное влияние на патриотическое воспитание спортсменов, готовность к дальнейшей деятельности оказывает их участие в различных конкурсах в вузе по социально-гуманитарным дисциплинам, в том числе по патриотической тематике. В процессе исследования выявилась такая тенденция: по мере возрастания у студентов-спортсменов знаний, навыков и умений патриотического содержания, значительно увеличивается количество рефератов по патриотической тематике, возрастает численность конкурсных работ, представляемых на конкурс. В свою очередь положительные рецензии на представленные работы стимулируют активность студентов к изучению проблемы патриотического воспитания спортсменов, усиливают их заинтересованность в повышении с подготовленности к патриотической деятельности.

Патриотическое воспитание студентов представляет собой общенациональную идею российского общества. Патриотическому воспитанию во все периоды истории Российского государства уделялось особое значение. Патриотизм мы рассматриваем как качество личности, выраженное в понимании себя частью общества, готовность поддерживать культурные особенности своей страны. Патриотизм не дается от

рождения человеку, он является социальным качеством, поэтому в процессе социализации оформируется.

Патриотическое воспитание российского студенчества направлено на решение следующих задач:

1. Организация деятельности вузов по формированию патриотического поведения подрастающего поколения.
2. Проведение мероприятий в вузах, направленных на развитие чувства гордости за свою страну.
3. Восстановление системы патриотического воспитания как социального института в масштабах Российского государства.

Сопоставление самооценок студентов-спортсменов активно включающихся в патриотическую деятельность значительно отличается от их сверстников.

Исследование показало, что если гуманитарные, общественные дисциплины обеспечивают, в большей степени, овладение патриотическими знаниями, формируют у спортсменов патриотические взгляды и убеждения, то дисциплины специализации в большей степени направлены на формирование навыков и умений патриотического воспитания спортсменов и формирование мотивов к этой деятельности [1, с.5].

Таким образом, различные учебные дисциплины позволяют комплексно решать проблему формирования готовности спортсменов к патриотическому воспитанию.

Процесс патриотического воспитания является составной частью системы воспитания, он охватывает ее содержательные аспекты [3, с. 56].

Находясь в единой системе воспитания студентов, патриотическое воспитание органически сочетает в себе особенное, специфическое и общее. Весь целенаправленный процесс воспитания студентов спланирован в перспективном плане воспитания на весь период обучения. В нем определены цели, содержание, последовательность, проводимых мероприятий и лица ответственные за их проведение.

В структуре этого плана содержательная сторона патриотического воспитания нацелена на формирование “ исторической памяти”, подбор и использование фактологического материала с целью формирования уважительного отношения к историческим явлениям, формирования патриотического сознания студентов-спортсменов.

Разнообразие форм и методов патриотического воспитания спортсменов во внеучебное время позволяет успешно решать эти задачи.

Субъектами организации этой работы во внеучебное время выступают кафедры, а также общественные организации вуза, в частности Музей вуза.

Схематично организация эксперимента по патриотическому воспитанию спортсменов во внеучебное время. Учитывая и опираясь на все положительное, в процессе исследования мы сосредоточили свое внимание на тех вопросах, которые, на наш взгляд, еще не полностью нашли свое решение. В начале эксперимента мы обратили внимание на узость диапазона воспитательных мероприятий патриотического содержания, проводимых в аудитории, пассивное отношение значительной части будущих офицеров к их проведению. Методом такого анализа мы из брали индивидуальные беседы со спортсменами экспериментальных, а при необходимости, и контрольных групп [2, 5]. Предложили на их рассмотрение перечень патриотических, культурных и спортивных мероприятий, которые, по-нашему мнению, могли оказать существенное влияние на повышение готовности спортсменов к патриотическому воспитанию. Эти мероприятия касались трех основных направлений воспитательной работы патриотического содержания: приобретение знаний своей истории, традиций, воспитание чувства ответственности за исторические судьбы Родины; воспитание потребности и способности утверждать патриотические идеи в служебной и воспитательной деятельности.

Вместе с тем, анализируя достигнутые результаты, мы убедились в том, что имеется еще немало возможностей дальнейшего повышения эффективности воспитательных мероприятий. В частности в том отношении, что в настоящее время ряд теоретических и практических вопросов воспитательной работы патриотического содержания требует новых подходов к их разъяснению, а некоторые усиления их утверждения в спортивной среде.

Заметное влияние на формирование готовности патриотической деятельности оказывают спортивно-массовые мероприятия. За последние годы стало значительно больше проводиться физкультурных мероприятий патриотического содержания, имеющих свою специфику, местную окраску.

Нефедова А.А.

**Научный руководитель:** Барыкина М.А.

**СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИНГОВ И ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Актуальность исследования.** Агрессия – одна из форм отклоняющегося поведения, которая закладывается и формируется в раннем детстве. Тема агрессивности детей школьного возраста представляет собой одну из наиболее сложных и интересных проблем в педагогике и психологии. Дети в одной и той же ситуации реагируют и ведут себя по-разному, с определенной долей агрессии. Поэтому важно своевременно раскрывать причины этих действий. Педагоги, родители, психологи и воспитатели сталкиваются с такой актуальной проблемой как агрессивность ребенка. Агрессивное поведение у мальчиков в возрасте от 10 до 12 лет является распространённым явлением, которое требует пристального внимания и понимания со стороны педагогов, родителей и общества в целом. Этот период развития характеризуется значительными физическими, эмоциональными и социальными изменениями, которые могут вызывать повышенное напряжение и фрустрацию.

Причины агрессивного поведения в данном возрасте могут быть различными. Могут быть связаны с проблемой адаптации к новым требованиям лагеря, появлением соперничества и конкуренции между сверстниками, а также неуверенностью и поиском собственного места во временном детском коллективе.

В случае, когда дети находятся вдали от родителей, отклоняющееся поведение становится явным, так как они думают и предполагают, что надзора и присмотра над ними нет. Поэтому важно распознать предпосылки такого поведения и вовремя начать работу по профилактике и коррекции.

Физическое и психологическое развитие, является одним из основных аспектов формирования личности ребенка. В настоящее время все больше внимания уделяется роли физкультурно-оздоровительной деятельности в интеграции детей в различных сообществах и коллективах, временных детских коллективах. Танцы, спортивные и подвижные игры, гимнастика и в целом регулярные физические упреждения способствуют выработке эндорфина – гормона счастья, который способствует улучшению настроения и снижает агрессивность у детей. Кроме того, физическая активность способствует выработке дисциплины и самоконтроля, что так же является важным фактором в снижении агрессивного поведения.

**Цель исследования**–снижение агрессии детей 10-12 лет во временном детском коллективе.

**Задачи исследования:**

1. Определить уровень агрессии у детей;
2. Провести профилактическую и коррекционную работу средствами физкультурно-оздоровительной деятельности и тренингов;
3. Подвести итоги экспериментального исследования.

**База и сроки исследования.** Исследование проводилось на базе Детского оздоровительного лагеря - «Рассвет». Волгоградской области в июне 2023 года.

**Участники исследования-** 8 мальчиков, воспитатель и 2 вожатых.

На базе загородного лагеря проводили исследование – «Снижение агрессии в условиях детско-оздоровительного лагеря с помощью тренингов и физкультурно-оздоровительной деятельности» результатам исследования по снижению агрессии у детей 10-12 лет убедительно доказало, что произошли значительные позитивные изменения.

С помощью физкультурно – оздоровительных средств такие как: утренняя зарядка и зарядка после дневного сна, физминутки, а также самостоятельная двигательная активность детей.

Воспитанникам отряда было предложено принять участие в таких тренингах как: «Я-Зеркало», «Снежинка», «Чудесный мешочек», «Клубок», «Мне сегодня...», которые способствуют развитию коммуникативных навыков, обучают работать в команде учитывая интересы других, сотрудничать и принимать решения в группе, снижению конфликтности и напряженности в коллективе. Тренинги в свою очередь чередовались с физическими упражнениями и играми, позволяющими детям расслабиться, освободиться от напряжения, отрицательных эмоций, развитию социальных навыков и эмоционального саморегулирования.

#### **Методики исследования**

Первое анонимное тестирование прошло в начале лагерной смены, а второе через 20 день после проведения физкультурно-оздоровительной деятельности и тренингов. В опросе приняли участие 8 мальчиков. Была проведена методика - Г. Айзенка «Самооценки психических состояний», которая состояла из 40 вопросов.

*Таблица 1.*

Дети	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
М.	1	4	16	5
К.	4	5	15	6
Л.	5	3	10	10
П.	5	5	12	3
Д.	4	1	17	9
Н.	2	5	18	6
О.	7	7	16	8
С.	4	4	14	4

Обработка и интерпретация результатов:

Считается сумма баллов за каждую из четырех групп вопросов:

- I. тревожность – вопросы с 1-10;
- II. фрустрация – вопросы с 11-20;
- III. агрессивность – вопросы с 21-30;
- IV. ригидность – вопросы с 31-39.

Значения набранного количества баллов по группам вопросов:

- I. тревожность:
  - 0-7 баллов – отсутствие тревожности;
  - 8-14 баллов – средний уровень тревожности;

15-20 баллов – высокий уровень тревожности.

II. фрустрация:

0-7 баллов – высокая самооценка, человек устойчив к неудачам и не боится трудностей;

8-14 баллов – средний уровень фрустрации;

15-20 баллов – низкая самооценка, человек избегает трудностей, боится неудач, фрустрирован.

III. Агрессивность:

0-7 баллов – спокойный, выдержанный человек;

8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

15-20 баллов – агрессивный, невыдержанный человек, испытывает трудности в работе с людьми.

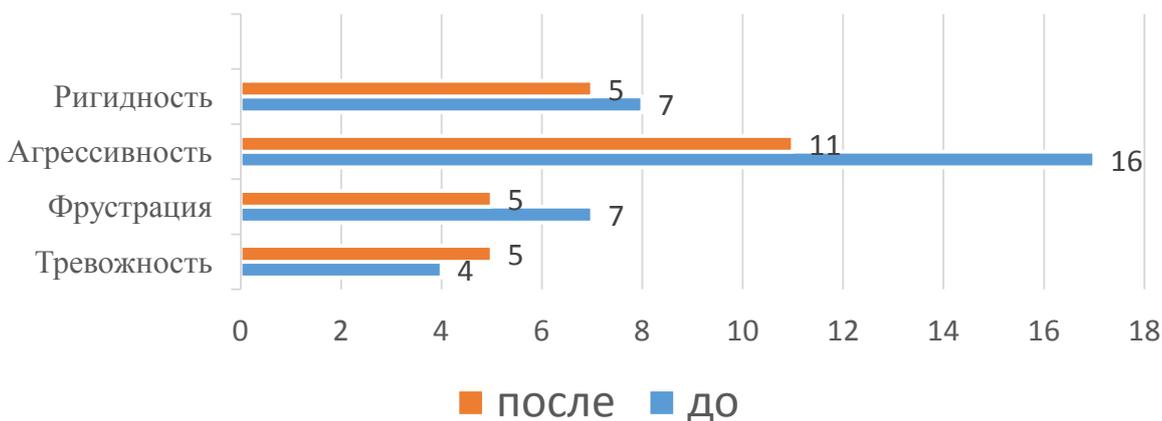
IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 баллов – средний уровень ригидности;

15-18 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, человеку не рекомендуется менять работу, вносить изменения в семье.

Динамика проявления агрессивного поведения у детей после проведения профилактических мероприятий



Для подтверждения исследования, в конце смены, испытуемым была предложена анкета «Мое эмоциональное состояние». Данная анкета состояла из 11 вопросов направленная на оценку своего психоэмоционального состояния и настроения. У всех 8 участников исследования была выявлена средняя (допустимая) стрессоустойчивость, при непредвиденных обстоятельствах они могут сохранять рассудительность и спокойствие. Так же проводилась заключительная беседа, в которой ребята могли сказать о своем настроении и провести самоанализ, какое поведение у них было, на начало смены и какое в конце.

В заключение можно сказать, что занятия физической культурой и оздоровление организма – это не только средство укрепления физического здоровья детей, но и обеспечение профилактики агрессивного поведения.

В начале экспериментальной работы испытуемые проявляли явную агрессию в соответствии с выбранными показателями;

- по результатам исследования показатели по всем выбранным параметрам (тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность) у детей улучшились;

Исходя из проведенного исследования можно сделать вывод, что комплекс профилактической работы по снижению агрессивного поведения оказывает положительное влияние на поведение детей. У участников экспериментальной группы наблюдается положительная динамика по снижению агрессивного поведения, что может свидетельствовать о полезности принимаемых мероприятий.

Проведенные тренинги и физкультурные мероприятия могут быть использованы при работе с другими категориями детей с целью снижения агрессивного поведения. Ближайшей перспективой нашей работы будет подбор других методик, связанных с отклоняющимся поведением, и разработка программ направленная на старший возраст детей. Так же - использование средств физкультурно-оздоровительной деятельности для улучшения эмоционального микроклимата и взаимодействия детей друг с другом.

Остапчук А.В.

**Научный руководитель:** Иванов А.Н.

**ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ:  
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ  
ВФ ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»**

Пандемия COVID-19 представляет собой серьезную угрозу для общественного здоровья и привела к множеству ограничений в повседневной жизни. Студенты, часто живущие в густонаселенных общежитиях и активно участвующие в учебных и социальных мероприятиях, оказались особенно уязвимыми для инфекции. В этой статье мы рассмотрим влияние COVID-19 на физическое состояние студентов и какие особенности существуют в их занятиях спортом после перенесенной инфекции.

COVID-19 может проявляться разнообразными симптомами, включая высокую температуру, кашель, утомляемость, и потерю обоняния и вкуса. У студентов могут возникнуть серьезные осложнения, такие как пневмония, требующая госпитализации, и длительная утомляемость (синдром хронической усталости). Эти симптомы и осложнения серьезно влияют на физическое состояние студентов и их способность заниматься спортом.

Кроме физических последствий, COVID-19 может также оказать влияние на психологическое состояние студентов. Стресс и тревожность, вызванные болезнью и социальной изоляцией, могут привести к ухудшению психологического благополучия и физического состояния. Эти факторы затрудняют возвращение к активным занятиям спортом.

После перенесенной инфекции COVID-19, студентам рекомендуется соблюдать осторожность при возобновлении физической активности. Важно предоставить им достаточное время для восстановления и учесть их текущее физическое состояние.

Спортивные тренеры и врачи должны играть важную роль в восстановлении студентов после COVID-19. Консультации с медицинскими специалистами помогут разработать безопасные и эффективные планы физической активности.

Мониторинг физического состояния студентов, включая проведение тестов и обследований, позволит следить за их прогрессом и реагировать на любые изменения в здоровье.

COVID-19 имеет существенное влияние на физическое состояние студентов, как физически, так и психологически. После перенесенной инфекции студенты должны особенно осторожно подходить к восстановлению и занятиям спортом. Необходимо сотрудничество между спортивными тренерами и медицинскими специалистами, чтобы обеспечить безопасное и эффективное возвращение студентов к активной жизни.

Перепелицина С.А.

**Научные руководители:** Мартюшев А.С., Борисенко Е.Г.

**ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Спорт является важнейшей составной частью жизни деятельности современного человека. Современные технологии все сильнее «проникают» во все области деятельности человека. Спортивная сфера не стала исключением.

В тренировочном процессе и в соревновательной деятельности современного легкоатлета-прыгуна все чаще дополнительно применяются цифровые программы, оборудования и устройства, позволяющие эффективнее (доступнее) осуществить процесс обучения и совершенствования технического мастерства.

Не вызывает сомнения тот факт, что прыгуны и прыгуньи в высоту Российской Федерации находятся в числе лидеров в этой легкоатлетической дисциплине. Пятикратная Чемпионка мира и Олимпийская чемпионка Мария Ласицкене, призеры Чемпионата мира в Дохе Михаил Акименко, Илья Иванюк и вернувшийся в сектор чемпион мира Даниил Лысенко подтверждают превосходство наших легкоатлетов в этой дисциплине.

Сохранить «завоеванные позиции» на мировой и европейской арене в секторе прыжков в высоту в сложившейся сложной ситуацией с IAAF позволяет большое количество Всероссийских соревнований («Битва полов», Мемориал Лукашевича и Середкина, Кубок Москвы по прыжкам в высоту под музыку, соревнования на призы Марии Ласицкене и Елены Слесаренко и т.д.).

Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» впервые был продемонстрирован на Олимпийских играх в Мехико в 1968 году. Дик Фосбери не только стал Олимпийским чемпионом с новым Олимпийским рекордом (224 см) но и удивил всех специалистов и зрителей потенциально новой техникой прыжка в высоту с разбега.

Несмотря на скептическое отношение специалистов, новый способ быстро завоевал признание в спортивном обществе. Проведенный биомеханический анализ подтвердил эффективность данного способа прыжка в высоту с разбега относительно предшествующего способа «Перекидной» или способа «Перекат».

Постоянно растущие результаты в современном спорте, несомненно, удивляют своей фантастичностью любителей и специалистов, тем самым обостряя конкуренцию среди тренеров и спортсменов в борьбе за победу и пьедестал. В связи с этим тренеры ищут новые приемы, а также методы тренировки, вовлекая в этот процесс специалистов различных отраслей. Однако применение современных технологий и устройств для совершенствования техники прыжков в высоту у квалифицированных спортсменов не является доступным в приобретении оборудования из-за его высокой стоимости, а также возникает сложность в обработке результатов и их применении в тренировочном процессе. На наш взгляд, правильно и грамотно использующаяся двигательная активность легкоатлета-прыгуна в тренировочном процессе, способствует достижению высоких спортивных результатов.

Достижение высокого личного соревновательного результата в прыжке в высоту с разбега требует от легкоатлета проявления максимума усилий высокой мощности и интенсивности. Возникающие функциональные и двигательные перегрузки приводят к снижению работоспособности функциональных систем и двигательного аппарата прыгуна в высоту и как следствие к снижению соревновательного результата.

Индивидуальный подход в технической подготовке прыгуна в высоту позволит найти оптимальный вариант выполнения прыжка целиком и отдельных его частей,

рациональней использовать накопленный двигательный потенциал легкоатлета и как следствие позволит эффективнее осуществить реализацию этого двигательного потенциала в соревновательный результат.

Однако выбор тренером для своего ученика индивидуально-оптимального варианта выполнения прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» или отдельных его частей всегда имеет элемент неопределенности.

Для того чтобы исключить эту неопределенность, специалист должен знать на какие кинематические и динамические характеристики в прыжке в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» ему необходимо обратить внимание. Как целесообразнее изменить эти характеристики, для эффективной индивидуальной оптимизации техники выполнения прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», что позволит увеличить реализацию накопленных двигательных возможностей легкоатлета-прыгуна в соревновательный результат [2,3,6].

Исследования технической подготовленности прыгунов в высоту выявило следующие проблемы:

Первая проблема — это необходимость индивидуализировать техническую подготовку прыгунов в высоту с учетом индивидуально-оптимального варианта выполнения прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

Вторая проблема — это отсутствие объективных критериев оценки процесса обучения оптимальной техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» [3,6].

Таким образом, проблема развития спортивно-технического мастерства квалифицированных легкоатлетов специализирующихся в прыжке в высоту на основе оптимизации движений, без применения современных технологий является актуальной.

**Цель исследования** – провести анализ применения специальных упражнений технической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в прыжке в высоту с разбега, в зависимости от этапа подготовки спортсменов.

**Объект исследования** – процесс совершенствования спортивно-технического мастерства у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в прыжках в высоту.

**Предмет исследования** – средства технической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ теоретических основ совершенствования спортивной техники в легкоатлетических прыжках.
2. Проанализировать процесс организация технической подготовки в прыжках в высоту способом “Фосбери – флоп”.
3. Выявить типичные ошибки препятствующие процессу совершенствования технического мастерства в прыжке в высоту способом “Фосбери – флоп”.

**Методы исследования:**

– наблюдение, беседа;

Наблюдение проводилось на спортивной базе МБУ ДО СШОР №10 г. Волгограда за учебно-тренировочными группами квалифицированных спортсменов (второй и третий спортивный разряд) в количестве двадцати человек (десять мальчиков и десять девочек), специализирующихся в прыжке в высоту с разбега способом “Фосбери-флоп” (тренер Мартюшев А.С. и Барабаш А.В.). Также нами была проведена беседа в начале исследования и по его окончанию.

– анализ литературных данных.

Нами был проведен анализ отечественных и современных литературных источников по изучаемой проблеме технической подготовки прыгунов в высоту, в результате которого, была выявлена суть работы, установлена её актуальность.

Современный этап развития спорта высших достижений, который характеризуется высоким уровнем спортивных результатов и все более растущей конкуренцией на международных соревнованиях, требует от представителей российской спортивной науки творческого переосмысления всего комплекса применяемых на сегодняшний день средств и методов спортивной подготовки, а также разработки и обоснования новых путей рационализации учебно-тренировочного процесса, которые обеспечили бы более быстрое и надежное достижение высоких спортивных результатов.

Необходимость разработки и воплощения новых методов усвоения движений связана с тем, что:

1. увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на сегодняшний день не может рассматриваться в качестве основных путей достижения рекордных спортивных результатов, поскольку увеличение нагрузок не может быть неограниченным;

2. применение специальных упражнений при совершенствовании технической подготовленности у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп» заключается в невозможности приобретения и использовании оборудования и устройств зарубежного производства. Что связано с экономическими санкциями и политической обстановкой в мире.

Для эффективного планирования и организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности прыгуна в высоту тренеру необходимо учитывать большое количество видов подготовки (техническую, физической, психологической, теоретической, тактической подготовки) и при этом не забывать, что тренировочный процесс — это «единый механизм».

На этапе начальной подготовке и на тренировочном этапе в первую очередь при планировании и организации тренировочного процесса прыгуна в высоту необходимо обратить внимание на техническую подготовку легкоатлета-прыгуна.

В технической подготовке прыгуна в высоту необходимо учитывать следующее:

1. Рациональность технических действий прыгуна в высоту с учетом биомеханических параметров основного соревновательного упражнения;

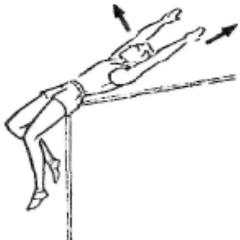
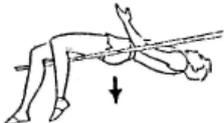
2. Эффективность владения и умения применять спортивную технику в условиях напряженной соревновательной деятельности;

3. Уровень владения спортивной техникой (стабильность и устойчивость соревновательных движений, сохранение двигательного умения после длительного перерыва в спортивной деятельности, автоматизм соревновательных двигательных действий) [1,4,5,6].

Таким образом, спортивно-техническое мастерство может быть оценено только целым рядом параметров, взаимосвязанных между собой. Одним из основных показателей технического мастерства в прыжках в высоту является эффективность техники.

В ходе анализа теоретических данных, а также процесса организации технической подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в прыжке в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп», нами были выявлены типичные технические ошибки, препятствующие процессу совершенствования технического мастерства в прыжке в высоту с разбега, а также нами были определены рекомендации по их исправлению.

В таблице ниже представлены типичные ошибки препятствующие процессу совершенствования технического мастерства в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп» и рекомендации по их исправлению.

Ошибки	Исправление ошибок
<p>1. При отталкивании постановка ноги, согнутой в коленном суставе – происходит стопорящее движение (теряется горизонтальная скорость при ее переводе в вертикальную), невозможность выхода спортсмена в вертикаль</p> 	<p>– при разбеге и отталкивании держать руки за спиной; – использование фитнес резинки при прыжке, которая создает сопротивление при отталкивании</p> 
<p>2. В заключительной фазе отталкивания руки и плечи подняты вверх. Происходит запрокидывание головы</p> 	<p>– затормозив движение вверх, вытянуть руки вдоль туловища - в фазе разбега на последних трех шагах обратить внимание на положение плеч (плечи опущены, лопатки сведены, пупок «приклеен» к позвоночнику)</p> 
<p>3. При переходе через планку происходит запрокидывание головы, как следствие опускается таз и затрудняется переход через планку</p> 	<p>– подбородок прижать к груди, руки вытянуть вдоль туловища Из-за сложности выполнения действия – зажать в зубах кофту(футболку), тем самым обеспечить избежание непроизвольного запрокидывания головы</p> 
<p>4. При отталкивании маховая нога согнута в коленном суставе, что приводит к опусканию таза и снижению скорости вылета</p> 	<p>– использование фитнес резинки при прыжке, которая создает сопротивление при отталкивании</p> 

Ошибки	Исправление ошибок
<p>5. При переходе планки в фазе полета ноги преждевременно поднимаются вверх (выше ОЦМТ) – следствие преждевременное опускание таза и приземление на спину, а не на плечи</p> 	<p>- контролировано оставлять стопы за планкой в фазе полета  - в фазе приземления сохранять положение «стойка на лопатках»  - в подготовительной части тренировки рекомендуется стойка на лопатках</p> 

За свое более чем вековое существование прыжок в высоту с разбега существенно эволюционировал (способы «поджав ноги», «перешагивание», «перекат», «волна», перекидной» и «Фосбери-флоп») и благодаря этому не потерял свою популярность среди любителей и профессионалов легкой атлетики.

Современный прыжок в высоту с разбега непрерывно набирает популярность в мире и как следствие это приводит к росту конкуренции среди спортсменов и тренерского состава.

Только поиск новых средств технической подготовки, более рациональных методических приемов и технических вариантов выполнения прыжка в высоту позволит сохранить конкурентоспособность в этой прыжковой легкоатлетической дисциплине.

Эффективность спортивной техники в прыжке в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» определяется следующими параметрами:

1. Реализация скорости разбега в фазе отталкивания в высоту взлета ОЦМТ прыгуна;
2. Реализация реакционных, упругих и инерционных сил в фазе отталкивания в высоту взлета ОЦМТ прыгуна;
3. Эффективность реализации достигнутой высоты ОЦМТ прыгуна в фазе полета при переходе через планку.

Учитывая эти параметры в технической подготовке прыгунов в высоту необходимо помнить, что процесс обучения прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» должен осуществляться рационально и завершится целостным овладением выполнения основного соревновательного упражнения.

Квалифицированные спортсмены прошли этап начальной подготовки и в прыжке в высоту с разбега имеют достаточно большой опыт тренировочной и соревновательной деятельности, но при этом прыгуны, не достигая конечной цели обучения, начинают переходить к этапу закрепления и совершенствования двигательного действия.

Важнейшими факторами эффективной организации процесса обучения прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» являются выбор двигательных установок, замечания и субъективная оценка тренера о качестве выполнения основного соревновательного упражнения, имитационных, подводящих и специальных упражнений и сформированные у легкоатлета при всей этой организации двигательные ощущения и представления.

Таким образом, в результате проведенного анализа мы выяснили, что рост соревновательного результата в прыжке в высоту с разбега зависит от уровня технической подготовленности прыгуна, от целенаправленной организации общей и

специальной подготовки спортсмена и от последовательного решения задач этапов многолетней подготовки легкоатлета.

Повышение квалификации спортсменов сопровождается улучшением показателей быстроты и скоростно-силовых качеств, которые можно достичь не только при помощи современного оборудования и устройств, но и благодаря применению в тренировке специальных упражнений, которые доступны для всех.

Попова М.А.

**Научный руководитель:** Усков М.А.

**КОМПОНЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО  
ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

До настоящего времени не было достаточно четко и аргументировано разработанной методики построение двигательного навыка в прыжках в высоту как в целом, так и по отдельным фазам - разбег, отталкивание, фаза полёта (переход через планку), приземление. Повышение эффективности построения двигательного навыка в прыжках в высоту заключается не только в использовании современных методических возможностей, но и в разработке инновационных методик и способов реализации их в тренировочном процессе. Основу структуры тренировок составляет функционально-физическая и технико-тактическая подготовки, поэтому при воспитании прыгунов в высоту большое внимание уделяется развитию ритмо-темповых и координационных способностей, вестибулярной устойчивости и равновесия [1]. Как эффективно и прочно в наиболее короткий срок освоить практический материал и развить соответствующие способности у юных прыгунов в высоту с разбега? Выявление и разработка технического развития прыгунов в высоту, определение показателей их подготовленности на различных этапах является важным компонентом развития двигательного потенциала и перспективности совершенствования их спортивного мастерства.

**Цель исследования** - совершенствование методики построения двигательного навыка в прыжках в высоту с использованием специальных упражнений с элементами техники фаз разбега и отталкивания.

**Задача исследования** - повысить мобильность формирования двигательного навыка сопряженным методом техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту.

**Методы и организация исследования.** В исследовании включены две группы юных спортсменов (по 5 чел.), специализирующихся на прыжках в высоту с разбега. Планируется проведение 15 учебно-тренировочных занятий.

В экспериментальной группе (ЭГ) занятия строятся с использованием специализированных комплексов упражнений развития таких координационных способностей, как способность к ритму, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность ориентироваться в пространстве. Включена фазовая шаговая и динамическая методика освоения разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега.

Формирование двигательных навыков в прыжках в высоту неразрывно связаны со способностью юных спортсменов реагировать и дифференцировать параметры своих движений, фиксировать и анализировать их. Особую роль в их анализе играют мышечно-двигательные ощущения и восприятия. Контроль и чувственное различие компонентов движения - основа формирования и совершенствования двигательного навыка. Отсутствие мышечно-двигательного восприятия ведет к нарушению координации движений и ухудшению контроля за ними. Ясные и четкие ощущения

позволяют юным прыгунам выделять определенные компоненты и фазы двигательного действия, что способствует эффективному осмыслению и усвоению упражнений [2,3].

Чувственно зафиксированные движения осваиваются легче и быстрее. Поэтому необходимо дифференцировать технически сложные упражнения на более примитивные этапы их выполнения. Это позволит усовершенствовать мышечно-двигательное восприятие спортсменов и ускорить процесс овладения техникой.

В настоящем исследовании задача развития двигательного навыка в прыжках в высоту осуществляется за счет дифференцировки фазы отталкивания и сопряженного освоения фаз разбега и отталкивания. Сочетание этих двух фаз позволит улучшить технику прыжка в высоту посредством его слитного выполнения.

Построение навыка прыжка в высоту начинали от фазы отталкивания, прибавляя по одному беговому шагу последовательно в разбег. Параллельно осваивали отдельные элементы разбега, выделяя финальные три шага.

Процесс изучения построения двигательного навыка в прыжках в высоту осуществлялся с помощью специальных упражнений.

Разработанные и подобранные комплексы специальных упражнений применялись с целью упрощения чувственного отражения, путем выделения технически важных элементов целостной структуры прыжка в высоту.

Специальные упражнения в ходьбе выполняются на отрезке 30-40 м. При осуществлении движений в ходьбе соблюдается размеренный режим выполнения (остановки) и вертикальное направление прыжка; руки работают исключительно одновременно (разноименный мах руками не допустим).

Для совершенствования фазы отталкивания выполнялись разновидности упражнения “выход с махом”: имитация отталкивания

- с махом на каждый шаг;
- с махом через шаг;
- с махом через три шага;

После каждого отталкивания руки и маховая нога удерживаются в статическом положении маха (носок от себя, колено в закрытом положении) 2-3 секунды, затем медленно опускаются.

- с махом, поворотом и приземлением боком на две ноги;
- с махом, поворотом и приземлением боком на толчковую ногу

Также выполнялись упражнения в ходьбе с использованием мата для прыжков в высоту:

- выход с одной ноги с махом и приземлением на мат в положение “стульчик”;
- выход с шага, с махом и приземлением на мат в положение “стульчик”;
- выход с двух шагов с махом и приземлением на мат в положение “стульчик”;
- выход с двух шагов с махом и приземлением на мат на маховую ногу

Специальные упражнения в ходьбе с акцентом фазы позволяют спортсмену прочувствовать элементы техники прыжка, которые незаметны мышечно-двигательному восприятию в процессе выполнения цельного прыжка в высоту с разбега (маховая амплитуда, положение рук и др.).

Освоив предварительные действия с имитацией отталкивания в ходьбе, мы перешли к динамическим действиям фазы отталкивания и полета.

Упражнения выполняются на отрезке 40-50 м в активном темпе, без остановок для освоения техники прыжка в динамике: выходы

- на каждую ногу;

- через шаг (только на толчковой ноге);
- через три беговых шага;
- через пять беговых шагов с акцентом на финальные три

После освоения упражнения отталкивания через пять беговых шагов юные спортсмены переводятся на прыжковый сектор.

**Выводы:**

1. Мы предполагаем, что разработанная методика повысит уровень координационных способностей освоения отдельных элементов в разбеге и отталкивании в прыжках в высоту у экспериментальной группы.

2. Дифференцировка технически сложных упражнений на простые этапы и размеренный темп их выполнения улучшат усвоение технического материала.

3. Упражнения, направленные на сопряженное совершенствование техники разбега и координации отталкивания, способствуют повышению показателей уровня прыжка в высоту.

Применение комплексов специальных упражнений “выходы с махом” дадут техническую основу юным прыгунам на начальном этапе формирования их прыжка.

Приданова К.

**Научный руководитель:** Савельева А.Е.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ  
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Актуальность.** Анализируя данные детской численности населения в России за 2021 год, можно отметить, что количество установленных диагнозов расстройство аутистического спектра (РАС) составляет более 300 тысяч. На данный момент ситуация с постановкой диагноза «РАС» является сложной. Исследования популяции, по частоте встречаемости данного диагноза, пока не проводились, а в некоторых регионах РФ зарегистрировано минимальное количество детей данной нозологии [5].

Особое нарушение развития психики ребенка, проявляющееся в виде своеобразных, стойких нарушений коммуникативного образа действий, а также недостаточности эмоциональных связей с окружающим миром, определяется Э. В. Плаксуновой как «аутизм» [3].

Расстройство аутистического спектра характеризуется не только наличием существенных нарушений в психоэмоциональной сфере, но и двигательной, в связи с чем у детей с данным диагнозом происходит снижение функционального состояния и возникают трудности взаимодействия в обществе. [2, 3].

Двигательные нарушения таких детей в редких случаях характеризуются гипотонусом мышц, синкинезиями, патологическими рефлексам, невыраженным мелкоразмашистый тремор, некоторым снижением мышечной силы, а в частых случаях характеризуются асинергией, нарушением крупной и мелкой моторики, стереотипными движениями и манипуляциями с предметами, трудностями в воспроизведении произвольных движений и использовании их в повседневной жизни, передвижением на носках без участия рук, нарушением статического и динамического равновесия и пространственной ориентации с одновременным ростом уровня силовых способностей, импульсивными движениями, быстрой утомляемостью и насыщаемостью, а также нарушениями мышечно–суставного чувства [1, 3].

Э. Р. Хазиахметова рекомендует включать в процесс занятий метод круговой тренировки для детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для лиц с расстройствами аутистического спектра. В ходе применения данной тренировки улучшается равновесие, ориентировка в пространстве и точность движений [4].

Раннее выявление диагноза позволяет провести более успешную коррекционную и компенсаторную работу, пока организм формируется и развивается, так как он более пластичен.

**Цель исследования:** разработать коррекционно-развивающую методику с применением метода круговой тренировки для учащихся 10-12 лет с расстройством аутистического спектра и обосновать эффективность

**Методы исследования:** анализ данных научно-методической литературы по исследуемой проблеме, методы оценки уровня развития двигательных способностей, состояния психомоторной сферы, предложенные Э.В. Плаксуновой, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в период с ноября 2022 года по апрель 2023 года на базе научно-практического центра «Без Границ» и семейного центра детского плавания и гимнастики «Наутилус» г. Волгограда. В исследовании приняли участие 20 учащихся (по 10 мальчиков и 10 девочек) 10–12 лет с расстройством аутистического спектра.

**Методика.** Реализация коррекционно-развивающей методики проходила в течение 6 месяцев по 40 минут дважды в неделю, малогрупповым и индивидуальным способами. Форма организации занятий была урочная.

Э. В. Плаксунова рекомендует включать в процесс коррекционных занятий методы адаптивной физической культуры, такие как:

- метод обучения двигательным действиям,
- метод развития физических качеств и способностей,
- игровой метод.

Для более успешного проведения занятия и решения педагогических задач были применены так называемые «методические приемы», а именно:

- метод пассивных движений,
- «Я–концепция»,
- «Посмотри на меня»,
- «Делай, как я» [3].

Во время работы с учащимися с РАС были использованы педагогические принципы адекватности подобранных средств, систематичности проведения занятий, постепенного усложнения изучаемого материала, а также учета индивидуальных возможностей занимающихся.

Так же, как и в общеобразовательных учреждениях в системе коррекционного обучения уроки по адаптивному физическому воспитанию состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 40 минут.

В начале подготовительной части, которая длилась 9 минут, с целью установления доверия с детьми, привлечения внимания и повышения мотивации к выполнению заданий проводящий и тьюторы разговаривали с детьми, интересовались их самочувствием и т.д. Далее выполнялись упражнения, направленные на развитие крупной моторики, в виде основных локомоций (ходьба, бег и специальные беговые упражнения), а также упражнения нацеленные на развитие скоростно-силовых способностей с помощью различных эстафет.

В основной части занятия, которая длилась 20 минут, проводились комплексы физических упражнений в виде круговой тренировки на укрепление различных групп мышц (шеи, верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, спины, поясничной

области туловища), на развитие координационных способностей, а также применялись разнонаправленные упражнения с гимнастическими палками и фитболами.

Метод круговой тренировки заключался в том, что упражнения основной части занятия проводились в виде 2 блоков: первый блок был направлен на развитие силовых способностей, он состоял из 4 станций по 3 повторения, а второй блок позволял развивать координационные способности, он также состоял из 4 станций по 3 повторения.

Заключительная часть длилась 11 минут. С целью формирования крупной и мелкой моторики в данную часть занятия были включены подвижные сюжетно-ролевые игры, чтобы эмоционально разгрузить детей, упражнение на расслабление мышц на фитболе, чтобы успокоить ребенка, а также выполнялись упражнения звуковой дыхательной гимнастики по М.Л. Лазареву, с целью развития функции дыхания, речи и внимания.

Учащиеся экспериментальной группы занимались 3 раза в неделю по стандартной программе Воронковой и 2 раза в качестве дополнительных занятий по разработанной коррекционно-развивающей методике.

В контрольной группе учащиеся занимались 5 раз в неделю по «Программе специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5–9 классов» под редакцией В.В. Воронковой [2010]. На момент проведения педагогического эксперимента раздел программы, который осваивали учащиеся контрольной группы был представлен легкой атлетикой, а именно освоение техники метания мяча на дальность и прыжок в длину с места.

**Результаты исследования.** Достоверность полученных результатов оценивалась с помощью T – критерия Вилкоксона. Во время проведения педагогического эксперимента достоверно изменились показатели ( $p > 0,05$ ), а также выявлена положительная динамика результатов тестов, свидетельствующих об уровне развития двигательных способностей детей 10-12 лет с расстройством аутистического спектра.

Применение упражнений на развитие крупной моторики в сочетании с эстафетой позволило улучшить результаты девочек в тесте «Бег на месте за 5 секунд» у ЭГ достоверный показатель прироста составил 14,85%, достоверные изменения также были в КГ равные 5,05%, однако значения прироста ниже ЭГ.

**Таблица 1**  
**Динамика показателей уровня развития двигательных способностей девочек 10–12 лет с расстройством аутистического спектра**

Тестовое задание	Эксперимент. гр.		Контрольная гр.	
	Нач.	Конеч.	Нач.	Конеч.
Прыжок в длину с места (см)	51,2±1,5	55,4±1,4	52,5±1,3	53,6±1,2
	8,20%; t – 0; p < 0,05		2,09%; t – 1,0; p > 0,05	
Бросок набивного мяча (см)	162,2±1,5	174,5±0,6	164,1±1,2	165,5±1,0
	7,58%; t – 0; p < 0,05		0,85%; t – 2,0; p > 0,05	
Статическое равновесие на левой ноге (сек)	2,1±0,2	2,8±0,1	2,2±0,1	2,4±0,2
	33,3%; t – 0; p < 0,05		9,09%; t – 1,5; p > 0,05	

Использование упражнений на развитие скоростно–силовых способностей в виде круговой тренировки положительно повлияло на результаты. Анализируя результаты девочек в тесте «Прыжок в длину с места» отмечено достоверное улучшение на 8,20% в ЭГ ( $p < 0,05$ ) и 2,09% в КГ, однако, изменения в КГ не являются достоверными ( $p > 0,05$ ).

Благодаря применению упражнений, направленных на развитие мышечной силы верхних конечностей, среднее значение показателя «Бросок набивного мяча» у девочек ЭГ достоверно увеличилось на 7,58% ( $p < 0,05$ ). В КГ у девочек также отмечены изменения по данному показателю, однако они не являются достоверными, вместе с тем, значения приростов ниже, чем у школьников ЭГ, так, показатель прироста составил 0,85% ( $p > 0,05$ ).

Проведение упражнений направленных на развитие равновесия и ориентировки в пространстве в виде круговой тренировки после педагогического эксперимента положительно сказалось на уровне развития статического равновесия на левой ноге, так показатель достоверно улучшился у девочек ЭГ на 33,3% ( $p < 0,05$ ), в КГ у девочек также были выявлены изменения показателей прироста, равные 9,09% ( $p > 0,05$ ), однако они не являются достоверными, а также значительно уступают результатам ЭГ в аналогичном тесте.

Применение упражнений на развитие крупной моторики в сочетании с эстафетой позволило улучшить быстроту, так, по результатам в тесте «Бег на месте за 5 секунд» у мальчиков ЭГ достоверный показатель прироста составил 9,85%, в КГ также отмечены достоверные изменения по данному показателю равному 3,85%, вместе с тем, значения прироста ниже, чем у мальчиков ЭГ. Также необходимо отметить, что результаты девочек ЭГ больше, чем у мальчиков.

**Таблица 2**

**Динамика показателей уровня развития двигательных способностей мальчиков 10–12 лет с расстройством аутистического спектра**

Тестовое задание	Эксперимент. гр.		Контрольная гр.	
	Нач.	Конеч.	Нач.	Конеч.
Прыжок в длину с места (см)	59,1±1,4	66,1±1,3	58,9±1,5	61,2±1,2
	11,84%; $t = 0$ ; $p < 0,05$		3,90%; $t = 6,0$ ; $p > 0,05$	
Бросок набивного мяча (см)	186,4±1,5	195,3±0,8	186,5±1,3	189,7±1,0
	4,77%; $t = 0$ ; $p < 0,05$		1,71%; $t = 7,0$ ; $p > 0,05$	
Статическое равновесие на левой ноге (сек)	3,0±0,1	3,6±0,1	3,1±0,1	3,3±0,1
	20%; $t = 0$ ; $p < 0,05$		6,45%; $t = 6,5$ ; $p > 0,05$	

Применение упражнений на развитие скоростно–силовых способностей положительно повлияло на результаты мальчиков ЭГ. Анализируя результаты мальчиков в тесте «Прыжок в длину с места» достоверно изменились показатели в ЭГ на 11,84%; ( $p < 0,05$ ).

В КГ также было отмечено изменение результат в тестовом задании «Прыжок в длину с места», однако оно значительно ниже, чем показатели у ЭГ; здесь процент прироста составил всего 3,90%, одновременно с этим, данные изменения не являются достоверными ( $p > 0,05$ ).

Благодаря применению упражнений, направленных на развитие мышечной силы верхних конечностей, и мышечной координации (метание малого мяча), среднее значение показателя «Бросок набивного мяча» у мальчиков ЭГ достоверно увеличилось на 4,77% ( $p < 0,05$ ). В КГ также отмечены изменения по данному показателю, однако они не являются достоверными, вместе с тем, значения приростов ниже, чем у школьников ЭГ, так, показатель прироста составил 1,71% ( $p > 0,05$ ).

Проведение упражнений направленных на развитие равновесия и ориентировки в пространстве в виде круговой тренировки после педагогического эксперимента положительно сказалось на уровне развития статического равновесия на левой ноге, так показатель достоверно улучшился у мальчиков ЭГ на 20% ( $p < 0,05$ ), в КГ также были выявлены изменения показателей прироста, равные 6,45% ( $p > 0,05$ ), однако они не являются достоверными, а также значительно уступают результатам ЭГ в аналогичном тесте.

Применение метода круговой тренировки положительно сказалось на результатах тестирования психомоторной сферы девочек после педагогического эксперимента, таким образом, реципрокность движений в тесте «Фонарики» улучшилась в ЭГ на 9,86% ( $p < 0,05$ ). В КГ также было выявлено изменение показателя прироста, которое составило 4,28% ( $p > 0,05$ ), однако данный результат ниже показателя ЭГ в аналогичном тесте, а также не является достоверным.

**Таблица 3**

**Динамика показателей уровня развития психомоторной сферы девочек 10–12 лет с расстройством аутистического спектра**

Тестовое задание	Эксперимент. гр.		Контрольн. гр.	
	Нач.	Конеч.	Нач.	Конеч.
Фонарики (баллы)	7,1±0,1	7,8±0,2	7,0±0,2	7,3±0,1
	9,86%; t – 0; p < 0,05		4,28%; t – 0,5; p > 0,05	
Двигательная память (баллы)	7,4±0,2	7,9±0,1	7,5±0,1	7,7±0,1
	6,76%; t – 0; p < 0,05		2,66%; t – 1,5; p > 0,05	

Добавление упражнений на развитие ориентировки в пространстве, равновесия и мелкой моторики позволило вместе с остальными показателями существенно улучшить результат в тесте «Двигательная память» у девочек ЭГ на 6,76%, ( $p < 0,05$ ). Однако в КГ, в аналогичном тесте, полученные показатели значительно ниже результатов ЭГ, а также не являются достоверными, так процент прироста у девочек составил 2,66%.

После проведенного педагогического эксперимента, с использованием метода круговой тренировки, у мальчиков ЭГ улучшилась реципрокность движений в тесте «Фонарики». на 11,76% ( $p < 0,05$ ). В КГ также было выявлено изменение показателя прироста в тесте «Фонарики», которое составило 2,90% ( $p > 0,05$ ), однако данный результат ниже показателя ЭГ в аналогичном тесте, а также не является достоверным.

Таблица 4

Динамика показателей уровня развития психомоторной сферы мальчиков 10–12 лет с расстройством аутистического спектра

Тестовое задание	Эксперимент. гр.		Контрольн. гр.	
	Нач.	Конеч.	Нач.	Конеч.
Фонарики (баллы)	6,8±0,1	7,6±0,2	6,9±0,1	7,1±0,1
	11,76%; t – 0; p<0,05		2,90%; t – 1,5; p>0,05	
Двигательная память (баллы)	7,3±0,1	7,9±0,1	7,2±0,2	7,4±0,1
	8,22%; t – 0; p<0,05		2,77%; t – 1,0; p>0,05	

Применение упражнений на развитие равновесия и ориентировки в пространстве в виде круговой тренировки позволило вместе с остальными показателями существенно улучшить результат в тесте «Двигательная память» у мальчиков ЭГ на 8,22%, ( $p<0,05$ ).

Однако в КГ, в тесте «Двигательная память», полученные показатели значительно ниже результатов ЭГ, а также не являются достоверными, так процент прироста у мальчиков составил 2,77% ( $p > 0,05$ ).

**Выводы.** В ходе проведения исследования были получены результаты, которые позволяют сделать выводы о том, что включение средств и методов адаптивной физической культуры и метода круговой тренировки в разработанную коррекционно-развивающую методику, способствовали достоверному развитию показателей и успешному развитию двигательной и психомоторной сферы детей 10-12 лет с расстройствами аутистического спектра.

Придеева П.Е., Никулин Н.А.

**Научные руководители:** Богомолова М.М., Таможникова И.С.

ВЛИЯНИЕ МИКРОКЛИМАТА УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «ВГАФК»

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Исследование микроклимата учебных аудиторий северного корпуса ФГБОУ ВО «ВГАФК» показало существенные отклонения параметров от нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10. Температура и скорость движения воздуха соответствуют значениям только «допустимых» в 11% аудиторий, нормальные значения относительной влажности зарегистрированы в 61% аудиторий [1,2]. Известно, что микроклимат оказывает непосредственное влияние на тепловое самочувствие человека, его работоспособность и настроение, однако недостаточно данных собрано относительно его влияния на психофизиологические функции человека.

**Цель исследования.** Изучить влияние условий различного микроклимата на психомоторные реакции обучающихся ФГБОУ ВО ВГАФК, особенности их мышления, внимания и координацию движений.

**Материалы и методы.** Исследование влияния условий нормального и неблагоприятного микроклимата учебных помещений проводили в течение рабочего дня после 1-й, 2-й и 3-й пары учебных занятий у 60 студентов 2 и 3 курса. Учебные занятия проводились в форме практических и семинарских занятий кафедры медико-биологических дисциплин.

Для оценки психомоторных реакций студентов использовали аппаратно-программный психодиагностический комплекс (АППК) «Мультитсихометр».

Для оценки мышления, внимания и координации движений в условиях различного микроклимата использовали следующие тесты: «Сортировка слов», «Расстановка чисел-1», «Координация-1».

**Полученные результаты и их обсуждение.** Как показали результаты исследования, значения показателей мышления «динамичность» и «пропускная способность» у студентов 3 курса, оцениваемые по 10-ти балльной шкале, не превышали 6 баллов, что соответствовало среднему уровню, показатель «импульсивность» имел легкую тенденцию приближения к уровню «выше среднего», а вариативность мышления не превышала 80%. Полученные у 60 обследуемых средние значения показателей сделать заключение о доминировании среднего уровня функциональной подвижности нервных процессов, обеспечивающих переработку зрительной вербальной информации и о средней динамичности мышления (скорости формирования навыка выполнения нового задания).

#### **Вывод.**

Некондиционные условия микроклимата в учебных аудиториях оказывают неблагоприятное действие на систему переработки информации, проявляющееся в ухудшении уровня произвольного внимания (увеличение количества ошибок, уменьшение вероятности безошибочных действий, падение продуктивности и пр.) и достигающее максимума к концу 3-й пары. В таких условиях обучающимся требуются значительные волевые усилия для выделения и обработки значимой информации, что влечет за собой нервное напряжение.

Стригуновский А.А.

**Научный руководитель:** Репин О.А.

ПОСТРОЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С  
ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Актуальность.** Деятельность, целью которой является социализация людей с нарушениями интеллекта, прогрессирует во всем мире, и Россия не стала исключением в этом направлении [1]. Проводится огромная работа образовательных учреждений и ученых в области культуры, искусства и спорта, направленная на помощь людям с ограниченными возможностями в приобретении навыков для самостоятельного существования. Передовые наработки настоящего времени являются одним из главных инструментов для повышения качества социализации людей с особенностями развития. Многие центры развития для лиц с ИН в России разрабатывают особые техники для работы с каждым типом нозологической группы[3]. Такого рода занятия дают возможность людям с ограничениями почувствовать себя более самостоятельными, формируют их веру в себя и свои силы[4].

Каждый человек индивидуален, соответственно, и подход к работе должен быть неоднобразным. Для работы с лицами, имеющими ИН, недостаточно иметь высокий уровень владения знаниями, требуется внести свой собственный вклад в работу для успешного результата[2].

Цель исследования: выявление характерных принципов, подходов и методик в подготовке лиц с ИН.

Методы исследования: изучение и анализ научных источников, отражающих данный вопрос; обработка и анализ полученных данных.

Методическая подготовка в занятиях для лиц с ИН включает в себя дифференцированный подход, систему занятий и вспомогательные элементы, повышающие эффективность деятельности.

Методы организации коллективной учебной деятельности и использование методов коллективной организации учебной деятельности повышает эффективность коррекционно-развивающего обучения: способствует развитию самостоятельности и познавательной активности; формируется положительное отношение к учебе, снижается тревожность и повышается комфортность обучения; лучше усваивается учебная информация; повышается уровень развития речи и коммуникативных навыков.

### **Техники личностно-ориентированного обучения**

Оптимизация учебного процесса, в котором главная роль отдается личностному подходу и индивидуальному подходу к обучению. При таком подходе важно опустить всё авторитарное влияние на ребенка и встать на один уровень с ним, тогда учащийся становится активным участником процесса, проявляя активность и полное доверие к педагогу.

### **Технология проектного обучения**

Проектный метод не является новизной в мировой педагогике, но его нельзя недооценивать.

Используя заинтересованность ребенка в разных сферах деятельности, можно эффективно создать представление о будущем и сформировать в обучающемся следующие положительные качества.

Умение выделять востребованную информацию

Умение формировать собственные знания

Умение объединять и интегрировать знания из различных отраслей науки

Развитие критического мышления

### **Приемы дифференцированного обучения**

Дифференцированный (разноуровневый) подход к предметному обучению или дифференцированное обучение на уроке. Для достижения максимального комфорта учащегося в первую очередь используется дифференцированный подход. Это обусловлено тем, что преподаватель меняет сам процесс обучения и создаёт привычную для ребенка обстановку “домашнюю”. Задача учителя преподнести программный научный материал в лучшей форме, актуальной для каждого, затрагивающее косвенно деятельность обучающегося. Дифференцированный подход один из главных составляющих стабильного психологического состояния обучающихся.

### **Личностно-ориентированная технология**

Данный метод показывает то, что ребенок входит в основу школьного образования и дает все положительные условия для формирования человека как личности и воплощении его способностей.

Индивидуальный метод состоит из социальных убеждений, гуманистической философии, психологии и педагогики. В центре внимания педагогов - уникальная и целостная личность ребенка, которая стремится к полной реализации своего потенциала (самоактуализации), открыта новому опыту и способна делать осознанный и ответственный выбор в различных жизненных ситуациях. Если в традиционных методиках учащимся, как правило, прививаются знания и социальные нормы, то здесь главная цель образование и воспитание является достижением вышеперечисленных

качеств. Индивидуальные приемы включают в себя следующие особенности: альтруистичный характер, ориентир на многообразность и уникальность в становлении ребенка как личности.

#### **Активные методы обучения**

Трудности в образовании при применении активных методов интересуют множество учебных. Обусловлено это тем, что полученные навыки плодотворно развиваются в результате затрудненного обучения ребенка.

Эффективность использования компонента проблемного обучения на уроках гуманитарного цикла тесно связана с подготовкой лиц с ИН к самостоятельной жизни. Это связано с тем, что подрастающему поколению нужны не только знания, но и умения применять их на практике в быстро меняющихся социальных условиях, а использование элемента проблемного обучения полезно для повышения уровня естественнонаучного образования, развития самостоятельности, мышления, творческих, эмоциональных и спонтанных качеств учащихся, формирования нового поколения учащихся с нарушением интеллекта. Это объясняется тем, что он помогает.

Преподаватели прилагают все усилия для того, чтобы ученики с ИН не испытывали трудностей в усвоении нового материала. Обучение строится не только на заучивании знаний, но и на сознательном их применении в процессе решения познавательных задач, чтобы они могли глубже усвоить материал. В этом случае ученики обучаются рассуждать и применять имеющуюся информацию. В процессе обучения используют проблемные формулировки, программированные задания, многоуровневые задания с карточками на этапах проверки и закрепления знаний, дидактические игры и т.д.

Техники, использующие активные методы обучения, очень эффективно применяются на этапе закрепления материала. Как правило, такие вопросы вызывают у учащихся интеллектуальные затруднения, так как ни предыдущие задания, ни информация, представленная преподавателем, не содержат ответов. Задавать такие вопросы нужно для закрепления, систематизации материала и формирования самостоятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что в обучении обычно используется не один, а несколько методов, т.е. комбинированный подход. Варьирование методов обучения позволяет активизировать познавательную деятельность и поддерживать познавательный интерес у студентов с нарушенным интеллектом. Сочетание методов позволяет выбрать наиболее рациональный способ приобретения знаний с учетом особенностей содержания материала.

Тимофеева А.В.

**Научный руководитель:** Шевчук Н.А.

**АНАЛИЗ ИНФОРМАТИВНОСТИ И НАДЁЖНОСТИ ТЕСТОВ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК НА ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Наряду с необходимостью совершенствования многоуровневой системы подготовки гимнасток в аспекте повышения технической сложности соревновательных программ, возникает потребность улучшения качества педагогического контроля над уровнем подготовленности спортсменок.

Особенно важным представляется разработка тестовых контрольных упражнений для оценки уровня развития специальных физических качеств, одним из которых является моторика рук, обуславливающая успешное освоение техники работы с гимнастическими предметами.

Исследования проводились на базе МБУ ДО СШ №26 «Родина» в г. Волгограде. В них приняли участие 20 гимнасток 9-10 лет, тренирующиеся по программе I взрослого разряда.

Для оценки уровня развития мелкой моторики рук нами были разработаны и адаптированы к специфике художественной гимнастики контрольные упражнения с теннисными мячами. Каждое упражнение имеет целевую направленность на пространственно - зрительную организацию двигательных действий гимнастки с предметом. Комплекс включает: одновременное подбрасывание двух теннисных мячей со сменой положения рук во время полёта предмета; бросок одного мяча с передачей другого во время полёта из руки в руку; одновременный отбив двух мячей со сменой положения рук во время ловли предметов; ловля мячей хватом сверху со сменой положения рук.

Для приведения полученных результатов к единой системе оценивания нами была разработана специальная оценочная шкала, позволяющая интерпретировать цифровые показатели в баллах (таблица 1).

**Таблица 1**

**Оценочная стоимость контрольных упражнений**

<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Тесты</b>										
1.Подбрасывания	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
2.Бросок с передачей мяча	1-3	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-35	36-39
3.Ловля со сменой рук	1-3	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-35	36-39
4. Отбивы	1-3	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-35	36-39

Ввиду того, что тестовые задания для выявления уровня развития мелкой моторики рук должны проводиться по определённой процедуре с реализацией возможности представления результатов в соответствующей системе оценки, объективность которой обусловлена надёжностью и информативностью самих тестов, нами было проведено педагогическое тестирование и статистическая обработка его результатов.

Каждое упражнение в комплексе тестов проверялось на информативность и надёжность. Эмпирическая информативность разработанных тестов определялась по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена, надёжность тестов – с помощью параметрического коэффициента корреляции Брауэ-Пирсона. Показатели представлены в таблице 2.

**Показатели надежности и информативности  
контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Коэффициент надежности</b>	<b>Коэффициент информативности</b>
1.Подбрасывания мячей	0,77 (низкая)	0,75 (низкая)
2.Бросок с передачей мяча	0,97 (отличная)	0,94 (хорошая)
3.Ловля со сменой рук	0,92 (хорошая)	0,94 (хорошая)
4.Отбивы	0,90 (хорошая)	0,95 (отличная)

Из таблицы видно, что тестовое упражнение «подбрасывание мячей» имеет низкие показатели надёжности и информативности. Следовательно, необходима доработка системы оценки данного теста и более полная его адаптация к специфике художественной гимнастики. Остальные контрольные упражнения имеют хорошие и отличные показатели.

Экспериментальная проверка эффективности применения предложенных тестов послужила обоснованием для рекомендаций по их применению в системе мероприятий по педагогическому контролю подготовленности гимнасток - «художниц» младших разрядов на этапе спортивной специализации.

Третьякова Я.И.

**Научный руководитель:** Лалаева Е.Ю.

**ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК  
ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Актуальность исследования.** Спортивная гимнастика – один из сложнейших видов спорта. Она отличается ростом сложности элементов, связок, комбинаций и, как следствие, возникновением значительного количества травмоопасных ситуаций. По данным Шишкиной Ю.П. (2006) по количеству травм среди всех видов спорта, гимнастика занимает одно из первых мест. Полученные во время занятий повреждения травмируют ребенка не только физически, но и психически [2]. Появление травмы чревато потерей уверенности в себе, боязнью «нелюбимого снаряда», выполнением не в полную силу и отсутствием всякого энтузиазма по отношению к сложным, рискованным упражнениям.

На протяжении многих лет развития спортивной гимнастики ученые и тренеры решают проблемы трудностей и препятствий в различных видах подготовки (физической, технической, психологической, тактической, теоретической). Но всегда трудно решаемой была и остается проблема психологической подготовки [1]. Сегодня можно утверждать, что успеха добиваются те гимнастки, которые выполняют сложные упражнения на пределе психических возможностей, когда ситуации выполнения подобных элементов порой приближаются к экстремальным.

**Научная новизна исследования:**

– установлены задачи психологической подготовки гимнасток при обучении сложному упражнению на разновысоких брусьях, которые соответствуют этапам

обучения двигательного действия, обеспечивающие эффективность учебно-тренировочного процесса;

– предложено содержание средств и методических приемов, направленных на формирование технического мастерства спортсменок на разновысоких брусьях в спортивной гимнастике.

**Теоретическая значимость работы** заключается в дополнении теории и практики спортивной тренировки гимнасток новыми научными данными:

– изложены задачи психологического сопровождения при обучении сложным гимнастическим упражнениям;

– раскрыты особенности средств и методических приемов психолого-педагогического сопровождения, характерных для каждого периода решения двигательной задачи;

**Практическая значимость** результатов исследования определяется разработкой научно-обоснованного подхода к психолого-педагогическому сопровождению в обучении сложным упражнениям на разновысоких брусьях в спортивной гимнастике с учетом современных тенденций вида спорта, а также техники движений. Это позволит расширить возможности реализации перспективно-прогностического подхода к технической подготовке на виде многоборья: разработан алгоритм и содержание психолого-педагогического сопровождения, направленное на логичное повышение сложности двигательных действий гимнастки в годичном цикле подготовки в спортивной гимнастике.

Полученные результаты могут быть использованы:

– в методическом обеспечении процесса подготовки в упражнениях на разновысоких брусьях в спортивной гимнастике;

– в системе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов по спортивной гимнастике.

В научно-методической литературе имеются отдельные попытки описания некоторых приемов психологического сопровождения спортивной деятельности. Поэтому возникла необходимость в проведении подробных практических и научно-теоретических исследований.

Задачи исследования:

1. Определение обучаемых элементов на каждом виде многоборья.
2. Обучение сложных элементов. Первоначальное опробование.
3. Совершенствование сложных элементов и связей.
4. Выполнение комбинаций в условиях соревнованиям.

Проведенные нами исследования позволили выделить наиболее характерные компоненты в решении каждой задачи психологической подготовки гимнасток к выполнению сложных упражнений.

В настоящее время, по правилам соревнований, спортсменке разрешается участвовать не на всех четырех видах многоборья, а только на тех, которые ему удаются больше всего. Многоборцам (это гимнастки, которые выступают на всех четырех снарядах) сложнее, т.к. объемы нагрузок больше.

Первая задача, поставленная нами, решается уточнением намеченной программы в подготовительном периоде: составляется список элементов для обучения; обеспечивается развитие благоприятных эмоций, нервной и физической «свежести»; развиваются способности адаптироваться к максимальным нервным и физическим нагрузкам аналогичным тем, которые встретятся в комбинации; совершенствуются до высшего уровня отстающие компоненты спортивного мастерства (техники, тактики, физической подготовки); обеспечивается режим тренировки, отдыха, питания и сохранения рабочего веса; приведение организма в состояние боевой готовности.

В этот период подготовки главную роль играет тренер, который убеждает спортсменку в выполнении того или иного сложного элемента. Для реализации поставленной задачи используются следующие средства и методы: создание благоприятных условий тренировки и отдыха, словесное воздействие, формирование решительности, воли к победе, внушение уверенности в своих силах. Методически грамотный подход к некоторым сложным упражнениям позволит сделать учебно-тренировочный процесс более интересным и менее травмоопасным. В этой связи, весьма остро встает необходимость использования эффективных вспомогательных средств и тренажеров, позволяющих существенно расширить спектр подводящих упражнений при достигнутом уровне объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

В настоящее время, в гимнастике, для обучения сложным упражнениям, используются поролоновые маты. Процесс обучения может происходить с учетом разработанных тренажеров или вспомогательных средств для обучения сложным упражнениям в частности, на разновысоких брусьях. Данные тренажеры обеспечивают безопасность, а также исключают боязнь выполнения элемента, связанного с риском и опасностью, падением со снаряда и получением травмы. На данном этапе тренером разъясняются основные действия тренажера, объясняются общие детали техники.

Решение второй задачи подразумевает приобретение гимнасткой чувство уверенности в своих технических действиях на новый элемент. Она должна прочувствовать «реакцию опоры» и «виса» на виде многоборья. Разработанные методики, направленные на обучение сложных элементов, состоят из серии учебных заданий, которые обеспечат щадящее выполнение рискованных упражнений. На данном этапе гимнастки пробуют в качестве подводящих упражнений отдельные фазы обучаемого упражнения.

Следующим этапом в обучении должно явиться опробование гимнасток основных действий изучаемого элемента: тренер, используя «проводку» по движению, показывал фактическую фазу полета на низких параллельных брусьях (стоялках). То же самое, происходило на стандартных брусьях, только без проводки тренера, а с небольшой фазой подлета, где опробовалось непосредственное действие тренажера. После 2-3 пробных попыток в одно сальто, гимнастки смело выполняли элемент с фазой полета, приземляясь на задвигающийся поролоновый мат, без явной опоры на руки. Затем, когда спортсменки были уверены в безопасности тренажера, они старались делать сложный элемент в полную силу, т.е. используя всю мощь маха как в упоре, так в вися и приземлялись в необходимое конечное положение.

Решение третьей задачи подразумевает выполнение элементов и связок в различных условиях, из различных исходных положений, в сочетании и опробовании с другими элементами комбинации. Через 2-3 недели подобных тренировок гимнастки начинали выполнять, а потом и совершенствовать данные упражнения в стандартных условиях, без технических устройств. При первых попытках исполнения, как и при любом другом сложном гимнастическом упражнении, наблюдалась субмаксимальная отдача сил и энергии, которая потом может не пригодиться гимнастке, но позднее все основные действия и навыки, приобретенные на тренажере, упорядочивались, и принимали уверенную форму.

Четвертая задача решалась в условиях к соревнованиям – активное психологическое воздействие на гимнастку и саморегуляция ее эмоций во время соревнований.

Отличным средством психологической подготовки является проведение тренировки в день соревнований. Подбираются средства, методы и дозировка, соответствующие настрою и самочувствию гимнастки. Данное воздействие не должно быть навязчивым, без больших физических и психических напряжений. Гимнастке

необходимо быстро уловить особенности спортивной ситуации: расположение снарядов, зрителей, освещение и т.д., принять нужные решения и осознанно контролировать свои действия.

Чем выше уровень соревнований, тем выше степень волнения гимнастки. Особенно усиливается напряжение, если соперник гимнастке не известен, но заочно у него создалось впечатление, что это сильный спортсмен, владеющий сложными упражнениями и удачно их исполняющий как в разминочных подходах, так и на помосте. В этот момент важно добиться того, чтобы гимнастка смогла сконцентрировать внимание на своих подходах, не следила за конкурентками и правильно расставляла акценты в комбинации перед каждой попыткой. Особое значение имеет действия тренера рядом с гимнасткой возле помоста. Он должен внушать уверенность и спокойствие. После неудачного исполнения комбинации, падения или остановки нельзя упрекать или ругать гимнастку, т.к. это может привести к срыву намеченной программы действий на других снарядах.

В процессе соревнования часто меняются результаты, которые гимнастка видит на табло. Сначала спортсмен может занимать первое место, потом она оказывается на пятом месте, далее на третьем и т.д. Это является еще одним испытанием психического состояния для нее. Внушения тренера, находящегося всегда рядом, высказанные спокойно, без эмоций, привычные для гимнастки, помогут «продержаться» в соответствующей форме. Важно объяснить гимнастке, чтобы она не стремилась сделать лучше, чем на тренировке, соблюдал последовательность упражнений в комбинации во время соревновательной попытки, и не думал заранее о сложных элементах, а концентрировалась на каждом из них. Очень важно настроить гимнастку на продолжительные соревнования. Они могут продолжаться 3-4 дня: квалификационные соревнования, командные соревнования, личное многоборье и финальные соревнования. Следовательно, правильный психологический настрой на всю продолжительность соревнований имеет важное значение.

После окончания соревнований у гимнастки снижается объем работы на тренировках. Следует подробно проанализировать выступления в каждом виде многоборья, учесть ошибки. У большинства спортсменов в этот период начинается психологический подъем. Гимнастка легко овладевает новыми элементами, чтобы усилить свои комбинации, прослеживается положительный эмоциональный фон, возникает состояние эйфории. Затем, через какое-то время, начинается физиологический спад всего организма, часто приводящий к депрессии. Продолжительность спада индивидуальна и напрямую зависит от результатов прошедших соревнований.

Результаты анализа педагогических исследований дают основание утверждать, что психологическая подготовка к выполнению сложных упражнений имеет этапность. Ясно, что рекордные результаты возможны только при сочетании максимальных усилий с постоянным совершенствованием методик и используемых средств. Поиск новых путей, требуют от тренера и спортсмена специфической смелости и фанатичной увлеченности, без которых мало кому удается достичь вершин.

Федонина А.А.

Шаповаленко Н.С.

**Научный руководитель:** Бганцева И.В.

## ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ РАВНОВЕСИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Актуальность.** Анализ зарубежной литературы весьма убедительно говорит об активном интересе по отношению к понятию «равновесие» применительно ко многим видам спорта. Исследователи считают, что равновесие является центральной задачей многих спортивных форм упражнений и является частью развития ребенка. Дети впервые сталкиваются с трудностями, когда учатся ходить, проходят различные препятствия на равновесие на детских площадках или играют в различные развивающие равновесие игры по типу «Никто не должен касаться пола», «Эй, пол - это лава!» и мн.др.

В большинстве популярных видов спорта, таких как катание на лыжах, вейвбординг и т.д., игры на равновесие всегда находятся в центре внимания. Но даже в классических видах спорта, таких как гимнастика или футбол, считается, что хорошая способность сохранять равновесие в целом полезна.

**Цель исследования:** проанализировать зарубежные источники, посвященные аспектам, касающимся определения понятия *равновесие*, эффективным способам и методам развития равновесия для его дальнейшего изучения и разработки собственной концепции применительно к детям младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

- 1) изучить современные источники зарубежных исследователей на интересующую тематику;
- 2) провести анализ основного понятия «равновесие»;
- 3) рассмотреть используемые в зарубежных странах методы для развития навыков равновесия детей младшего школьного возраста.

Многие зарубежные ученые (Balster, K., Schilf, F., Alefelder) определяют равновесие как состояние, при котором силы, действующие на тело и противодействующие ему, взаимно нейтрализуют друг друга. Когда человек стоит на одной ноге, сила притяжения Земли воздействует на центр тяжести его тела. Задача состоит в том, чтобы удерживать центр тяжести на небольшой площади подошвы одной ноги. Если центр тяжести смещается за пределы опорной поверхности, человек теряет равновесие и падает или вынужден сделать шаг в сторону.

При прохождении поворотов на лыжах действующие силы несравнимо сложнее. Тем не менее, обладая хорошим чувством тела и опытом, нам удастся сохранять динамическое равновесие даже в таких сложных, постоянно меняющихся ситуациях. Удивительно, как люди могут научиться справляться даже с такими сложными требованиями к равновесию.

Способность сохранять равновесие - это способность поддерживать равновесие тела или возвращать его в равновесие при изменении положения, центра тяжести тела, силового воздействия, изменении условий окружающей среды и т. д. Способность к равновесию - это способность поддерживать равновесие в теле или возвращать его в равновесие при изменении положения, центра тяжести тела, силового воздействия, изменения условий окружающей среды и т. д. Хорошо развитая способность к равновесию снижает частоту и, соответственно, снижает риск потери веса. степень ситуаций "выхода из равновесия" и, таким образом, способствует повышению спортивных результатов, улучшению ощущения движения и, соответственно, предотвращению несчастных случаев или травм.

Важным для нашего исследования выступает и то обстоятельство, что в связке с понятием *равновесие* зарубежными авторами анализируется, как правило, термин *координация*.

С помощью понятия „координация“, по мнению зарубежных исследователей, можно объяснить, почему „хорошие“ спортсменки осваивают новые движения быстрее, чем другие, перенося сопряженные друг с другом навыки из одного вида спорта в другой. Так, например, можно предположить, что человек, имеющий опыт катания на роликовых коньках, научится кататься на коньках быстрее, чем человек, имеющий опыт только в футболе. И наоборот, катание на роликовых коньках в меньшей степени способствует развитию навыков игры в баскетбол, чем предыдущий опыт игры в футбол.

Координация, в отличие от составляющих функциональной подготовленности, таких как, например, выносливость, которую в школе любят тестировать с помощью теста Купера, проявляется не в выполнении отдельных приемов, а в наличии предпосылок для выполнения разных приемов. Блюм разработал (1978) концепцию структурирования координационных способностей, широко используемую в Германии. Помимо способности к дифференциации, ориентации, реагированию, сцеплению, ритмизации и конверсии, она включает способность к равновесию как способу измерения координационных способностей.

В частности, на практике зарекомендовало себя составление упражнений по этой схеме для тренировки общих координационных способностей. Однако в настоящее время доказано, что координационные навыки развиваются в зависимости от навыков, а не между навыками (Шмидт и Ли, 2011 г. цитируется по Штайн и Хосснер, 2017 г.). Однако в настоящее время координационные навыки развиваются в зависимости от навыков, а не между навыками (Шмидт и Ли, 2011 г. цитируется по Штайн и Хосснер, 2017 г.).

Изучая зарубежную литературу, практики (учителя физической культуры), используют различные игры для развития как статического так и динамического равновесия, проходя различные препятствия и удерживая определенное положение тела в нестандартных для школьников условиях. В детях младшего школьного возраста формируется навык равновесия и развиваются определенные физические качества в зависимости от поставленных целей и задач на уроках по физической культуре

Тем не менее, можно отметить, что существуют преимущества передачи опыта в аналогичных двигательных задачах (модулях), и к счастью они

а) имеют тенденцию быть положительными, хотя и незначительными, и

б) тем больше, чем теснее взаимосвязь движений (см. Stein & Hossner, 2017, 244).

Хожайнов Д.А.

**Научный руководитель:** Орлан И.В.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ  
СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ  
БЛОЧНО-МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА**

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Успешное овладение навыков игры в волейбол возможно лишь при гармоничном развитии специфичных для этого вида спорта физических качеств. В процессе формирования физической культуры личности происходит не только приобретение двигательных умений и связанных с ними знаний, но и развитие физических способностей занимающихся.

Физические качества занимающихся связаны с физическими способностями человека и определяются особенными признаками их проявления в различных движениях. На степень развития и проявление выносливости у человека оказывают влияние, как средовые факторы (социально-бытовые условия жизни, климатические географические условия, материальное обеспечение мест занятий, методика их развития), так и генетические, обуславливающие специфическую реакцию организма при воздействии на него.

Волейбол – это игра, где требуется продолжительное время пребывать в движении, выполнять технически сложные приемы: прыгать, атаковать, перемещаться, блокировать и т.д. Для этого игрокам необходимо развивать специальную выносливость.

На сегодняшний день методик развития специальной выносливости очень много. Многие из них разрабатывались, исходя из чисто педагогических концепций, имея очень слабую физиологическую основу. Отсутствие связи между этими концепциями и является основной проблемой.

Для создания рациональной методики необходимо грамотно сочетать физиологические и педагогические аспекты подготовки спортсменов. Акцентировать внимание на современные научные знания и исследования, как в области физиологии, так и в области педагогики.

В нашей работе отличительными особенностями являются применение блочно-модульной технологии, а так же использование методик, основанных на знаниях и принципах работы клеток живых организмов.

Объект исследования – процесс физической подготовки волейболистов 18-22 лет  
Предмет исследования – методика развития специальной выносливости на основе применения блочно-модульного подхода.

Цель исследования:

Разработать и экспериментально обосновать методику развития специальной выносливости волейболистов.

Провести систематический обзор литературы и теоретический анализ проблемы подготовки спортсменов.

Разработать методику развития специальной выносливости с использованием тренажеров и силовых упражнений на основе применения блочно-модульного подхода.

Определить эффективность разработанной программы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. тестирование;
3. педагогический эксперимент;
4. методы математической статистики.

Шаповаленко Н.С.

**Научный руководитель:** Горячева Н.Л.

**БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВОЙНОГО САЛЬТО НАЗАД ТОЛЧКОМ ПОД БЕДРА В СМЕШАННЫХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В СПОРТИВОЙ АКРОБАТИКЕ**

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Стремительное повышение сложности вольтижных упражнений в спортивной акробатике ставит перед специалистами ряд задач, направленных на анализ техники и разработку методики обучения элементам данной группы. Невозможность спортсменов исполнять элементы высшей группы трудности побуждает искать все новые пути решения данной проблемы. Изучение научно-методической литературы показало, что в

ней отсутствуют программы и методики обучения вольтижным упражнениям повышенной трудности. В этой связи в современной спортивной акробатике для анализа техники исполнения и последующей разработки методики обучения вольтижным упражнениям повышенной сложности необходимо проводить качественный биомеханический анализ, который позволит определить модельные характеристики и на этой основе осуществить подбор соответствующих подготовительных и подводящих упражнений.

**Цель исследования:** определить кинематические параметры ведущих двигательных действий партнеров.

**Задачи исследования:**

1. Определить фазовый состав и кинематические характеристики двойного сальто назад толчком под бедра.
2. Установить модельные характеристики верхнего и нижнего партнеров при выполнении двойного сальто назад толчком под бедра.

**Метод исследования:** биомеханический анализ техники двойного сальто назад толчком под бедра. Определение основных параметров движений осуществлялось при помощи программы Kinovea 0.9.5.

**Практическая значимость:** результаты исследований можно использовать в практической работе тренеров спортивных школ, при обучении студентов физкультурных вузов специализации спортивная акробатика, а также в ходе переподготовки специалистов.

С целью определения кинематических характеристик и установления ведущих параметров техники применялся видеоанализ двойного сальто назад толчком под бедра в исполнении трех смешанных пар, победителей и призеров Первенства России, мастеров спорта Российской Федерации по спортивной акробатике.

В результате анализа были выявлены пространственные и временные характеристики движений партнеров, выделены периоды (опорный, безопорный) и стадии движений (подготовительная, основная, заключительная). Каждая стадия содержит определенные фазы, направленные на решение конкретных задач. В результате биомеханического анализа в технике исследуемого элемента было установлено, что подготовительная стадия включает в себя фазы подъема на носки с опусканием рук и приседания; основная стадия состоит из фазы отталкивания в отход, фазы толчка, подкручивания и фазы полета (взлет, снижение); заключительная стадия содержит фазу приземления.

Проведенный видеоанализ с использованием программного обеспечения Kinovea 0.9.5 позволил определить кинематические параметры и модельные характеристики ведущих двигательных действий партнеров при выполнении двойного сальто назад толчком под бедра в смешанных парных упражнениях.

В ходе исследования было установлено, что исполнение данного элемента возможно при соблюдении следующих условий:

- рационального расположения суставных углов верхнего и нижних партнёров в фазе приседания и в фазе отталкивания;
- угла отклонения туловища от вертикали верхнего и нижнего партнеров в фазе отталкивания;
- временных параметров фазы ускоренного приседания и отталкивания;
- оптимальной скорости в фазе ускоренного приседания, отталкивания, вращения;
- расположения ОЦМ тела верхнего партнёра в фазе отталкивания в проекции эффективной площади опоры.

Соблюдение вышеперечисленных условий будет способствовать овладению рациональной и эффективной техникой исполнения двойного сальто назад толчком под бедра в смешанных парных упражнениях.

Шаповаленко А.Д.

**Научный руководитель:** Прописнова Е.П.

**АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»**

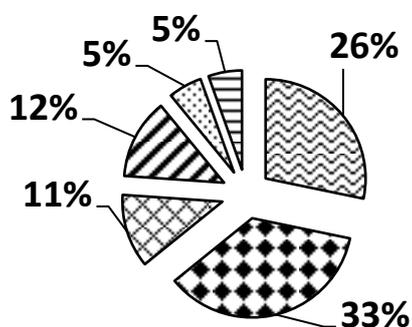
Художественная гимнастика на сегодняшний день стремительно развивается за счет роста конкуренции, повышения уровня мастерства и овладения манипуляциями предметом. В связи с этим требуется повышение эффективности подготовки гимнасток, что невозможно без анализа соревновательных композиций спортсменок, так как именно изучение технических ошибок соревновательных упражнений спортсменок позволяет повысить уровень учебно-тренировочных занятий и планировать многолетнюю подготовку гимнасток.

Большую долю соревновательных и тренировочных элементов в художественной гимнастике занимают равновесия, вращения, прыжки. Гимнастка должна сохранять баланс при выполнении технических связок и танцевальных шагов. По-сути результативность соревновательных композиций напрямую зависит от технически правильного выполнения каждого структурного элемента.

В связи с этим определенным интерес представляет изучение соревновательной деятельности гимнасток 13-15 лет, входящих в резервный состав сборной России по художественной гимнастике.

**Цель исследования:** определить количественное соотношение технических ошибок при выполнении соревновательных композиций в художественной гимнастике на тренировочном этапе подготовки.

В результате видеоанализа 120 соревновательных композиций гимнасток-юниорок Кубка Сильнейших II и III этапа 2023 г. были установлены технические ошибки выполненных структурных элементов в четырех видах соревновательной программы (в упражнениях с обручем, мячом, булавами и лентой). Результаты данного анализа представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 - Технические ошибки в соревновательных программах гимнасток**

В процессе наблюдения были выявлены наиболее распространенные технические ошибки в исполнении элементов, а именно: один произвольный шаг в конце элемента, ошибки при выполнении формы элемента, опора на пятку во время выполнения элемента, тяжелое приземление. Данные ошибки установлены в соответствии с правилами соревнований по виду спорта художественная гимнастика 2022-2024 гг.

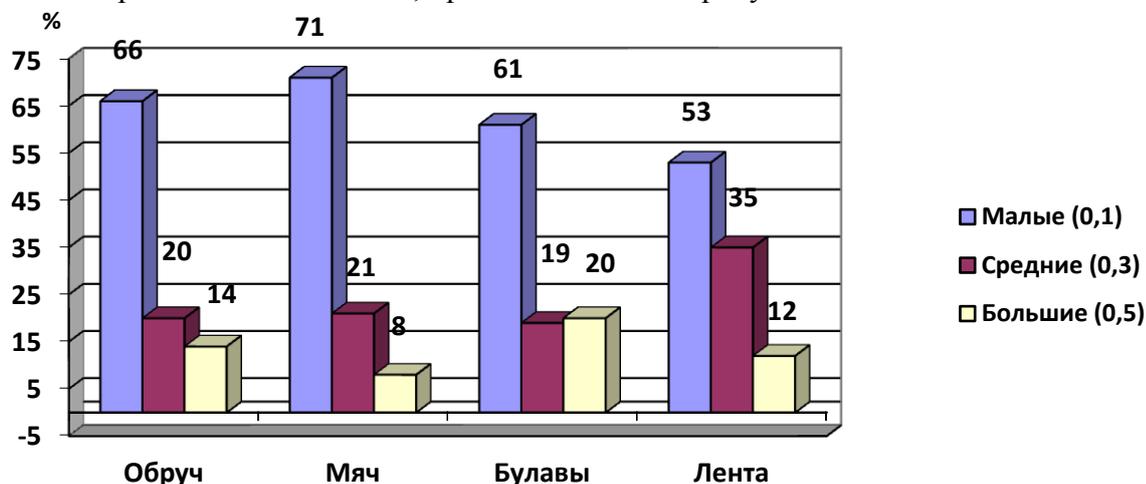
В результате обработки полученных данных, было установлено, что одной из самых распространенных ошибок является выполнение произвольного шага в конце элемента (33%) По действующим правилам соревнований судьи бригады Е вправе осуществить сбавку в 0,3 балла за дополнительный шаг после окончания элемента. Так же мы заметили, что данная техническая ошибка встречается чаще всего при выполнении структурной группы «вращения».

Так же, к категории распространенных ошибок можно отнести ошибки, связанные с формообразующими действиями во время исполнения элементов (26%), которые характеризуются неправильной формой при исполнении равновесий, прыжков, поворотов. За данную ошибку судьями применяется сбавка от 0,1 балла до 0,5 балла, в зависимости от степени проявления ошибки (малое, среднее или большое).

Реже в элементах гимнасток встречаются ошибки, связанные с опорой на пятку во время выполнения элемента (12%) и с потерей равновесия и опорой на руку (11%). Данные ошибки наказываются судьями сбавкой в 0,1 балла и 0,5 балла соответственно.

Наименьшее количество ошибок (5%) гимнастки совершают в структурной группе «прыжки» при приземлении, а также ошибка натянутости ног. Следовательно, большое внимание тренеры должны уделять на учебно-тренировочном занятии формированию гимнастического стиля движений.

С целью выявления количественного состава установленных технических ошибок в каждой соревновательной программе (обруч, мяч, булавы, лента) был произведен сравнительный анализ, представленный на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Сравнительный анализ количества ошибок при выполнении элементов (%)**

Как мы можем видеть из приведенного анализа выше, малых ошибок, таких как тяжелое приземление, опора на пятку во время исполнения элемента, отсутствие натянутости ног и рук, и т.д., чаще всего встречаются в соревновательных композициях с мячом и средняя сумма сбавок достигает 1,2 балла. Мы проследили, что данные ошибки гимнастки совершают на прыжках и элементах с вращением (повороты в различных формах). Меньше всего малых ошибок гимнастки-юниорки совершают в

упражнении с булавами. Средние ошибки у девочек 13-15 лет, наблюдаются в упражнениях с лентой. Такой ошибкой является, например, один произвольный шаг после выполнения элемента, гимнастки также чаще совершают на «вращениях». Большие (грубые) ошибки (потеря равновесия с последующей опорой на руку или большое отклонение от формы исполнения элемента) наиболее часто гимнастки совершают в упражнениях с булавами. Сумма сбавок в среднем в соревновательных упражнениях с булавами в среднем достигает 2,5 балла. Большое отклонение от формы элемента гимнастки выполняют на прыжках «жете» и «жете антурнан».

Таким образом, в ходе исследования установлены основные технические ошибки при исполнении структурных элементов в каждом соревновательном виде гимнасток, выступающих по программе юниорок. Результаты проведенного исследования позволяют обратить внимание специалистов на выделенные категории ошибок и скорректировать процесс обучения гимнасток.

## СЕКЦИЯ ШКОЛЬНИКИ

Бондаренко В.А.

**Научный руководитель:** Заровнятных Е.Н.

### ИППОТЕРАПИЯ КАК ОСНОВНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИДЕОПАТИЧЕСКОМ СКОЛИОЗЕ У ПОДРОСТКОВ МОУ Гимназия №14, г. Волгоград.

Подростковый идиопатический сколиоз (**ПИС**) — заболевание, характеризующееся трехмерным пороком развития позвоночника, характеризующимся деформацией в сагиттальной (грудной лордоз), фронтальной (боковое искривление) и поперечной плоскостях (ротация позвонков). Это классическая ортопедическая проблема, которая вызывает тяжелые расстройства, поражающие ранее здоровых детей раннего возраста, и ее лечение может быть затруднено. Вероятность усугубления деформации позвоночника тем выше, чем младше ребенок; кроме того, пубертатное развитие повышает вероятность прогрессирования пороков развития позвоночника. Более того, это вызывает неравномерное распределение нагрузки в теле позвонка, что способствует прогрессированию заболевания. На определенном этапе возникновения и прогрессирование идиопатического сколиоза является многогранным заболеванием, ключевую роль в котором играют генетика и механика вертикального положения позвоночника.

Иппотерапия — это особая форма физиотерапевтической техники, это вмешательство, при котором используются движения лошади для улучшения неврологических функций пациента. Пациент занимается контролируемой, приятной и сложной деятельностью во время езды на лошади. Наездник является пассивной частью иппотерапии, и движения его тела реагируют на движения лошади. Для подростков с нарушениями равновесия или походки и даже с психомоторными нарушениями иппотерапия является возможным и альтернативным вмешательством для восстановления здоровья. Во многих исследованиях отражено, что иппотерапия восстанавливает способность ходить у пациентов с рассеянным склерозом, равновесие у пожилых людей, особенно помогает детям с ДЦП. Езда на лошади может вызвать паттерны движений в области таза человека, очень похожие на те, которые наблюдаются при обычной ходьбе.

Однако в литературе имеются ограниченные данные о влиянии иппотерапии на баланс и поструральную симметрию у людей, страдающих идиопатическим сколиозом. Поэтому **целью данной исследовательской работы:** оценить, как иппотерапия в сочетании с упражнениями Шрот влияет на динамический баланс и поструральную асимметрию у подростков с идиопатическим сколиозом по сравнению со стандартной физиотерапией (упражнениями Шрота) в отдельности.

#### **Задачи исследования:**

- провести анализ источников по рассматриваемым вопросам,
- провести отбор участников для исследования,
- выполнить исследование, зафиксировав все полученные данные,
- с помощью статистических методов анализа подвести итоги,
- сделать выводы, оформить результаты исследования.

**Предмет исследования:** процесс коррекции и развития базовых составляющих двигательной деятельности детей подростков с идиопатическим сколиозом в процессе занятия иппотерапией, а так же отношения, возникающие в процессе занятий верховой ездой между основными участниками — лошадью и всадником, формирование взаимопонимания, оценка влияния иппотерапии на здоровье занимающегося.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс с применением иппотерапии и упражнений Шрота, учитывающий индивидуальные особенности ребенка.

**Методы исследования:** аналитический, статистический (критерий Стьюдента), анкетирование, опрос, измерительные методы (оксигенация), оценка баланса с помощью стабиллоплатформы.

Место проведения исследования: ВООО "Центр военно-спортивной и конной подготовки "ЩИТ", Волгоградская область, хутор Закутский.

Организация выполнения исследования включает три этапа.

*Первый этап* - Сентябрь 2023 г. Отбор участников для исследования, формирование графика проведения занятий, проведение и фиксация измерительных данных по оксигенации, применение стабиллоплатформы для измерения постуральной асимметрии и баланса.

*Второй этап. Непосредственно исследование* – октябрь- декабрь 2023 г. планируется проведение встреч два раза в неделю, с интервалом не менее 2-х дней между тренировками. В конце декабря после не менее 8 недель занятий – проведение измерений постуральной асимметрии и баланса после тренировочного процесса и выполнения упражнений.

*Третий этап. Январь-март 2024 г.* Подведение итогов, формирование выводов и рекомендаций по полученным результатам.

Первый этап исследования - сентябрь 2023 г. В исследовании приняли участие 42 подростка в возрасте от 14 до 16 лет. Все участники прошли исследование: рентгенографию грудного отдела позвоночника (стоя и лежа) на сколиоз. У всех участников педиатрами выявлен ПИС (имеется в анамнезе искривления позвоночника всех типов, с углами Кобба от 10 до 25 градусов). Итого было отобрано 24 участника.

Далее участники случайно были разделены на две группы; экспериментальная группа (12 человек) будет получать иппотерапию в сочетании с упражнениями Шрота, тогда как контрольная группа (12 человек) будет выполнять только упражнения Шрота. Для чистоты исследования участники не были осведомлены, в какой группе они находятся. Перед началом исследования все участники (в нашем случае и их представители - родители) подписали добровольное информированное согласие на участие и обязались выполнять все полученные задания.

Перед началом исследования все участники заполнили анкету, были произведены необходимые параметрические измерения, систематизированы данные медицинских заключений по сколиозу. Результаты измерений представлены в таблицах.

Таблица 1

Характеристика участников

№	Группа / показатель	Экспериментальная группа, $n = 12$	Контрольная группа, $n = 12$	$p$ - значение
1	Возраст, лет	$14,74 \pm 1,79$	$15,04 \pm 1,81$	0,118
2	Рост (см)	$157,22 \pm 6,88$	$158,00 \pm 7,27$	0,078
3	Вес (кг)	$48,99 \pm 5,15$	$50,54 \pm 5,28$	0,210
4	Индекс массы тела, $\text{кг}/\text{м}^2$	$19,38 \pm 1,02$	$20,361 \pm 1,05$	0,669
5	Угол Кобба, градус	$18,41 \pm 2,66$	$19,83 \pm 2,69$	0,193
6	Пол Мужской Женский	50/50	50/50	

Значение  $p > 0,05$  указывает на незначимую разницу, что говорит об отсутствии существенных различий между группами и подтверждает высокое качество исследования.

Так же, перед началом исследования мы проведем со всеми участниками оценку баланса: тест Ромберга, тест на постуральную стабильность (PST). Его можно использовать для расчета индекса общей стабильности (OSI), индекса передне-задней стабильности (APSI), индекса медиолатеральной стабильности (MLSI) и риска падения (FRT). Эти индексы оценивали с использованием системы баланса стабиллоплатформы.

Каждому участнику будет объяснена суть испытаний, и важность соблюдения регулярности выполнения полученных заданий и инструкций. В ходе нашего исследования мы будем оценивать исследования состояние участников три раза. Каждое исследование на стабילו платформе длится не более 2 минут и будет с интервалом не менее 2 минут. Регистрироваться в таблицу будет средний балл по трем тестам. Перед тестом участникам будет предоставлено 3-минутное обучение BBS для ознакомления с оборудованием.

**Научное издание**

**Сборник тезисов XXVIII Региональной конференции молодых ученых и исследователей Волгоградской области**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Физическая культура и спорт: сборник тезисов XXVIII Региональной конференции молодых ученых и исследователей Волгоградской области (3 ноября 2023 года) / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024 – 135 с.**