МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Материалы IVВсероссийской с международным участием научно-практической конференции

Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования

(26-27 апреля 2022 г.)

Том 4

Волгоград, 2022

УДК 371.73: 372.212.1:378
ББК 75.1л0
А 473

Редакционная коллегия:
Н.В. Финогенова, к.п.н., доцент; С.А Дробышева, к.п.н., доцент;
Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент; А.А. Мартынов, к.п.н., доцент

А 473 ***Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов*** IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 4 ***/ под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Мартынова А.А.– Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022 –289 с.***

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

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

ISBN 978-5-6047159-7-0
Сборник материалов IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования» индексируется в наукометрической базе РИНЦ

УДК 371.73:372.212.1:378
ББК 75.1л0
© Н.В. Финогенова, С.А. Дробышева, Е.Г. Борисенко, А.А. Мартынов, 2022
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 4
СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Абдрахманова И.В., Лущик И.В. 8
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ К ИЗУЧЕНИЮ ОСНОВ БИОМЕХАНИКИ

Абдулин Д.А., Коренева В.В. 14
СИСТЕМЫ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Бабина Е.Н., Груза М.С., Дубова Л.П. 19
ЛИЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ

Барыкина М.А., Бунеева Д.И., Прядко А.А. 23
ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Башкатова В.С., Горячева Н.Л. 27
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ

Береславская Н.В., Семенихина А.А. 30
КРИТЕРИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

Береславская Н.В., Миняйлова А.В. 34
КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГИМНАСТОК В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ XXXII ОЛИМПИАДЫ (ТОКИО 2020)

Берилова Е.И. 37
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

Боженова Н.А. 42
РАЗВИТИЕ ЭКСПРЕССИВНЫХ ФОРМ РЕЧИ У СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ НА ЗАНЯТИЯХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Вершинин М.А., Баширов Р.Э. 46
УЧЕТ И КОНТРОЛЬ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЕДИНОБОРЦЕВ

Ветров В.А., Зебзеев В.В. 53
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ ОТТАЛКИВАНИЯ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Воронцов А.Ю. 57
ПОДБОР ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЗАДАННЫЙ УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ТХЭКВОНДИСТАМИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОДИНОЧНЫХ УДАРОВ, КОМБИНАЦИЙ И СЕРИИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Геращенко Н.В., Барыкина М.А., Мельникова М.Ф. 65
ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Геращенко Н.В. 72
СУБЪЕКТИВНАЯ И ОБЪЕКТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА
Гладких Т.В. 75
СНИЖЕНИЕ МОТОРНОЙ ЛАТЕРАЛЬНОСТИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ТРАВМАТИЗМ НАЧИНАЮЩИХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ
Голубь Е.Ю. 81
СИТУАЦИОНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ПРАВОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ
Давыдов В.Ю., Пригодич Д.Н., Лущик И.В., Тарасевич Н.Р. 87
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ С МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ГРЕБЦОВ АКАДЕМИЧЕСКИХ СУДОВ В АСПЕКТЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ГРЕБЛИ
Дегтярева Д.И., Дудченко А.А. 95
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ФИТНЕСУ ДЛЯ ЖЕНЩИН В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ БЕРЕМЕННОСТИ
Джумахметова О.Н., Анучин Д.С. 100
ХАРАКТЕРИСТИКА КРИТЕРИЕВ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА К СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ
Дробышева К.А. Максимова С.Н. 103
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ
Дробышева К.А. 106
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА
Еганов А.В. 109
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПАРАМЕТРОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ МУЖСКОГО ПОЛА
Захаренко А.О., Харитонова И.В. 114
МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ КАК РЕГУЛЯТОР ГОТОВНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА К СОРЕВНОВАНИЯМ
Коваленко Е.А., Кондратьева М.В., Кряклина А.А. 116
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ И МОБИЛЬНЫХ СИСТЕМ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Кокорева С.А. 119
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ МЫШЕЧНОЙ СИЛОЙ СГИБАТЕЛЕЙ-РАЗГИБАТЕЛЕЙ КИСТИ И СКОРОСТЬЮ БРОСКА ПИТЧЕРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ ПО СОФТБОЛУ
Колошеина В.В., Кожухова В.В., Дьячкова Н.А. 123
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ОБУЧЕНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ РЕШИТЕЛЬНОСТИ КИКБОКСЕРОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ 10–12 ЛЕТ
Константинова Л.И., Тамбовцева Р.В. 130
ПИТАНИЕ ЯКУТСКИХ СПОРТСМЕНОВ АЦИКЛИЧЕСКОГО ВИДА СПОРТА
Костяева В.В. 138
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
Лагутин М.П., Краснов Б.В., Крылов Л.Ю. Колосков Ф.А. 142
КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ ПРИ АДГЕЗИВНОМ КАПСУЛИТЕ У СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
Лагутин М.П., Краснов Б.В., Крылов Л.Ю. Колосков Ф.А. Лагутин М.М. 146
НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПАТЕЛЛОФЕМОРАЛЬНОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА У СПОРТСМЕНОВ
Лалаева Е.Ю., Назарова Е.Ю., Крайняя Е.С. 148
АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАВНОВЕСИЙ С МЯЧОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЯХ СПОРТСМЕНОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ
Лалаева Е.Ю., Геращенко Н.В., Третьякова Я.И. 152
ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНОМУ УПРАЖНЕНИЮ «ФЛЯК С МЕСТА» НА БРЕВНЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
Латышевская Н.И., Левченко Н.В., Зуб А.В. 160
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА
Лепнухова А.С., Лавриченко С.П. 166
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТРЕНИРОВКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Литвинов Е.В., Мужаровская М.Н., Балакари Т.М. 171
ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЁ СПЕЦИФИКА
Лиходеева В.А., Полёткина И.И., Бирюков С., Устькачкинцев Ю.А., Сорокина Е.Ю. 174
ИССЛЕДОВАНИЕ И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ ДО И ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВОЙ НАГРУЗКИ
Маркелов Д.Н., Ильченко А.А. 179
СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ТХЭКВОНДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
Москвичев Ю.Н. 185
ДИАЛОГ КАК СУЩНОСТЬ ВОСПИТАНИЯ

Мытникова Е.И., Барыкина М.А. 190
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В ШКОЛЕ
Назаров В.Л., Туринцев В.В. 194
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРЕДПРИЯТИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РФ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА
Овчинников В.А., Федоров С.Б. 199
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИММЕТРИИ В СПОРТЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БИЛАТЕРАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ КАРАТИСТОВ 5 – 7 ЛЕТ
Пашарина Е.С., Самошина Д.В. 204
ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПОСТАНОВОК
Перепелицина С.А., Борисенко Е.Г. 207
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ
Прописнова Е.П., Дегтярева Д.И., Терехова М.А. 210
ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
Пушкарев И.Ю., Мартынов А.А., Зубанов И.Е. 216
ОТБОР ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
Распопова А.С. 220
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ПАРТНЕРОВ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ
Садовников Е.С., Жегалова М.Н., Скивко А.В., Кутенков В.Я. 226
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭФФЕКТОВ ПОГАШЕНИЯ ОТ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ
Седоченко С.В., Савинкова О.Н., Черных А.В. 230
ПАРАМЕТРЫ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ «ДОПУСКОВЫЙ КОНТРОЛЬ» У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
Серединцева Н.В., Осипова Е.А. 235
ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ
Солопов И.Н., Фомиченко Е.Г., Авдиенко В.Б., Бганцева И.В. 239
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Сомов А.В. 246
СОВРЕМЕННЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ И ХОДЬБЫ БОСИКОМ, КАК МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА
Сомов А.А., Тришина А.С. 253
СОВРЕМЕННЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ХОДЬБЫ БОСИКОМ, КАК МЕТОДА УКРЕПЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Стрижакова О.В., Орлов В.А., Фетисов О.Б., Самусенков О.И. 258
ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – ВЗГЛЯД СТУДЕНТОВ
Тимохина Н.В., Какуева Д.А. 262
ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ
Ушакова И.А., Голубин С.А. 265
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОЛИКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ
Ушакова И.А., Калинченко Е.И. 270
ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА
Фитисова А.М., Мельникова М.Ф. 275
РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
Чаузов Д.А., Мартынов А.А., Лепская Е.В., Свистак М.Ф. 280
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15 -16 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ
Шаханова А.В., Челышкова Т.В., Сажина О.А. 285
ДИНАМИКА ПСИХОМОТОРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВЕЛОГОНЩИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

СЕКЦИЯ 4
СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ К ИЗУЧЕНИЮ ОСНОВ БИОМЕХАНИКИ

Абдрахманова И.В., к.п.н., доцент, abdr-iren@yandex.ru
Лущик И.В., к.п.н., доцент, irina-lushchik@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. Оценочные действия в условиях использования современных федеральных стандартов представляют собой совокупность взаимосвязанных соподчиненных процедур. Результатом их реализации является идентификация уровня сформированности комплекса способностей, развитие которых рассматривается в качестве целеполагания при изучении множества дисциплин, определенных учебным планом высшего учебного заведения. В частности, в физкультурных вузах успешное освоение дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» предполагает наличие у студентов совокупности знаний основных положений физики, умений строить простейшие абстрактные модели процессов или явлений и опыта интерпретации результатов их исследования. Целью настоящего исследования является выявление степени готовности студентов к изучению двигательной деятельности спортсменов в биомеханическом аспекте и определение способов корректировки явлений, снижающих эффективность освоения дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности». В статье рассматриваются различные аспекты адаптации учебно-методических материалов, ориентированной на повышение доступности содержания информационных ресурсов для студентов с недостаточным уровнем математической культуры.

Ключевые слова: биомеханика двигательной деятельности, физкультурный вуз, подготовка студентов, оптимизация освоения дисциплины.

DETERMINATION OF READINESS DEGREE OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES STUDENTS TO STUDY THE BASICS OF BIOMECHANICS

Abdrakhmanova I.V., PhD, associate professor
Lushchik I.V., PhD, associate professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. Evaluation actions in the context of the use of modern federal standards are a set of interrelated subordinate procedures. The result of their implementation is the identification of the level of formation of a complex of abilities, the development of which is

considered as goal-setting in the study of a variety of disciplines defined by the curriculum of a higher educational institution. In particular. in physical education universities, successful mastering of the discipline "Biomechanics of motor activity" presupposes that students have a set of knowledge of the basic provisions of physics, the ability to build the simplest abstract models of processes or phenomena and experience in interpreting the results of their research. The purpose of this study is to identify the degree of readiness of students to study the motor activity of athletes in the biomechanical aspect and to determine ways to correct phenomena that reduce the effectiveness of mastering the discipline "Biomechanics of motor activity". The article discusses various aspects of the adaptation of educational and methodological materials aimed at increasing the accessibility of the content of information resources for students with an insufficient level of mathematical culture.

Keywords: biomechanics of motor activity, gymnasium, training of students, optimization of the development of discipline

Введение

Диагностика в педагогике предполагает определение характера и объема способностей учащихся, затруднений, испытываемых ими в учебе, отклонений в поведении. Педагогический диагноз формулируется на основе данных об усвоении студентами учебных программ, наблюдения за их обучением, деятельностью, изучения ее результатов и т.п. При этом оценка преподавателя, основанная на наблюдениях за учебно-познавательной деятельностью учащегося, анализе результатов его участия в образовательном процессе считается адекватной и содержательной, т.е. позволяющей установить уровень и качество продвижения субъекта в обучении и определить задачи для дальнейшего продвижения. Диагностическая функция в процессе обучения реализуется посредством использования различного рода опросников, тестов, контрольных материалов и других средств. Большинство преподавателей при определении уровня сформированности тех или иных учебных качеств отдают предпочтение тем заданиям, выполнение которых требует развернутого решения и может наглядно продемонстрировать степень владения студентами теми или иными дидактическими единицами. Чаще всего это работы с контрольными материалами, выполняемые как в аудиторных условиях, так и во время самостоятельной работы во внеучебное время. Аудиторная контрольная, лабораторная или расчетно-графическая работа имеет строгую временную локализованность, вследствие чего ограничивает преподавателя в подборе задач, большая часть из которых носит так называемый «типовой» характер. Кроме того, введение в качестве диагностического средства заданий, требующих нетривиального подхода, зачастую приводит к эффекту «оцепенения» тех учащихся, которые, пытаясь найти цепь действий, приводящих к успеху и претерпевая неудачу за неудачей, боятся оказаться в цейтноте. Наиболее часто такие ситуации возникают при изучении материалов, предполагающих разработку и анализ математических моделей.

В частности, освоение дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» сопряжено с рядом сложностей, которые обусловлены недостаточным уровнем математической культуры студентов физкультурных вузов и относительно низкими знаниевыми показателями основ физики твердого тела. Анализ данных, характеризующих степень подготовки учащихся первого курса направления

49.03.01.Физическая культура ФГБОУ ВО «ВГАФК» по дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры: математика и физика» позволяет заключить, что представление дидактических материалов по биомеханике в традиционной форме не может обеспечить развитие умений на уровне, определяемом федеральными образовательными стандартами.

Рабочая программа учебной дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности», разработанная сотрудниками кафедры теории и технологий физической культуры и спорта, соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 г. № 886 (в редакции Приказа Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 681) [3].

Данная программа определяет перечень индикаторов достижения компетенций, согласованных с трудовыми функциями ПС 05.003 Тренер. В частности, средний уровень освоения подтверждается следующими показателями:

– знает биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;

– знает биомеханические основы развития физических качеств.

– умеет оценивать эффективность статических положений и движений человека;

– умеет применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью.

Дисциплина «Биомеханика двигательной деятельности» имеет высокий уровень трудоемкости (3 зачетные единицы) и результаты аттестации по данной дисциплине на свидетельствуют о снижении средней рейтинговой оценки студентов на протяжении 2016-2021г.г..

Цель исследования

Нами были поставлены задачи определения уровня подготовленности студентов к освоению дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» и выявления способов построения системы дидактических материалов, повышающих качество выполнения практико-ориентированных заданий.

Методы исследования

В процессе исследования проводилось педагогическое наблюдение, анализ учебных достижений студентов второго курса (квалификация – академический бакалавр) направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Методика

Формирование готовности выполнять трудовые функции, определенные профессиональным стандартом 05.003 Тренер предполагает развитие способности производить анализ статистических данных, выполнять построение математических моделей процессов и явлений, исследовать результаты их использования с последующей интерпретацией в прикладном биомеханическом аспекте. Мониторирование динамики описанных выше показателей производилось посредством использования дидактических и контрольных материалов, разработанных сотрудниками ФГБОУ ВО «ВГАФК». Объективность оценки учебных достижений студентов обеспечивалось посредством применения стандартизированных диагностик.

Для реализации контрольных процедур применялись возможности СДО MOODLE. Основным принципом создания комплекса контрольных заданий являлся учет прикладного характера осваиваемой дисциплины [1].

Результаты

При проведении процедур контроля знаниевой составляющей компетенций были использованы наборы тестовых материалов по темам:

Тема 1 «Кинематические и динамические характеристики тела человека и его движений».

Тема 2 «Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата. Биодинамика мышц».

Тема 3 «Геометрия масс тела. Силы в движениях человека».

Тема 4 «Биомеханические характеристики скоростных и силовых качеств».

Тема 5 «Биомеханические характеристики выносливости и гибкости. Система движений и организация управления ими».

Тема 6 «Динамика вращательного движения. Управление вращениями вокруг осей».

Тема 7 «Сохранение и изменение положения тела. Предмет и метод биомеханики».

Тема 8 «Общие основы наземных локомоций. Биодинамика передвижений циклического характера»

Тема 9 «Биомеханические основы перемещающих движений. Индивидуальные и групповые особенности моторики».

Тема 10 «Качественные и количественные показатели спортивно-технического мастерства».

Тема 11 «Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью».

Тотальное превышение значением коэффициента вариации уровня 10%, а в некоторых случаях 20% позволяет сделать вывод о существенных различиях в уровне теоретической подготовки студентов. Данное положение обуславливает трудности в осмыслении информации вследствие неверной идентификации понятий, а также отсутствия систематических знаний основ различных разделов биомеханики.

Наибольшие отличия в распределении оценок относительно среднего значения наблюдались при анализе результатов диагностик по следующим темам:

- Предмет и метод биомеханики.
- Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата.
- Биодинамика мышц.
- Динамика вращательного движения.
- Управление вращениями вокруг осей.
- Сохранение и изменение положения тела.

Таблица 1. – Результаты текущего контроля по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» в 2021-2022 учебном году (максимальная оценка 100 баллов).

Тема	Кол-во испытуемых	Интервальная оценка среднего (баллы)	Стандартное отклонение (баллы)	Коэффициент вариации
1	219	82,14 ± 1,01	14,94	18,19%
2	226	51,67 ± 1,39	20,86	40,37%
3	120	91,67 ± 1,25	13,74	14,98%
4	128	84,62 ± 1,41	15,91	18,80%
5	119	85,72 ± 1,22	13,33	15,55%
6	132	58,34 ± 1,66	19,13	32,79%
7	132	80,00 ± 1,50	17,18	21,48%
8	126	81,67 ± 1,27	14,28	17,49%
9	132	97,22 ± 1,29	14,79	15,21%
10	116	80,00 ± 1,40	15,11	18,88%
11	105	86,67 ± 1,45	14,89	17,18%

Высокая вариабельность оценок определяет причины следующих негативных явлений, возникающих при формировании умений анализировать двигательную деятельность спортсменов в биомеханическом аспекте:

– неспособность оперировать основными понятиями и теоретическими положениями при решении прикладных задач;

– отсутствие интереса к учебно-познавательной деятельности вследствие непонимания контекста производимых операций;

– «механическое» выполнение предлагаемых алгоритмов, исключающее корректное смысловое определение прогнозируемых результатов;

– неверное интерпретирование исходных данных или результатов исследования;

– игнорирование несоответствий или противоречий полученных результатов (как количественного, так и качественного характера).

Наиболее низкий уровень подготовленности (средняя точечная оценка ниже 61 балла) зарегистрирована по следующим темам:

1. Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата.
2. Биодинамика мышц.
3. Динамика вращательного движения.
4. Управление вращениями вокруг осей.

Данные разделы дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» имеют громоздкий понятийный аппарат. Теоретические положения тесно связаны с понятиями, изучаемыми при освоении смежных дисциплин: анатомии, физиологии. Основу математического моделирования в физическом аспекте составляют законы кинематики и динамики поступательного и вращательного движения, которые в большинстве случаев изучаются студентами недостаточно глубоко.

Описанная ситуация предполагает адаптацию учебного материала в соответствии с особенностями целевой аудитории. Одним из способов решения является коррекция содержания разработанной сотрудниками кафедры рабочей тетради по дисциплине. Данный процесс носит перманентный характер и реализуется на протяжении более 10 лет.

Алгоритм реализации учебных задач строго структурирован. Примером может служить содержание практической работы «Определение положения ОЦТ тела спортсмена». Пошаговая программа инвариантна и включает следующие этапы:

1. Создание стержневой модели тела спортсмена и ее использование в расчетно-аналитической схеме (РАС):

– отображение статической позы тела спортсмена в виде схемы, где суставам соответствуют характерные точки, а биокинематическим звеньям – отрезки;

– фиксирование положения центра тяжести головы и кисти в соответствии с представленными указаниями (в частности, расположение центра тяжести головы в зоне верхней границы слухового отверстия).

2. Вычисление абсолютного веса каждого звена на основе использования индивидуальных антропометрических измерений и относительных весов отдельных звеньев, заданных в работе.

3. Определение положения центра тяжести каждого звена:

– определение длины каждого звена методом непосредственного измерения;

– расчет расстояния от проксимального сустава до центра тяжести звена на основе применения значений коэффициентов, определенных Брауни и Фишером.

4. Расчет значений моментов сил тяжестей отдельных звеньев относительно координатных осей:

– введение прямоугольной системы координат на плоскости с произвольно выбранной точкой отсчета;

– определение координат центра тяжести каждого звена;

– вычисление статических моментов сил тяжестей отдельных звеньев относительно указанных координатных осей.

5. Определение координат общего центра тяжести тела спортсмена:

– приложение теоремы Вариньона для РАС;

– расчет значений координат ОЦТ тела спортсмена в соответствии с приведенными формулами [2, с. 13-17].

Издание рабочей тетради, используемое при изучении дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» в 2021-2022 учебном году предполагает следующие особенности:

– алгоритм расчетов определен однозначно, то есть не имеет отличий в зависимости от индивидуальной расчетно-аналитической схемы;

– расчеты представляются в виде таблицы, оформленной на основе непосредственных измерений и простейших вычислений, в ходе которых выполняется не более 2 арифметических действий.

При работе с настоящим пособием предполагается деятельность преподавателя в качестве тьютора, реализующего пошаговый контроль и коррекцию выполнения каждой операции.

Результаты исследования. Анализ результатов текущего контроля теоретической подготовки студентов по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» подтверждает низкий уровень показателей сформированности компетенций (знаниевой составляющей) у большей части обучающихся. Высокая варьируемость оценок свидетельствует о существенных различиях степени освоения понятийного аппарата, соподчиненности и взаимосвязи понятий, процессов и явлений, определяемых программой дисциплины.

Данное положение обуславливает необходимость корректировки содержания и формы представления дидактических материалов при освоении данной дисциплины. В частности, проектирование рабочей тетради по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» предполагает использование различных форм представления исходных данных, тщательную детализацию результатов их обработки и интерпретации в аналитическом и графическом форматах. Соблюдение указанных требований при выполнении практических заданий приводит к уменьшению количества ошибок, допускаемых студентами.

Учитывая вышеизложенное, проблема представления учебно-методических материалов по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» в форме, обеспечивающей ее освоение, является актуальной и требует тщательного многостороннего систематического анализа.

Библиографический список:

1. Абдрахманова, И.В. Методологические особенности разработки компетентностно ориентированных диагностических заданий для студентов физкультурных вузов / И.В. Абдрахманова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1 (19) – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – С. 156-161.

2. Лущик, И.В. Биомеханика двигательной деятельности: рабочая тетрадь / И.В. Лущик, Л.Б. Дзержинская. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2011. – 129 с.

3. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 25 сентября 2019 г. N 886 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] URL: https://base.garant.ru/72894448/ (дата обращения: 18.04.2022).

СИСТЕМЫ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Абдулин Д.А., студент
Коренева В.В., к.ф-м.н., faithter@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград

Аннотация. Знание объективных данных о состоянии организма атлета и уровне его функциональной готовности к выполнению физической нагрузки на конкретном этапе подготовки является одной из главных задач тренера. В статье рассмотрены основные виды мониторов сердечного ритма и их конструкционные особенности. Определены цели использования различных мониторов сердечного при управлении тренировочным процессом, их основные погрешности измерений связанные с

интенсивностью и возникающие при использовании некорректного вида монитора для некоторых видов спортивной активности. Выявлены конструктивные особенности мониторов сердечного ритма, знание которых необходимо для корректного использования в тренировочном процессе.

Ключевые слова: мониторы сердечного ритма, типы мониторов сердечного ритма, нагрудные пульсометры, оптические датчики, тренировка

HEART RATE MONITOR SYSTEMS FOR TRAINING PROCESS MANAGEMENT

Abdulin D.A., student
Koreneva V.V., PhD, faithter@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. Knowledge of objective data about the state of the athlete's body and the level of his functional readiness to perform physical activity at a particular stage of training is one of the main tasks of the coach. The article discusses the main types of heart rate monitors and their design features. The goals of using various heart monitors in the management of the training process, their main measurement errors associated with intensity and arising from the use of an incorrect type of monitor for certain types of sports activity are determined. The design features of heart rate monitors are revealed, the knowledge of which is necessary for correct use in the training process.

Keywords: heart rate monitors, types of heart rate monitors, chest heart rate monitors, optical sensors, training

Введение. Рост спортивных результатов неразрывно связан с повышением интенсивности и объема физических нагрузок, выполняя которые спортсмен иногда достигает предела функциональных возможностей своего организма. Знание объективных данных о состоянии организма атлета и уровне его функциональной готовности к выполнению физической нагрузки на конкретном этапе подготовки является одной из главных задач тренера. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является своеобразным интегральным показателем состояния организма, и ее изменения тесно связаны с комплексом физиологических изменений, возникающих в ответ на регулярную физическую нагрузку. На основе контроля и оценки динамики ЧСС возможна оптимизация тренировочного воздействия отдельных тренировок, что в целом повысит эффективность подготовки. Показатель значения ЧСС в качестве индикатора напряженности тренировочного занятия может использоваться не только в процессе нагрузки, но и в восстановительном периоде. Мониторы частоты сердечных сокращений (сердечного ритма) позволяют регистрировать ЧСС во время физической нагрузки без перерыва и помех. Кроме того, зарегистрированные значения ЧСС можно анализировать, что позволяет оперативно вносить изменения в планирование учебно-тренировочного процесса, избегая перенапряжения и адаптационных срывов организма атлета.

Цель работы изучить основные виды и возможности систем мониторов сердечного ритма, применяемых в тренировочном процессе. Выявить возможные

погрешности, возникающие при использовании некорректного вида монитора для некоторых видов спортивной активности

Результаты исследования и их обсуждение. При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать, в каком диапазоне ЧСС можно развивать то или иное физическое качество. Диапазон значений ЧСС, используемый для развития конкретного физического качества, называется тренировочной зоной. Распределение на тренировочные зоны может осуществляться по максимальной ЧСС, по значению ЧСС на уровне порога анаэробного обмена (Janssen, 2001), на основании объективных и субъективных показателей (Bourdon, 2000) и др. [2, 3, 5].

Как правило, в программах мониторирования сердечного ритма уже выделены зоны интенсивности. В программе Polar тренировочные зоны распределяются по величине процента от максимальной ЧСС (таблица 1).

Таблица 1 –Тренировочные зоны по максимальной ЧСС

Тренировочная зона	% от $ЧСС_{макс}$	Энергопродукция
Умеренной физической активности	50-60	Аэробная
Активации аэробных процессов	60-70	Аэробная
Устойчивого состояния	70-80	Преимущественно аэробная, доля анаэробного обеспечения мала
Развития анаэробных возможностей	80-90	Преимущественно анаэробная, доля аэробного энергообеспечения снижается
Максимальной нагрузки	90-100	Абсолютное преобладание анаэробной продукции

На практике в процессе тренировки довольно сложно контролировать пребывание спортсмена в целевой зоне пульса без использования контроля ЧСС с помощью мониторов сердечного ритма. Использование монитора ЧСС при проведении тренировки позволяет в реальном времени следить за динамикой значений частоты сердечных сокращений [4].

По способу получения информации о пульсе принято делить устройства на нагрудные пульсометры и оптические датчики. Последние бывают встроенными в спортивные часы, фитнес-браслеты, а также в форме отдельных устройств (Рис. 1).

Большинство умных и спортивных часов оборудованы оптическим пульсометром, расположенным на тыльной стороне. За фиксацию пульса отвечают светодиод и фотоэлемент. Первый направляет свет в мягкие ткани, второй фиксирует количество крови в сосудах. Чем больше крови, тем меньше отраженного света и наоборот.

Преимущество такого устройства – это удобство ношения и круглосуточный мониторинга пульса. Необходимость контроля работы сердца может быть обусловлено желанием пользователя, либо медицинскими показателями. Однако это менее точный из всех способ измерения пульса.

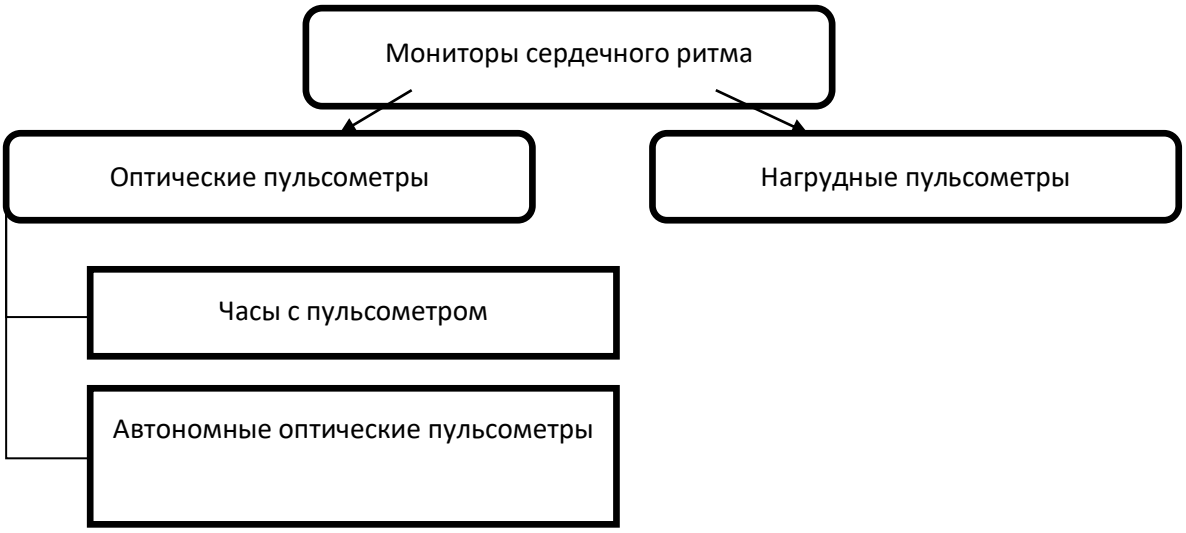


Рисунок 1. Виды мониторов сердечного ритма

Нагрудные пульсометры более надежные и точные, но менее комфортные, так как во время замера устройство должно находиться на груди. Принцип работы основан на фиксации электрической активности сердца. Это самый точный на сегодня способ. Другой особенностью нагрудного пульсометра является то, что он фиксирует пульс и передает значение на совместимое устройство. Им могут быть спортивные или умные часы, смартфон, велокомпьютер, тренажер в фитнес-центре и пр. С экранов этих девайсов можно наблюдать за пульсом и контролировать его величину.

Для оптических пульсометров на руку датчик работает по аналогичному принципу, что и оптический датчик в часах, но выполнен в виде отдельного устройства, которое крепится на плечо, или предплечье. По уровню точности он занимает второе место после нагрудного устройства. Благодаря тому что, он располагается в тех местах, где достаточное количество мягких тканей, наполненных кровеносными сосудами, его данные весьма точные.

Аналогично нагруднику он передает данные на часы, смартфоны и другие устройства. Однако, по уровню комфорта он опережает его, так как не стесняет грудную клетку, не слетает при очень интенсивных упражнениях.

Для ***круглосуточного мониторинга пульса*** подойдут только часы или фитнес-браслеты с оптическим датчиком пульса. Устройство будет фиксировать пульс постоянно – во время бодрствования и сна. Как правило, каждый бренд часов имеет свое мобильное приложение, в котором можно посмотреть график ритма сердца.

Помимо пульса, будет доступна и другая информация, которая либо основываются на данных о работе сердца, либо с ним связана. Сюда можно отнести правильный расчет ежедневной физической активности, оценка статуса физической нагрузки и восстановления, трекинг сна.

В случае ***контроль пульса во время занятий спортом*** можно использовать любой вид монитора сердечного ритма. С учетом рекомендаций по комфорту и точности

В видах спорта, где есть интенсивные движения руками, часы с оптическим датчиком могут выдавать погрешности. Они могут двигаться на запястье, тем самым

создавая помехи для получения качественных данных. Примером может служить спринтерский бег, где атлет производит резкие движения руками, помогая себе бежать, либо баскетбол.

При использовании оптического датчика в плавании – необходимо, чтобы между фотоэлементом и кожным покровом не попадала вода, так как она преломляет свет и создает помехи. Необходимо прижимать датчик максимально плотно.

Зимние виды спорта, такие как лыжи и биатлон, предполагают тренировки на улице. Часы, как правило, надеты поверх рукава одежды, соответственно оптический датчик работать не будет. В таком случае необходимо использовать нагрудный пульсометр.

Для видов спорта, предполагающие нахождение на животе – гимнастика, отдельные виды силовых упражнений, не подойдет нагрудный датчик, так как он может болезненно давить на солнечное сплетение.

Чем интенсивней предполагаются тренировки, тем больше необходимости использования нагрудного монитора. Такой датчик может правильно фиксировать пульс на запредельных нагрузках, так как при очень высоком пульсе оптические датчики не успевают регистрировать кровоток, изменяющийся с большой скоростью. Следовательно, результат измерений может содержать погрешности. Другой минус – это небольшая инерционность оптических пульсометров. При резком росте пульса нагрудный монитор мгновенно среагирует и покажет правильные данные. Оптика сделает это с небольшой задержкой.

В идеале нужен комплект, состоящий из часов с оптическим датчиком и нагрудного пульсометра. Первый круглосуточно осуществляет мониторинг сердечного ритма, в купе с рядом дополнительных функций. Его также можно использовать на легких тренировках. А когда планируется интенсивная тренировка, то используется нагрудное устройство.

Каждый производитель при изготовлении мониторов вносит конструктивные особенности, направленные на увеличение точности и комфорта эксплуатации устройства [1]:

1. Количество светодиодов и фотоэлементов (чем больше светодиодов, тем объективнее данные, так как площадь просвечивания сосудов больше**);**

2. Особенности поверхности оптического монитора в часах (датчик пульса должен немного выделяться над поверхностью корпуса для того, чтобы контакт с кожным покровом был максимально плотный, что повышает точность данных. Кроме того, добавляют электроды, которые отвечают за плотность прижатия датчика к поверхности запястья**);**

3. Целостность нагрудного монитора (нагрудные пульсометры состоят из двух частей: кардиодатчика и нагрудного ремня. Они могут представлять собой как единый прибор, так и два раздельных элемента. Во втором случае датчик надежно крепится на ремень с помощью специальных кнопок. После тренировки ремень можно отдельно промыть, а если он пришел в негодность – заменить. При этом, сам датчик остается прежним**);**

4. Дополнительный функционал нагрудного монитора сердечного ритма (некоторые нагрудные пульсометры оборудованы встроенным акселерометром. За счет этого они измеряют не только сердечный ритм, но и отражают данные беговой

динамики: каденс - количество шагов в минуту; время контакта с землей для каждой ноги; вертикальные колебания)

Выводы.

Рациональное и грамотное использование мониторов сердечного ритма - это современный, удобный и эффективный способ непрерывного врачебно-педагогического наблюдения, позволяющий регистрировать ЧСС в течение всей тренировки с возможностью последующего анализа пульсограммы выполненной нагрузки и восстановительного периода, позволяющий повысить качество тренировочного процесса.

Современное программное обеспечение портативных кардиомониторов позволяет хранить и обрабатывать полученную информацию, составлять наглядные отчеты, осуществлять планирование нагрузок различной направленности, вести индивидуальные дневники тренировок для каждого спортсмена передавать данные по электронной почте. Знание текущего функционального состояния организма спортсмена помогает скорректировать и выбрать адекватную тренировочную нагрузку в зависимости от уровня его резервных и адаптационных возможностей, а также избежать явлений перетренированности и перенапряжения регуляторных систем организма.

Библиографический список:

1. Монитор сердечного ритма: какой лучше выбрать?: сайт sport-ritm [Электронный ресурс]. 2020. URL:https://sport-ritm.ru/blogs/stati/monitor-serdechnogo-ritma-kakoj-luchshe-vybrat-v-2020-godu
2. Нехвядович, А.И. Модельные характеристики аэробной и анаэробной подготовленности пловцов высокой квалификации: метод. рекомендации / А.И. Нехвядович. – Минск 2007. – 35 с.
3. Петрович, Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки в академической гребле:метод. рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. – Минск, 2003. – 44 с.
4. Применение мониторов сердечного ритма в тренировочном процессе спортсменов : практ. пособие / А.Л. Захаревич, А.С. Кузикевич. – Минск: РНПЦ спорта, 2017, 20с.
5. Смирнов, М.Р. Еще раз к вопросу о пороговой концепции (или сколько всего «порогов» существует на самом деле) / М.Р. Смирнов // Теория и практик физической культуры. – 2001. – №2. – С. 51.

ЛИЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ

Бабина Е.Н., старший преподаватель
Груза М.С., старший преподаватель
Дубова Л.П., старший преподаватель
Воронежский государственный технический университет
Россия, Воронеж

Аннотация. Одним из вариантов оптимизации физического воспитания является концепция личной физической культуры, постулирующая возможность

существенного влияния на проблему формирования привычек ведения учащимися здорового образа жизни. Понятие ЗОЖ рассматривается как способ жизнедеятельности личности, где система взаимоотношений человека с самим собой представляет многогранный комплекс мер, наличия интересов, укрепляющих природный ресурс здоровья. Личная физическая культура представляет собой неотъемлемую часть ЗОЖ. Но, стоит отметить, что имеется и ряд факторов, характеризующих внедрение в педагогический процесс системы личной физической культуры.

В данной статье будет рассмотрена личная физическая культура как физическое воспитание учащихся.

Ключевые слова: физическая активность, физическое воспитание, личная физическая культура, спорт

PERSONAL PHYSICAL EDUCATION AS PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Babina E.N., senior lecturer
Gruza M.S., senior lecturer
Dubova L.P., senior lecturer
Voronezh State Technical University
Russia, Voronezh

Abstract. One of the options for optimizing physical education is the concept of personal physical culture, which postulates the possibility of a significant impact on the problem of forming habits of healthy lifestyle by students. The concept of healthy lifestyle is considered as a way of life of a person, where the system of human relationships with himself is a multifaceted set of measures, the presence of interests that strengthen the natural resource of health. Personal physical culture is an integral part of healthy lifestyle. But, it is worth noting that there are also a number of factors characterizing the introduction of a personal physical culture system into the pedagogical process. This article will consider personal physical culture as physical education of students.

Keywords: physical activity, physical education, personal physical education, sports

Введение. Личная физическая культура представляет собой деятельность в области физической культуры и спорта, направленная на удовлетворение потребностей в соответствии с личностными особенностями учащихся. Содержание личной физической культуры направлено, в первую очередь, на усвоение объективного и правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, образу жизни, и приобщение себя к занятиям физической культурой; формированию культуры труда и отдыха; формированию психологической активности.

Цель исследования: Цель данного исследования заключается в рассмотрении личной физической культуры, её сущности и влияние на развитие физическое воспитание учащихся.

Методы исследования: Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования:

– анализ литературы;

– анализ и синтез материалов;

– обобщение результатов

Результаты исследования. Формирование ЗОЖ включает в себя организацию и формирование деятельности, направленную на мотивацию к ценностному отношению к собственному здоровью и саморазвитию; поддерживающие психолого-социальные положительные моменты и др. В работе по формированию физической культуры целесообразно проводить занятия, беседы и консультации, используя при этом, игровое моделирование, групповые мероприятия, круглые столы и видеотренинги. При использовании бесед и консультаций, как метода воспитания и обучения, повышается эффективность процесса восприятия за счет эффективного включения в поиск истины по выдвигаемой проблеме [3]. Работа по формированию личной физической культуры должна быть направлена на обучение способам саморазвития, личностному общению, обучению ценностному отношению к своему здоровью и правильному отношению к жизни. В решении задач по формированию личной физической культуры следует исходить из принципа комплексности мер социально-организационного и воспитательного характера, целью, которой является овладение учащимися навыками и знаниями развивающей, оздоровительной и гигиенической деятельности для дальнейшего применения в процессе самореализации и самосовершенствования.

Средствами личной физической культуры являются следующие направления:

1. Воспитательная деятельность подразумевает под собой навыки внимания, формирования характера, управление эмоциональным состоянием.

2. Оздоровительная деятельность подразумевает под собой навыки выполнения упражнений для укрепления осанки, дыхательной системы и зрения.

3. Развивающая деятельность подразумевает под собой навыки тренировки двигательных качеств.

4. Образовательная деятельность подразумевает под собой знания о физической культуре для физического и нравственного здоровья учащихся.

5. Рекреационная деятельность подразумевает под собой навыки организации и проведения подвижных игр и развлечений.

6. Гигиеническая деятельность подразумевает под собой навыки выполнения процедур закаливания, составления рационального режима дня.

Разработка личной физической культуры следует осуществлять в нескольких направлениях [1]:

– социализация личности учащихся, учитывая адаптацию ребёнка в обществе;

– максимальное раскрытие индивидуальных способностей ребёнка, основные интересы и уровень развития.

Данные подходы применяются и имеют положительные стороны от своего применения. Для теоретического и практического обоснования по концепции личной физической культуры учащихся было проведено исследование, где было предположено, что внедрение личной физической культуры в образовательный процесс позволяет элиминировать ряд отрицательных условий, снижающих уровень подготовленности учащихся по предмету «физическая культура». В связи с чем, в качестве дополнения к обязательной программе по физическому воспитанию нами была предложена модель по формированию и развитию личной физической культуры.

Концепция предложенной модели – «Формирование личной физической культуры направлено на овладение учащимися навыками и знаниями физической подготовленности и должно осуществляться в рамках деятельностного подхода».

Для реализации цели были сформулированы задачи следующего характера:

– обучение навыкам средств личной физической культуры на уроках физической культуры;

– формирование занятий личной физической культурой.

Формирование мотивации основывались на следующих потребностях:

– активные физические упражнения;

– достижение успеха, признание со стороны окружающих и учителя;

– реализация личностных качеств.

Обучение знаниям личной физической культуры учащихся на уроках физической культуры видится через призму следующих условий:

– самостоятельно поставить цель по физическим занятиям;

– подобрать адекватные методы достижения цели;

– самостоятельно организовать занятия;

– правильно выполнить упражнения;

– осуществить самооценку.

Осознания смысла личной физической культурой даёт учащимся возможность управлять знаниями, т.е. процессом самосовершенствования [2]. Не случайно лучшими в педагогическом отношении считаются теории обучения, основанные на понимании ребёнком сущности изучаемого предмета. Иметь понятие о каком-либо предмете – значит владеть общим способом его построения, знанием его происхождения. При разработке личной физической культуры учащихся основным методологическим подходом является ориентация на их личностные особенности, а также их учёт в образовательном процессе.

Выводы: На основании проведённого исследования стоит сделать вывод, что личная физическая культура направлена на удовлетворение потребностей в соответствии с личностными особенностями учащихся, целью, которой является овладение учащимися навыками и знаниями воспитательной, развивающей, оздоровительной и гигиенической деятельностей для применения их в процессе самосовершенствования. Предложенная нами модель служит дополнением к обязательной программе по физическому воспитанию. Данное направление позволяет учащимся более успешно заниматься физической культурой и повышать свой уровень в данном направлении.

Библиографический список:

1. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.А. Апанасенко. – М.: Наука, 2007. С.152.

2. Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 1982. С. 328.

3. Тищук Е. А. Здравоохранение Российской Федерации. № 2, 1997. С. 34−36.

ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Барыкина М.А., старший преподаватель
Бунеева Д.И., студент
Прядко А.А., студент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. Каждый выпускник общеобразовательного учреждения за долго до получения аттестата задумывается о профессиональном выборе, так как это определяет его будущее профессиональное развитие и материальное благосостояние. Высокая значимость данного вопроса подчеркивается тем, что от правильности сделанного выбора зависит удовлетворенность многими аспектами трудовой деятельности, такими как трудовой процесс, результаты труда, эмоциональный настрой и другие. В данной статье автор рассмотрит и проанализирует трактовки, и подходы к проблеме профессионального самоопределения старшеклассников раскроет сущность и содержание факторов профессионального самоопределения и профессионального выбора старшеклассников. Целью статьи является выделение факторов профессионального самоопределения детей старшего школьного возраста, влияющих на его готовность к выбору будущей профессии. Методы*:* Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, профориентационная работы, выбор будущей профессии, мотивация

FACTORS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Barykina M.A., senior lecturer
Buneeva D.I., student
Pryadko A.A., student
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. Every graduate of a general education institution thinks about a professional choice long before receiving a certificate, as this determines his future professional development and material well-being. The high importance of this issue is emphasized by the fact that satisfaction with many aspects of labor activity, such as the labor process, labor results, emotional mood and others, depends on the correctness of the choice made. In this article, the author will consider and analyze the interpretations and approaches to the problem of professional self-determination of high school students, reveal the essence and content of the factors of professional self-determination and professional choice of high school students.

Keywords: professional self-determination, career guidance, choice of future profession, motivation

Введение

Для выпускников школы учреждений главным вопросом становится профессиональный выбор. Профессиональное самоопределение в школе — это значительный этап в профессиональном становлении молодого человека. И от того как оно организовано и реализовано в образовательном пространстве образовательной организации, во многом зависит будущая жизнедеятельность сегодняшнего старшеклассника. Социализация личности – одна из тех фундаментальных проблем социально-гуманитарного познания, актуальность изучения которых не ослабевает с течением времени. Более того, с учётом реалий современного российского общества, находящегося на этапе трансформации, необходимость разработки проблемы социализации лишь усиливается [3, с. 217].

Основной проблемой при выборе профессионального пути является поверхностное понимание самого старшеклассника о спросе на рынке труда в краткосрочной перспективе, о собственных индивидуальных физических и интеллектуальных способностях, склонность к определенной профессии. Также присутствует действие таких факторов как престижность профессии, материальный расчет, изменение взаимоотношений с учителями, друзьями, родителями и др. Закономерным итогом такого подхода являются отсутствие востребованности профессии или низкий уровень оплаты труда, что приводит трудоустройству выпускника ссуза или вуза не по специальности или направлению подготовки. Также снижается значимость получения профессионального образования у школьников.

Ведущими факторами при выборе профессии старшеклассниками являются перспективы роста, общественные идеалы, творческий характер труда, вертикальная мобильность, индивидуальные предпочтения, гендерные различия, материальное положение и др.

У старшеклассников есть понимание того, какие учебные дисциплины им нравятся больше всего, изучение каких наук дается легко, а что вызывает трудности. В процессе обучения выявляются склонности обучающихся к тем или иных наукам, определяются способности, уровень мотивационной составляющей подростка, его профессиональные интересы, отношение к дисциплинам. На профессиональное самоопределение обучающегося влияет ряд факторов, которые можно разложить на ситуационные, представляющие собой жизненные обстоятельства; доминантные, проявляющиеся в уровне интереса к профессии; конформистские — факторы ближайшего окружения.

— Первый ряд связан с личностными особенностями, потребностями, склонностями и интересами, результатами успеваемости, желанием. Также подросток ориентируется не только на личностные факторы, но и на общественно-значимые интересы. Это может быть общественная оценка профессии, ее престиж; профессиональная среда с ее специфическими нормами общения; удовлетворение духовных и материальных ценностей, возможность роста в рамках профессии, создание карьеры, продвижения в рамках выбранной профессиональной деятельности; условия, в которых осуществляется работа и др.

— Второй ряд отражает уровень ознакомления школьника с потребностями общества в специалистах той или иной области и самими профессиями. Он связан с понимаем подростками места выбора профессии в структуре общества, знаниями и

мире профессий, необходимости в кадрах, актуальными потребностями и требованиями рынка труда.

— Третий ряд факторов связан с уровнем знаний и развитостью умений в той или иной области, индивидуально-психологическими особенностями, определяемыми культурой психологических знаний.

Профессиональный выбор демонстрирует то, насколько успешно взаимодействует обучающийся, его семья, образовательное учреждение и образовательная среда.

К внешним или социальным факторам относятся советы и мнение окружающих, основанные на их представлениях о профессиях; стереотипы, устоявшиеся в обществе, зачастую сильно отличающиеся от действительности, востребованность профессии, мода, возможность получения профессии. Также сюда относится популярность профессии, ее престиж. Выбирая профессию, основываясь на этих факторах человек не всегда сопоставляет свои возможности и способности в рамках этой профессии, содержание самой деятельности, т. е. не рассматривает вопросы о том, что выпускнику предстоит делать и сможет ли он выполнить такую работу [2, с. 93].

Существует большое количество факторов, влияющих на профессиональное самоопределение старшеклассников. Так, сюда относятся личные умения и способности; влияние СМИ, сеть Интернет; общий уровень информированности; позиция наставника, классного руководителя, психолога, учителя относительно конкретного обучающегося; собственное мнение и уровень притязаний, оценка собственных возможностей; позиция сверстников и другие знаковые, чье мнение значимо для ученика; позиция членов семьи; склонность ученика к тому или иному виду деятельности. На основе данных факторов старшеклассник выбирает будущую профессию самостоятельно с четким осознанием своего выбора [1, с. 53].

К внутренним или психологическим факторам относятся возможности и способности обучающегося, свойства личности, ее стремления и желания. Внутренние факторы являются основными, т. к. впоследствии внутренние факторы оказывают сильное влияние на мотивационную составляющую. При выборе профессии необходимо учитывать возможности интересы и способности в совокупности. Соблюдение интересов гарантирует развитие личности и общий уровень ее удовлетворенности в будущем. Говоря о возможностях, мы подразумеваем оценку здоровья, физических способностей, обладание музыкальным слухом или зрением, быстроту реакции и т.д. Учет интересов гарантирует профессиональный успех, эффективность работы за счет высокой мотивации и заинтересованности будущего специалиста в работе без навязанных потребностей и внешнего давления.

Старшеклассники предпочитают выбирать ценности, наиболее близкие к их потребностям. Они уверены, что такие качества, как воспитанность, жизнерадостность, открытость помогут в поступлении в высшее учебное заведение. Для старшеклассников наиболее высокую ценность представляет наличие друзей, материальная обеспеченность, активный образ жизни и интересная работа, что впоследствии оказывает наибольшее влияние на выбор профессиональной деятельности.

Важнейшим фактором при самоопределении старшеклассников являются гендерные различия. Если мужской пол руководствуется в большей части внешними положительными мотивами, то у девочек преобладают внутренние индивидуальные, а

также внешние положительные мотивы. Юноши больше ориентируются на востребованность профессии, отдаленность места работы от дома, размер оплаты труда, а девушки, в свою очередь, исходят из внутренних предпочтений, где социальная сторона вопроса имеет небольшое значение [1, с. 53].

Таким образом, можно сделать вывод, что ведущее место среди факторов, влияющих на профессиональное самоопределение старшеклассников, занимает интерес в выбранной профессии. Далее мотивы общественной значимости к профессии, мотивы долга, самооценки, профессиональной пригодности, оценка качеств личности. Ведущими мотивами при выборе профессии также являются перспективы роста, общественные идеалы, творческий характер труда, вертикальная мобильность, материальное положение и др. Важно, чтобы человек испытывал интерес у профессии, получал удовольствие от профессиональной деятельности, что позволит сохранять длительную мотивацию и высокую производительность труда. Необходимо, чтобы выбор профессии осуществлялся осознанно и правильно с учетом собственных личностных интересов, потребностей, социальный требований. Проблема профессионального самоопределения должна решаться средствами компетентностно-ориентированный подходом к обучению, направленным на выявление ведущих компетенций старшеклассника, смысловых ориентаций и др.

Итак, результатом профессионального самоопределения старшеклассников становится ученик, осознающий значимость правильного профессионального выбора в личной жизнедеятельности, знающий свои индивидуальные способности, интересы в области профессионального самоопределения, адекватно их оценивающий, способный самостоятельно наметить траекторию своего профессионального самоопределения в образовательном пространстве лицея, обладающий знаниями и владеющий способами планирования личного профессионального становления после окончания лицея для одаренных детей.

Организация, управление профориентацией учеников осуществляется через создание условий для развития профессионального самоопределение старшеклассников.

К таким условиям мы относим: осознание старшеклассниками значимости профессионального самоопределения, проявление ими активной позиции субъекта профессионального самоопределения; системный характер реализации комплекса мероприятий, обеспечивающих профессиональное самоопределение учащихся старших классов; реализацию возможностей образовательного пространства лицея для одаренных детей в определении индивидуальной траектории профессионального самоопределения старшеклассников; обеспечение сотрудничества с родителями старшеклассников в профориентационной работе.

Вывод

Итак, подводя итог вышесказанному, чем точнее сделан выбор профиля обучения, тем больше вероятность того, что общество получит в будущем хорошего компетентного специалиста, а трудности и разочарования в обучении и профессиональной деятельности будут минимизированы. Исследование факторов профессионального самоопределения школьников позволяет грамотно организовать образовательный процесс с индивидуальной траекторией обучения, построить профориентационную работу с учетом значимости факторов в процессе

самоопределения, что дает возможность корректировать эту работу в пользу тех или иных элементов профориентации.

Библиографический список:

1. Булатова, З. М. Условия и факторы формирования профессионального самоопределения старшеклассников / З. М. Булатова, А. В. Керимова // Современные проблемы психолого-педагогического образования. — 2017. — С. 53-59.
2. Насретдинова, Э. Р. Анализ факторов влияющих на профессиональное самоопределение старшеклассников / Э. Р. Насретдинова, О. М. Штерц // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 6-1. — С. 93.
3. Пашарина Е.С. Профессиональная социализация спортсменов // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (15 апреля 2021 года) – материалы XI международной научно-практической конференции, посвящённой Году науки и технологий -2021 : Челябинск, 15 апреля 2021 года / Отв. ред. С. А. Захарова. – Челябинск : Уральская Академия, 2021.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ

Башкатова В.С., студент, Bashkatova01@list.ru
Горячева Н.Л., к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В данной статье представлены результаты определения психологических состояний акробаток. В ходе работы проведено тестирование семи психологических факторов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции; соревновательной мотивации; стабильности и помехоустойчивости; стрессоров; личной и ситуативной тревожности. Результаты исследования показали необходимость повысить уровень ситуативной и личностной тревожности, а так же понизить показатели стрессоров спортсменок.

Ключевые слова: спортивная акробатика, психологическая готовность, соревновательный период, акробаты высокой квалификации.

DETERMINING THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED ACROBATS

Bashkatova V.S., student, Bashkatova01@list.ru
Goryacheva N.L., PhD, associate professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. This article presents the results of determining the psychological states of acrobats. In the course of the work, seven psychological factors were tested: competitive emotional stability, self-regulation; competitive motivation; stability and noise immunity; stressors; personal and situational anxiety. The results of the study showed the need to

increase the level of situational and personal anxiety, as well as to lower the indicators of stressors of athletes.

Keywords: sports acrobatics, psychological readiness, competitive period, highly qualified acrobats

Введение: Психологическая подготовка акробатов представляет собой один из важных разделов тренировочного процесса[1]. Выполнение акробатических упражнений повышенной сложности происходит с ограничением во времени и создает определенные трудности, связанные со сложностью контроля двигательных действий[3]. Поэтому для высококвалифицированных акробатов характерна значительная эмоциональная напряженность, а так же проявление значительного самообладания и волевых качеств[4].

Основной целью психологической подготовки в спортивной акробатике является воспитание у акробатов необходимых психических функций и качеств личности[2].

В этой связи **целью** настоящего исследования стало определения психологической готовности высококвалифицированнных акробатов к предстоящим соревнованиям .

Методы исследования: Диагностика социально-психологических и индивидуально-психологических особенностей личности: личностный опросник Г. Айзенка; характерологический опросник Леонгарда; определение уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера- Ханина; Опросник Т. Лири.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения общей психологической устойчивости в условиях соревнований было проведено тестирование следующих показателей: соревновательной эмоциональной устойчивости; спортивной саморегуляции; стабильности и помехоустойчивости; спортивной мотивации; стрессоров.

В результате обработки данных было установлено, что при оценке эмоциональной устойчивости 28,7% акробатов имеют низкий показатель, 57% – средний показатель, 14,3% – высокий.

Оценка саморегуляции в условиях соревнований показала, что 73,4% имеют средний показатель, 13,3% – высокий. При определении соревновательной мотивации спортсменов, выявлено, что средний показатель имеют 33,4%, высокий – -66,6% акробатов. Стабильность и помехоустойчивость на среднем уровне наблюдается у 40% тестируемых, на высоком уровне у 60% спортсменов.

Уровень стрессоров показал, что низким уровень наблюдается у 33,4%, средний –53,3%, высокий – 13,3%.

На диаграмме (рис.1) представлено количественное соотношение показателей общей психологической устойчивости.

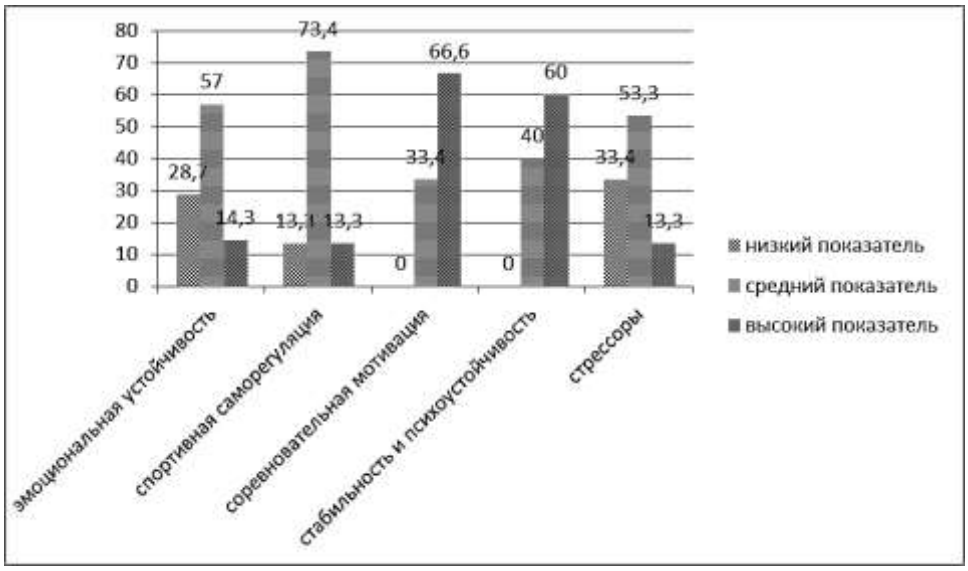


Рисунок 1. Количественное соотношение показателей общей психологической устойчивости

Определение ситуативной или реактивной тревожности, характеризующейся, как состояние субъективно переживаемое эмоциями (напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью) и возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и проявляющаяся по интенсивности и динамичности во времени осуществлялось по результатам анкетирования.

В результате обработки данных было установлено, что низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 6,6% опрошенных, умеренный уровень – у 26,7%, высокий уровень у –73% тестируемых.

На диаграмме (рис.2) представлены результаты тестирования ситуативной тревожности высококвалифицированных акробатов.

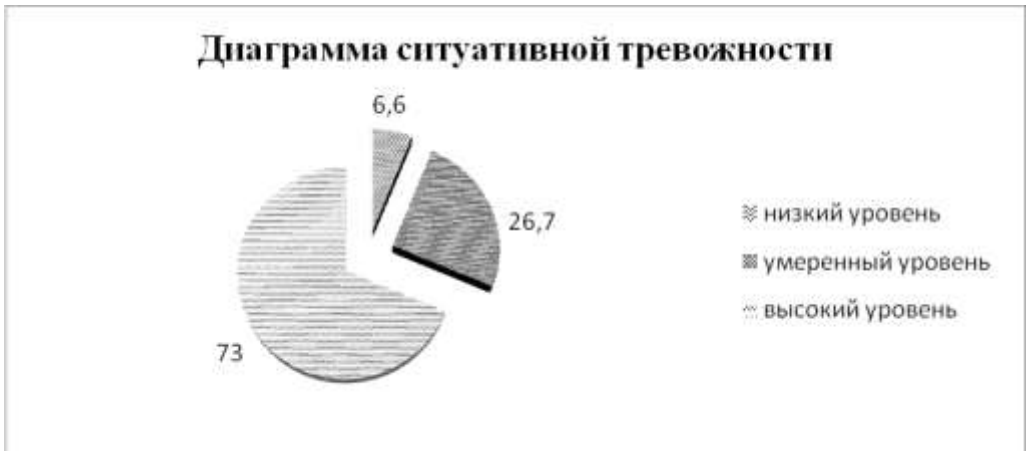


Рисунок 2. Показатели ситуативной тревожности высококвалифицированных акробатов

В результате проведенных исследований по установлению личностной тревожности, установлено, что умеренным уровнем обладают 26,7% спортсменов, высоким уровнем – 73% акробатов (рис.3).

Рисунок 3. Показатели личностной тревожности высококвалифицированных акробатов

Заключение: Таким образом, полученные результаты диагностики психологической подготовленности высококвалифицированных акробатов в условиях соревнований являются основанием для подбора средств соревновательной психологической подготовки. Знание показателей психологической готовности позволит своевременно внести коррективы в процесс психологической подготовки акробатов высокой квалификации.

Библиографический список:

1. Выготский Л. С. Педагогическая психология. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 2007. – 246 с.

4. Курс лекций по дисциплине: Теория и методика избранного вида спорта: спортивная акробатика: учебное пособие для студентов, обучающихся понаправление подготовки 49.03.01 Физическая культура / Н.Л. Горячева, Т.А. Андреенко. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 165 с.

КРИТЕРИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

Береславская Н.В.,к.п.н., доцент, beresla@mail.ru
Семенихина А.А., магистрант
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Россия, Краснодар

Аннотация. В статье приведены результаты анализа содержания финальной комбинации гимнасток, специализирующихся в прыжках на батуте, принимавших

участие на XXXII Олимпийских играх (Токио 2020). При этом основное внимание уделялось критериям – технике, высоте полета, коэффициенту трудности, горизонтальным перемещениям - согласно которым происходит процедура выставления итоговой оценки за выполнение соревновательного упражнения.

Установлено, что комбинации мировой элиты насыщены комбинированными элементами с двойными и тройными вращениями, а наличие баланса между ними позволяет сделать упражнение гармонично сбалансированным и презентабельным. Сокращение «разброса» по снаряду и стремление выполнить каждый элемент в центре - увеличит, временя полета, а, следовательно, и высоту элементов.

Ключевые слова: гимнастки, Олимпийские игры, прыжки на батуте, соревновательные программы.

CRITERIA FOR COMPETITIVE EXERCISES FOR GYMNASTS SPECIALIZING IN TRAMPOLINE JUMP

Bereslavskaya N.V., PhD, associate professor, beresla@mail.ru
Semenikhina A.A., master's degree student
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
Kuban State Universityof physical education, sports and tourism,
Russia, Krasnodar

Abstract. The article presents the results of the analysis of the content of the final combination of gymnasts specializing in trampolining, who took part in the XXXII Olympic Games (Tokyo 2020). At the same time, the main attention was paid to the criteria - technique, flight altitude, coefficient of difficulty, horizontal movements - according to which the procedure for setting the final mark for the performance of a competitive exercise takes place.

It has been established that combinations of the world elite are saturated with combined elements with double and triple rotations, and the presence of a balance between them makes it possible to make the exercise harmoniously balanced and presentable. Reducing the "scatter" on the projectile and the desire to complete each element in the center will increase the flight time, and, consequently, the height of the elements.

Keywords: gymnasts, Olympic Games, trampolining, competitive programs

Введение. Эстетичность и зрелищность вида спорта «Прыжки на батуте» проявляется в филигранности техники и виртуозности исполнительского мастерства спортсменок [1, 4]. Известно, что системообразующим фактором соревновательной деятельности в прыжках на батуте является результат, достижение которого обеспечивается стремлением к исполнению соревновательных комбинаций с минимальной сбавкой за каждый выполненный в них элемент, исключая промежуточные прыжки, прерывание комбинации и повтор элементов [2, 3]. В случае падения считается то количество элементов, которое выполнила спортсменка, приземлившись на две ноги равномерно и одновременно [2].

Цель исследования. Определить критерии конкурентоспособных соревновательных упражнений гимнасток высокой квалификации,

специализирующихся в прыжках на батуте, на основе анализа выступлений сильнейших спортсменок планеты на XXXII Олимпиаде (Токио 2020).

Методы исследования. Для проведения исследования применялся анализ нормативных документов: правил соревнований по прыжкам на батуте и протоколов соревнование; видеоанализ финальных соревнований женщин по прыжкам на батуте в программе XXXII Олимпиады (Токио 2020).

Результаты исследования. В финальных соревнованиях XXXII Олимпиады (Токио 2020) приняло участие восемь спортсменок. Согласно правилам соревнований, распространявшихся на 2017 – 2021 год, для финального выступления спортсменки выполняли 1 произвольное упражнение, состоящее из десяти элементов.

Итоговая оценка за упражнение складывается из оценки техники исполнения «E», трудности упражнения «D», горизонтальных перемещений «H», времени полета «T» и штрафных сбавок Председателя судейского жюри [2]. В таблице 1 представленны оценки за выполнение соревновательных упражнений участниц финала.

В связи с тем, что участница, выступающая за Мексику, выполнила 9 из 10 элементов, ее показатели не были учтены при дальнейшем анализе.

Анализируя полученные данные, установлено, что у 42% спортсменок оценка за технику «E» была снижена на 0,1 - 0,2 балла за неточное приземление или за незафиксированную вертикальную позу после окончания комбинации.

У 86% соревнующихся сбавка за технику «E» десяти элементов составила от 4,0 до 4,7 балла. Лишь одной участнице, получившей минимальные сбавки за технические ошибки, удалось продемонстрировать наиболее чистые прыжки – 16,8 балла.

Весомый вклад в окончательную судейскую оценку вносит компонент трудность «D», который при условии стабильного выполнения упражнения может являться гарантом лидирующей позиции. Средняя оценка трудности «D» финалисток соответствовала 14,7 баллов. Наивысший же коэффициент, 15,0 балла, продемонстрировали 3 участницы.

Таблица 1 – Оценки компонентов за выполнение соревновательных упражнений участниц финала XXXII Олимпиады (Токио 2020) по прыжкам на батуте (n = 8)

Страна	Техника «E» (балл)	Трудность «D» (у.е.)	Горизонтальные перемещения «H» (балл)	Время полета «T» (с)	Итоговая оценка (балл)
Мексика	13,9	12,8	8,0	13,645	48,345
США	15,3	14,3	9,3	15,450	54,350
РОК	15,3	14,4	9,0	15,590	54,290
Япония	16,0	14,0	9,3	15,355	54,655
Канада	15,6	14,9	9,2	15,760	55,460
Великобритания	15,8	15,0	9,4	15,535	55,735
Китай	16,8	15,0	9,4	15,435	56,635
Китай	16,0	15,0	9,1	16,250	56,350
M	15,8	14,7	9,2	15,625	55,325

Наиболее сложными элементами в комбинации являлись те, коэффициент трудности которых составил от 1,6 до 2,0 балла. Они были исполнены в начале и в конце программы. В середине своего выступления батутистки включали более легкие в исполнении и менее сложные элементы (1,2 – 1,5 балла).

Также на стоимость каждого элемента соревновательного упражнения влияет количество четвертей по сальто и поворотов по пируэту. Коэффициент трудности одного элемента будет пропорционально увеличиваться в зависимости от количества четвертей по сальто при двойном и тройном элементе и при повышении числа поворотов по пируэту.

Проведенный видеоанализ позволил сделать вывод, что в основном произвольные комбинации гимнасток, специализирующихся в прыжках на батуте и являющихся финалистками XXXII Олимпиады (Токио 2020) соответствовали следующему алгоритму:

- В начале комбинации выполняются тройные комбинированные (121< и 121О) и двойные комбинированные (811О и 813<) сальтовые элементы в положениях согнувшись и в группировке.
- В середине комбинации спортсменки, как правило, продемонстрировали двойные комбинированные (821< и 83<) и двойные «однопозные» (8 <) элементы, в двух вариантах (положение согнувшись и в группировке). Отличались лишь повороты в фазах вращения.
- В завершении своего выступления гимнастки отдавали предпочтение двойному комбинированному элементу в прямом положении (822 /).

Среднее значение сбавки за горизонтальные перемещения «Н» составило 9,2 балла, при этом 28% выступающих удалось продемонстрировать лучший результат – 9,4 балла. Именно они в процессе выполнения сложно-координационных прыжков смогли сохранить центральную зону, не выходя за периметр сбавки 0,2 балла. Установлено, что 86% участниц финала выполнили первый элемент в центре, не получив сбавку за него сбавку.

Средний показатель времени полета «Т» у 86% участниц зафиксирован на уровне 15,355 - 15,760с, что в среднем составляет 15,62с. Дольше всех в полете была представительница Китая, продемонстрировав наилучший результат в этом компоненте 16,200с.

Таким образом, проведенный анализ позволил установить критерии конкурентоспособных соревновательных упражнений, которые должны являться маяком для отечественных спортсменок, чтобы претендовать на ведущие позиции в мировом рейтинге.

Выводы. Проведенный анализ содержания соревновательных программ спортсменок высокой квалификации в прыжках на батуте позволил сформулировать выводы:

1. Высокий уровень спортивного мастерства мировой элиты представляет собой расширенный арсенал элементов комбинированных элементов с тройным (16%) и двойным (72%) вращением.
2. Гармоничное содержание соревновательного упражнения должно обеспечиваться за счет баланса в сочетании пируэтных и сальтовых вращений, выполненных в различных позах динамической осанки (группировка, согнувшись,

прямое), увеличения количества поворотов по пируэтам и четвертям по сальто, сочетание вращений вперед - назад.

3. Приведение к минимальному «разбросу» по снаряду и выполнение каждого элемента в центре, будет содействовать продолжительности полета.

Библиографический список:

1. Гаранин С.А. Содержание первых квалификационных комбинаций батутисток - участниц XXXI олимпийских игр в Рио-де-Жанейро [Текст] / С.А. Гаранин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – № 11 (177). – С. 93-97.

2. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе 2017-2020. – ФИЖ: 2016. – 61 с.

3. Пилюк, Н.Н. Структура и содержание соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте [Текст] / Н.Н. Пилюк // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 113-115.

4. Шукшов С.В. Анализ современных тенденций развития прыжков на батуте [Текст] / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта, 2016. – Т. 18. – С. 73-79.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГИМНАСТОК В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ XXXII ОЛИМПИАДЫ (ТОКИО 2020)

Береславская Н.В., к.п.н., доцент, beresla@mail.ru
Миняйлова А.В., магистрант
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Россия, Краснодар

Аннотация. Современное состояние спортивной гимнастики предъявляет высокие требования не только к сложности отдельных гимнастических элементов, но и к построению и содержанию соревновательных программ в целом.

Согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике в соревновательных программах на женских вольных упражнениях оценивается не только трудность акробатических элементов, но и такие компоненты, как выразительность, артистичность, музыкальность упражнения, а также композиция в целом.

Вопрос дальнейшего перспективного развития соревновательных программ в вольных упражнениях непосредственно связан с качественным и рациональным их построением в строгом соответствии современным требованиям Gode FIG.

Анализ соревновательных программ гимнасток в финале многоборья в вольных упражнениях на XXXII Олимпийских играх (Токио 2020) позволит определить основные критерии перспективности для составления конкурентноспособных композиций.

Ключевые слова: базовая трудность, вольные упражнения, гимнастки, олимпийские игры, соревновательные программы.

QUANTITATIVE INDICATORS OF COMPETITIVE PROGRAMS OF GYMNASTS IN FLOOR EXERCISES OF THE XXXII OLYMPIAD (TOKYO 2020)

Bereslavskaya N.V., PhD, associate professor, beresla@mail.ru
Minyailova A.V., student
Kuban State University of physical culture, sports and tourism
Russia, Krasnodar

Annotation. The current state of artistic gymnastics makes high demands not only on the complexity of individual gymnastic elements, but also on the construction and content of competitive programs in general.

According to the rules of competitions in artistic gymnastics, in competitive programs on women's floor exercises, not only the difficulty of acrobatic elements is evaluated, but also such components as expressiveness, artistry, musicality of the exercise, as well as the composition as a whole.

The issue of further perspective development of competitive programs in floor exercises is directly related to their qualitative and rational construction in strict accordance with the modern requirements of Gode FIG.

Analysis of the competitive programs of gymnasts in the all-around finals in floor exercises at the XXXII Olympic Games (Tokyo 2020) will allow us to determine the main criteria for the prospects for compiling competitive compositions.

Keywords: basic difficulty, floor exercises, gymnasts, Olympic Games, competitive programs

Введение. В настоящее время развитие спортивной гимнастики предопределяет необходимость уточнения содержания соревновательных программ и постоянной корректировки ее компонентов, направленных на достижение высоких спортивных результатов. Это определяется двумя направлениями развития гимнастики - "акробатическим" и "хореографическим". Первое обосновывается повышением базовой трудности соревновательных программ за счет оригинальных и виртуозных соединений из элементов акробатики. Второе тем, что правила соревнований в данный момент времени позволяют набрать высокую трудность хореографическими элементами [2, 4].

В этой связи, при оценке исполнительского мастерства высококвалифицированных гимнасток, учитывается не только выполнение отдельных элементов и связок, но и наличие определенного стиля, проявление артистизма, гармоничность и целостность упражнения [1, 3].

Цель исследования. Провести анализ соревновательных программ гимнасток-финалисток в вольных упражнениях на XXXII Олимпиаде и определить их количественные показатели.

Методы исследования. Анализ протоколов соревнований позволил определить базовую трудность, сбавки и окончательные оценки гимнасток на вольных упражнениях.

Результаты исследования. В квалификационных соревнованиях приняли участие 85 спортсменок, из которых в финал на вольных упражнениях, согласно правилам соревнований, отобрались 8 сильнейших (Таблица 1).

Таблица 1 – Количественные показатели соревновательных программ гимнасток в вольных упражнениях на XXXII Олимпиаде (Токио 2020) (n = 8)

Представительница страны	Базовая стоимость	Оценка за исполнение	Общая сбавка	Окончательная оценка	Количество элементов		Надбавки за соединения	Количество падений	Дополнительные сбавки
					Всего	По группам трудности			
USA	6.3	8.066	1.934	14.366	17	1I2H1E2D1C1B	+0.2	-	-
ITA	5.9	8.3	1.7	14.2	16	1H1E5D1C	+0.3	-	-
JPN	5.9	8.2	1.734	14.166	16	1H1F5D1C	+0.2	-	-
ROC	5.9	8.266	1.734	14.166	17	1H1F1E41C	+0.1	-	-
BRA	5.9	8.233	1.767	14.033	18	1H1F1E4D1C	+0.2	-	-0.1
GBR	5.6	8.4	1.6	14.0	14	2F3D3C	+0.1	-	-
GBR	5.1	8.133	1.867	13.233	14	1F1E3D2C1B	+0.1	-	-
ROC	5.2	7.3	2.7	12.4	18	1F1E6D	+0.1	1	-0.1
M	5.725	8.1	1.879	13.820	16.2		0.16		

Анализ протоколов соревнований позволил определить, что оценки гимнасток в квалификации от 13.933 балла и выше, а также с базовой стоимостью упражнений от 5.5 балла и более гарантировали им безоговорочный выход в финальные соревнования. Оценки от 14.166 балла и выше дали возможность побороться за место на "олимпийском пьедестале".

Исходя из представленных данных таблицы 1, можно отметить, что среднее количество элементов, выполняемых гимнастками в своих комбинациях, составляет 16.2 элемента, несмотря на то что в базовую стоимость соревновательных программ засчитывается лишь 8 наибольшей группы трудности. Это связано с тем, что, во-первых, "разгонные элементы" (по типу рондат, фляк, темповое сальто вперед/назад) имеют минимальную сложность и соответственно не включаются в базовую трудность. Во-вторых, что гимнастки стараются наполнить свои композиции более виртуозными акробатическими соединениями и оригинальными танцевальными элементами. Вместе с тем, такая тенденция может повлиять на повышение сбавок за исполнение, в следствии чего окончательная оценка может быть гораздо ниже.

Средняя суммарная стоимость базовой трудности составила 3.725 балла (от 3.1 до 4.3 балла). За специальные требования к композиционному содержанию, предусмотренные регламентом соревнований, все участницы финальных состязаний получили максимальную надбавку к базовой стоимости 2.0 балла. Кроме всего, существуют дополнительные надбавки за соединения, которые прибавляются к трудности упражнения, их среднее значение составило 0.16 балла.

Также следует отметить, что две гимнастки допустили грубые ошибки – выход за пределы ковра и падение.

Итог финальных соревнований:

- первое место заняла американская гимнастка, набрав 14.366 балла;
- второе место завоевала гимнастка из Италии с оценкой 14.2 балла;
- третье место поделили японская и российская гимнастки, которые имели одинаковую базовую трудность (5.9 балла) и получили окончательную оценку – 14.166 балла.

Таким образом, проведенный количественный анализ соревновательных композиций в вольных упражнениях гимнасток мирового уровня дает возможность определить перспективные тенденции построения конкурентоспособных соревновательных программ на следующий олимпийский цикл.

Выводы. Подводя итог, необходимо отметить, что женские вольные упражнения стали еще "суперзрелищнее", более эффектными и впечатляющими.

Резервами к повышению базовой стоимости упражнения будет являться не только снижение общего количества элементов за счет увеличения их групп трудности, но и надбавки за различные акробатические и танцевальные соединения.

Выявлена тенденция усложнения соревновательных комбинаций гимнасток за счет элементов групп трудности E (0.5 балла), F (0.6 балла) и H/I (0.8 и 0.9 балла).

Библиографический список:

1. Ботова, Л.Н. Перспективные направления содержания программ на видах женского многоборья в спортивной гимнастике [Текст] / Л.Н. Ботова, И.А. Яшина // Наука и спор: современные тенденции. – 2018. – Т. 21, №4. – С. 67-72.
2. Омельянчик-Зюркалова, О. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток [Текст] / О. Омельянчик-Зюркалова // Наука в Олимпийском спорте. 2015. – С.63-67.
3. Савельева, Л.А. Анализ и тенденции развития вольных упражнений в женской спортивной гимнастике [Текст]: учеб.- методич. пособие / Л.А. Савельева. – СПб: «ОлимпСПб», 2012. – 78 с.
4. Правила соревнований FIG 2022–2024 г. Женская спортивная гимнастика. – URL: https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2021/10/pravila-sorevnovanii-2022-2024gg-zhenskaya-sportivnaya-gimnastika-wagcodeofpoint2022-2024ru.pdf (дата обращения: 19.04.2022).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

Берилова Е.И., к.псих.наук, доцент, berilovanew@mail.ru
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Краснодар

Аннотация. В данной работе анализируются результаты исследования психологических особенностей самоотношения подростков, занимающихся оздоровительным плаванием. Полученные данные позволяют сделать заключение о том, что подростки, в целом, положительно оценивают свои физические качества. У них сформирована конструктивная самооценка, высокий уровень притязаний, небольшое расхождение между самооценкой и уровнем притязания. Для подростков,

занимающихся оздоровительным плаванием, характерно стремление добиться мастерства в избранном виде деятельности, получить знания о своем виде спорта, стремление оправдать надежды значимого социального окружения. Результаты корреляционного исследования говорят о том, что чем выше внутренняя мотивация подростков, тем выше они оценивают уровень развития своих физических качеств. Конструктивная самооценка способствует развитию внутренней мотивации занятий спортом, и положительному представлению об отдельных физических качествах у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием.

Ключевые слова: мотивация самодетерминации, оздоровительное плавание, подростки, самооценка, уровень притязания, физические качества

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SELF-ATTITUDE IN ADOLESCENTS ENGAGED IN WELLNESS SWIMMING

Berilova Elena Igorevna, PhD,
Associate professor of the Department of Psychology, berilovanew@mail.ru,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Russia, Krasnodar

Abstract This paper analyzes the results of a study of the psychological characteristics of the self-attitude of adolescents who are engaged in recreational swimming. The data obtained allow us to conclude that adolescents positively assess their physical qualities. They have a constructive self-esteem, a high level of claim, a slight discrepancy between self-esteem and the level of claim. Teenagers who are engaged in recreational swimming want to achieve mastery in their chosen activity, gain knowledge about their sport, and want to justify the hopes of a significant social environment. The results of the correlation study suggest that the higher the intrinsic motivation of adolescents, the higher they assess the level of development of their physical qualities. Constructive self-esteem contributes to the development of internal motivation for sports and a positive idea of individual physical qualities in adolescents engaged in recreational swimming.

Keywords: self-determination motivation, recreational swimming, teenagers, self-esteem, level of claim, physical qualities

Введение. Подростковый возраст характеризуется активным становлением самосознания. Значимыми аспектами формирования самоотношения в этом периоде являются внешность и физические качества. Для подростков характерно стремление к взрослости, активное включение во взаимоотношения со сверстниками, что определяет особенности формирования их самооценки и значимых аспектов самоотношения [2, 3]. Занятия физической культурой и спортом в подростковом возрасте позволяют развивать волевые качества, формируют физические качества и оказывают положительное влияние на здоровье и физическую форму детей. Следует отметить социализирующее влияние спорта и физической культуры, которые являются источником социального опыта и средой взаимодействия для детей [1, 4, 5]. Успехи и достижения в спорте и в физической культуре способствуют формированию конструктивной самооценки и развитию навыков целеполагания у подростков.

Цель исследования – установить особенности самоотношения у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием.

Методы исследования: методы психодиагностики, методы математической статистики.

Методики. В исследовании применялись методики: методика «Почему я занимаюсь спортом», опросник «Самоописание физического развития» Е.В. Боченковой, методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

В исследовании приняли участие 25 подростков, занимающихся оздоровительным плаванием в бассейне «Тридельфина.club» г. Новороссийска. Возраст детей 12-13 лет.

Результаты исследования. На первом этапе исследования были изучены особенности самоописания физического развития, самооценки и мотивации самодетерминации у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием.

Было установлено, что по шкалам здоровье, координация, физическая активность, спортивная компетентность, внешность, сила, самооценка значения показателей у подростков находятся в интервале средних значений. Шкалы стройность тела, глобальное физическое я, гибкость и выносливость находятся в зоне высоких значений. Таким образом, можно сделать заключение о том, что подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, в целом, хорошо оценивают свое здоровье, координацию, внешность, силовые качества. Они думают, что они компетентны в избранном виде физической активности, а также, в целом, положительно оценивают свои физические качества. Подростки думают, что у них высоко развиты такие физические качества как выносливость и гибкость. Они считают себя стройными и высоко оценивают свои физические качества.

Далее рассмотрим, особенности мотивации подростков, занимающихся оздоровительным плаванием. Их привлекают в занятиях внешние атрибуты спорта, им интересны соревнования, они стремятся к поощрению со стороны тренера, но также они хотят оправдать возлагаемые на них надежды значимого социального окружения. Нужно отметить, что подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, хотят достигнуть мастерства в избранном виде деятельности, стремятся получить новые знания о спорте и понимают какова цель занятий данным видом спорта.

Далее обратимся к результатам исследования самооценки у подростков. Шкалы «Самооценка» и «Уровень притязаний» у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, находятся в интервале средних значений. Таким образом, подростки адекватно оценивают свои возможности и реалистично относятся к себе. Значение компонента «Расхождение между самооценкой и уровнем притязаний» небольшое, что говорит о том, что у подростков поставленные цели могут не быть стимулом для достижения результатов в спорте.

На втором этапе было проведено корреляционное исследование. В соответствии с анализом выявленных достоверных взаимосвязей между показателями мотивации самодетерминации и самоописания у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, можно сделать следующее заключение.

Были установлены прямые достоверные взаимосвязи между следующими компонентами самоотношения и мотивации самодетерминации: «Сила» и шкала

«Внутренняя мотивация (знания); «Глобальное физическое Я» и «Внутренняя мотивация (компетентность)»; «Стройность тела и «Внутренняя мотивация (новые впечатления)»; «Спортивная компетентность» и «Интроекция».

Таким образом, чем выше мотивация к получению знаний в избранном виде деятельности у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, тем в большей степени они считают, что у них развиты силовые качества. Также чем больше подростки, заинтересованы в обретении компетентности в своей деятельности, тем выше они оценивают уровень развития своих физических качеств.

Необходимо отметить, что чем больше подростки получают новых впечатлений от своего спорта, тем выше они оценивают стройность своего тела. А также чем больше подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, включаются в его освоение под влиянием внешних мотивов, но при этом они хотят оправдать надежды своего социального окружения, тем в большей мере они оценивают свою физическую подготовленность.

На рисунке 1 представлены корреляционные взаимосвязи между показателями мотивации самодетерминации и показателями самооценки у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием.

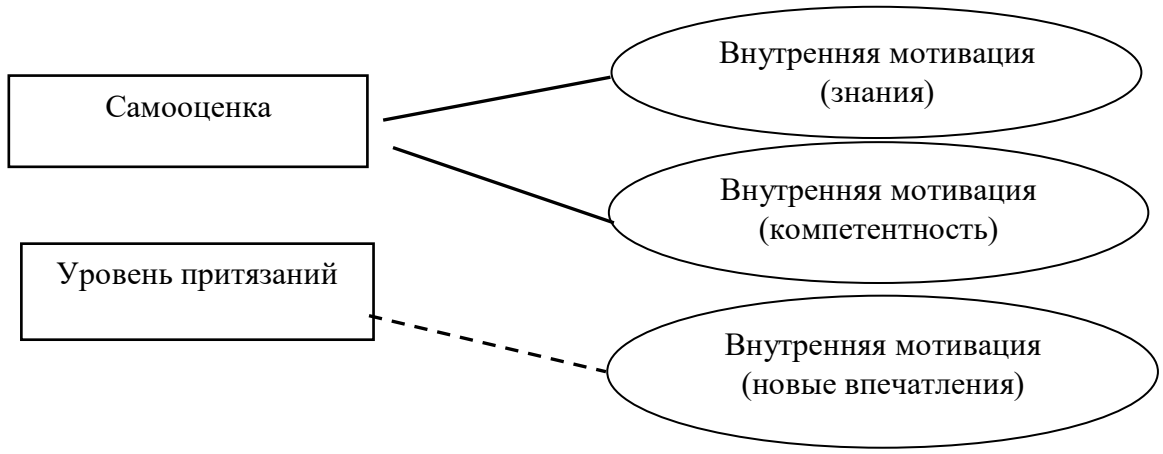


Рисунок 1 – Особенности взаимосвязи компонентов самооценки и мотивации самодетерминации у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием

Примечание - на рисунке сплошной линией (——) обозначены положительные взаимосвязи; — - - - – обозначены отрицательные взаимосвязи

Прямые достоверные взаимосвязи были выявлены между шкалой «Самооценка» и компонентами «Внутренняя мотивация (знания)» и «Внутренняя мотивация (компетентность)». Обратная достоверная взаимосвязь выявлена между шкалами «Уровень притязаний» и шкалой «Внутренняя мотивация (новые впечатления)». Таким образом, было выявлено, что чем выше самооценка у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, тем больше они готовы к получению и усвоению новых знаний о своем виде спорта. Кроме того, чем больше они хотят разобраться в основах своей деятельности, тем больше они стремятся к обретению компетентности в избранном виде спорте. Также было выявлено, что чем выше цели ставят перед собой

подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, тем меньше у них новых впечатлений и удовольствия от своей спортивной деятельности.

В исследовании были установлены достоверные корреляционные взаимосвязи между компонентами самооценки и показателями самоописания физического развития у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием (рисунок 2).

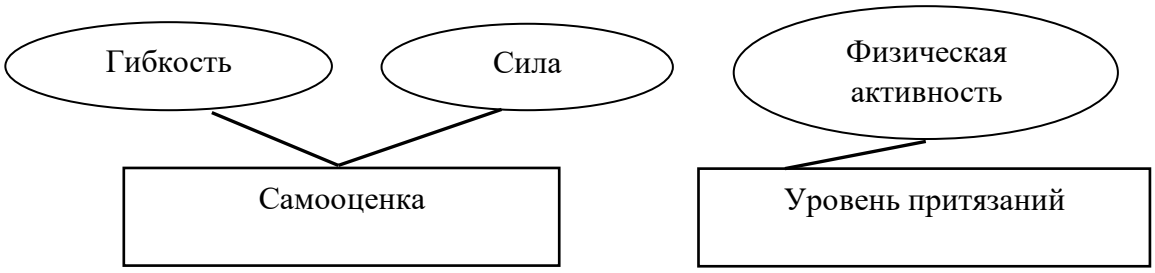


Рисунок 2 – Особенности взаимосвязи компонентов самооценки и показателей самоописания физического развития у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием

Примечание - на рисунке сплошной линией (——) обозначены положительные взаимосвязи; — - - - – обозначены отрицательные взаимосвязи

Были установлены прямые достоверные взаимосвязи между шкалой «Самооценка» и компонентами самоописания «Гибкость» и «Сила»; между показателем «Уровень притязаний» и «Физическая активность» была установлена прямая достоверная взаимосвязь.

Таким образом, чем конструктивнее самооценка у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, тем выше они оценивают свои физические качества, такие как гибкость и сила; чем выше цели ставят перед собой подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, тем выше они оценивают свою активность в спортивной деятельности.

ВЫВОДЫ: По результатам исследования можно сделать заключение о том, что подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, в целом, конструктивно оценивают свои физические качества. Они считают себя стройными, гибкими, выносливыми. В занятиях оздоровительным плаванием их больше привлекают внешние мотивы, но также они стремятся оправдать надежды значимого круга людей. Также следует отметить, что подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, хотят достигнуть мастерства в своем виде деятельности, получить новые знания о нем и понимают цель занятий спортом.

Библиографический список:

1. Боченкова, Е.В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания: На примере экономического вуза: дис. …к.пед.н.: 13.00.04 / Евгения Викторовна Боченкова – Краснодар, - 2000. - 204 с.

2. Горская, Г. Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности / Г. Б. Горская // Человек. Сообщество. Управление. – 2008. – № 3. – С. 105-113.

3. Лазуренко, В. М. Особенности формирования физического облика у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом / В. М. Лазуренко, Е. А. Пархоменко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 83-84.

4. Перминова, А.Р. Психологические особенности самоотношения подростков, занимающихся спортом [Текст] / А.Р. Перминова, Е.И. Берилова // Материалы II международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы». «ДОНАУИГС». В 2 ч.: Ч. I. – Донецк: ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. - С.15-17.

5. Харитонова, И.В. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спорстменов подросткового возраста [Текст] / И.В. Харитонова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2019. - Т. 25.- № 4. - С. 240-244.

РАЗВИТИЕ ЭКСПРЕССИВНЫХ ФОРМ РЕЧИ У СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ НА ЗАНЯТИЯХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Боженова Н.А., к.п.н., доцент, nataly9403@mail.ru
Волгоградская Государственная Академия Физической Культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В данной статье рассматриваются способы формирования высказывания в ходе коммуникации студента. При этом важную роль выполняют опорные слова и выражения, так называемые опоры при составлении высказывания или ответе на вопросы. Рассматриваются виды опор, пути их редуцирования. Они как триггер задают движение мысли, помогая развернуть высказывание. Даны различные существующие классификации опор. Следует использовать опоры как для положительной характеристики и оценки предмета речи, так и для отрицательной. Уделяется значение языковому материалу отобранных опор. Статья заканчивается определенными выводами, к которым автор пришел в ходе исследования.

Ключевые слова: иностранный язык, иноязычная коммуникация, обучение, опоры, речевая ситуация.

DEVELOPMENT OF EXPRESSIVE FORMS OF SPEECH AMONG STUDENT ATHLETES IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES

Bozhenova N.A., PhD, associate professor
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd

Abstract. This article discusses the ways of forming an utterance in the course of student communication. At the same time, supporting words and expressions, the so-called supports, play an important role when composing an utterance or answering questions. The types of supports and ways of their reduction are considered. They set the movement of

thought as a trigger, helping to expand the utterance. Various existing classifications of supports are given. Supports should be used both for positive characterization and evaluation of the subject of speech, and for negative. The importance is given to the language material of the selected supports. The article ends with certain conclusions that the author came to during the research.

Keywords: foreign language, foreign language communication, training, supports, speech situation

В процессе обучения иностранному языку важную роль при составлении высказывания играют так называемые «опоры». Это могут быть ключевые слова, схемы-программы, функционально-смысловые таблицы речевых высказываний или логико-семантические схемы. Они являются органической частью современных учебно-методических комплексов, являясь гибким и эффективным средством обучения иностранному языку.

Как любое вспомогательное средство, опоры следует применять в процессе обучения в нужный конкретный момент. По мере усвоения студентами их надо заменять.

Цель данной статьи - рассмотреть роль опор в построении высказывания обучаемого; а так же виды опор; способы привлечения внимания к ним; пути их редуцирования.

Опоры играют важную роль в формировании высказывания в ходе коммуникации студента. Итак, опора – это подкрепляющее явление на всех уровнях владения языком и речью. Мы рассмотрим опоры, помогающие формированию содержательного смыслового целого при коммуникации, так называемую «речевую поддержку». Они носят распределенный в соответствии с логикой предстоящего высказывания характер. Замысел высказывания и, соответственно, речевая потребность возникают раньше. Непосредственно в ходе коммуникации обучаемый оказывается в ситуации поиска средств выражения, и именно тогда он обеспечивается ими.

Ситуации такого рода, как утверждают психологи, создают наиболее благоприятные условия для усвоения и запоминания. Возникает «напряжение речевой потребности», которое разряжается при помощи опор. Как следствие и сами опоры лучше запоминаются; их усвоение происходит по принципу импринтинга, который описал А.Н. Леонтьев: «По счастью, наша память работает не только и не столько по типу заучивания. Она работает и по другому механизму, который в последнее время стали называть «механизмом импринтинга», т.е. запечатленная по типу «раз и навсегда». Мы знаем для того, чтобы произошел импринтинг, надо, чтобы запоминаемые слова и выражения отвечали бы потребностям и сразу бы подкреплялись их удовлетворением. Применительно к словам иностранного языка это означает, что должна существовать «речевая потребность». Тогда в памяти происходит как бы ловушка для слова, благодаря чему оно и запоминается [6].

Опоры воздействуют и легко усваиваются благодаря таким свойствам как: обусловленность замыслом, нацеленность на конкретное содержательно-смысловое целое, принадлежность одной денотатно-тематической области.

Приведем пример таких смысловых опор: задача обучаемого (замысел) – рассказать о себе, своей семье. Опоры могут выражаться как отдельными словами и

выражениями, так и в виде вопросов, отвечая на которые студент формулирует свое высказывание [2].

1. What is your name? - My name is ….

2. How old are you? - I am …..years old.

3. Where are you from? I am from … (the village of…, from the district of…).

4. Where do you live?

I live in … (in the town of…, in the village of…).

I live in Gorky Street.

5. What are you?

I am … (a student, a worker, an office employee, a teacher, an engineer, an accountant).

6. Where do you work? Where do you study (learn)?

I study at … (the University).

Или другой пример опор при выражении своего мнения, предпочтения или несогласия [2]:

I'd like to tell you about… - Я хотел бы рассказать о …

In my view… - По моему мнению / По-моему / На мой взгляд…

If you want my opinion… - Если хотите знать мое мнение…

No doubt… - Без сомнения…

My point is that… - Я считаю, что…

The point is… - Дело в том, что…

First of all… - Прежде всего…

On the one hand…, on the other hand… - С одной стороны…, с другой стороны…

Firstly / secondly… - Во-первых / во-вторых…

Эти опоры связаны между собой общей тематикой высказывания. Такие опоры побуждают обучаемых сразу сконцентрироваться на самом основном, уменьшая ошибочность высказывания, волнение и тревожное состояние. Таким образом, в ходе занятия сохраняется и усиливается психологическое благополучие студента.

Следует отметить, что, как правило, опоры всегда содержат больше того, что в них выражено. Они как триггер задают движение мысли, помогая развернуть высказывание. Заполнение лакун происходит индивидуально, в зависимости от опыта обучаемого. На примере выше мы привели вероятные высказывания – ответы на вопросы, касающиеся биографии студента. Итак, мы видим, что опоры обусловливают индивидуализацию речи.

При обучении иностранному языку используют различные виды опор. Выбирая ту или иную опору учитывают поставленную речевую задачу, а также и возможности обучаемого. Существуют различные классификации опор. Опоры, направленные на развитие речевых умений, можно разделит на содержательные и смысловые. Содержательные опоры употребляются для выражения фактической стороны высказывания (кто? где? когда и т.п.). Смысловые же опоры помогают формировать причинно-следственные связи в высказывании (зачем? почему?) [4]. Также опоры можно соотнести с речевыми формами. Это может быть как логико-смысловые, структурные схемы, так и опоры на начало, либо установки на родном языке и другие.

Другие же ученые выделяют в условиях коммуникации четыре уровня опор, необходимых в ходе речевой ситуации: 1) полный текст; 2) текст, имеющий неоконченные предложения; 3) ключевые слова; 4) речевые образцы [4].

Осуществляя последовательно коммуникативный принцип, следует пользоваться опорами как для положительной характеристики и оценки предмета речи, так и для отрицательной.

В процессе обучения важно наряду с «объективными» опорами, которые предлагает преподаватель, так же пользоваться и «субъективными» опорами, которые обучаемые сами составляют для выражения своих мыслей. Таким образом, в ходе занятия создается определенная ситуация, которая сама побуждает обучаемого самостоятельно находить необходимые средства для осуществления коммуникации. Следовательно, составленные таким образом опоры, лучше запоминаются, более индивидуализированы.

Отличие субъективных опор от объективных состоит в том, что первые предполагают более конкретное содержание. Такие опоры нацелены на определенную ситуацию, о которой готовится высказывание. Следовательно, опоры должны быть разнообразными и альтернативными.

Также большое значение имеет и языковой материал отобранных опор. Это может быть увеличенный шрифт, цветовое решение, курсив, подчеркивание – все это служит средством для привлечения внимания и, как следствие, дальнейшего запоминания. Опоры должны представляться в определенной последовательности, соответствующей логике ожидаемого высказывания.

Хотелось бы отметить, что опоры - это временное явление в ходе построения высказывания или монологической речи. Они снимаются постепенно, по мере умения обучаемым перейти с подготовленного уровня высказывания на неподготовленный, спонтанный.

Таким образом, прибегая к опорам как эффективному средству обучения говорению, можно сделать следующие выводы:

1. следует подбирать опоры, соответствующие уровню подготовленности данного студента или группы;

2. поощрять самостоятельный поиск студентов в этом направлении;

3. задавать наводящие вопросы, привлекая, таким образом, внимание к опорам;

4. убирать опоры по мере подготовленности обучаемых, создавая ситуации, приводящие к неподготовленным высказываниям.

Библиографический список:

1. Азимов Э.Г., Щукин А.Н. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). - М.: Издательство ИКАР, - 2010. - 448 с.

2. Боженова Н.А. Формирование коммуникативной компетенции будущих специалистов физической культуры на занятиях иностранного языка в вузе // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: материалы I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», - 2018. – С. 294-298.

3. Гальскова Н.Д., Гез Н.И. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика: учебное пособие для студентов лингвистических

университетов и факультетов иностранных языков высших педагогических учебных заведений.- Изд. 4-е. доп. - М.: Академия, 2007. - 336 с.

4. Даминова С.О. Устная иноязычная речь в аспекте подготовки магистров-нефилологов // Известия вузов. Серия «Гуманитарные науки». - № (1). – 2014. - С. 61-66.

5. Жинкин Н.И. Язык-Речь-Творчество // Избранные труды. - М.: Лабиринт, - 1998. - 368 с.

6. Леонтьев А.Н. Некоторые вопросы психологии обучения речи на иностранном языке // Вопросы психолингвистики и преподавания русского языка как иностранного. – М., 1971. – С. 14.

7. Малкова Ю.Л. Иностранный язык в техническом вузе: новый уровень качества // Известия высших учебных заведений. Серия «Гуманитарные науки». - 2013. - Том 4. Вып. 3. - С. 224-227.

8. Common European Framework of Reference for Languages: Learning, teaching, assessment. Cambridge University Press. Council of Europe. - 2004. - P. 260.

УЧЕТ И КОНТРОЛЬ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЕДИНОБОРЦЕВ

Вершинин М.А., д.п.н., профессор, vershinin_mikhail71@rambler.ru
Баширов Р.Э., магистрант
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В статье на основе обширного анализа данных научно-методической и специализированной литературы представлены сведения о роли и месте антропометрических и функциональных особенностей организма в рамках функционирования системы спортивного отбора в различных видах единоборств. Различными специалистами предлагается множество способов контроля и оценки антропометрических и функциональных особенностей спортсмена, но все сводится к тому, что разрозненность методов не дает в итоге объективной картины. В данной публикации предпринимается попытка комплексного подхода к решению указанной проблемы посредством систематизации и структурирования накопленных сведений о механизмах учета и контроля исследуемых особенностей спортсменов.

Ключевые слова: спортивный отбор, тхэквондо, антропометрические данные, функциональные показатели единоборцев.

ACCOUNT AND CONTROL OF ANTHROPOMETRIC AND FUNCTIONAL FEATURES OF ORGANISM IN THE PROCESS OF SPORT SELECTION OF SINGLE FIGHTERS

Vershinin M.A., Grand PhD, professor, vershinin_mikhail71@rambler.ru
Bashirov R.E., master's degree student,
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. The article, based on an extensive analysis of data from scientific, methodological and specialized literature, presents information about the role and place of anthropometric and functional features of the body in the framework of the functioning of the sports selection system in various types of martial arts. Various experts offer many ways to control and evaluate the anthropometric and functional characteristics of an athlete, but it all comes down to the fact that the fragmentation of methods does not ultimately give an objective picture. This publication attempts an integrated approach to solving this problem by systematizing and structuring the accumulated information about the mechanisms for accounting and controlling the studied characteristics of athletes.

Keywords: sports selection, taekwondo, anthropometric values, functional indicators of athletes.

Анализируя различные аспекты сиcетмы спортивного отбора необходимо затронуть тему антропометрических данных и функциональных особенностей организма спортсмена. Важность этих моментов обозначалась рядом авторов [10; 12], утверждавших, что «при прогнозировании спортивной одаренности в первую очередь учитывают определенное сочетание двигательных и психологических способностей, а также анатомо-физиологических задатков, тем самым создавая потенциальную основу для достижения высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта».

Нам представляется, что на первый план, в данном случае, выходят наследственные факторы спортсмена. Авторы [16; 17], исследовавшие спортивную генетику, утверждают, что современные достижения этого раздела науки дают возможность производить поиск путей повышения эффективности спортивного отбора, спортивной ориентации и прогнозирования результативности соревновательной деятельности спортсменов на основе применения генеалогических данных и генетических маркеров, свидетельствующих об определенных свойствах человеческого организма. В дальнейшем, на основе новых концептуально-теоретических позициях и с учетом генетических данных, было произведено изучение новых путей к формированию улучшенной технологии прогнозирования индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев.

Разработка генетических маркеров дате возможность диагностировать особенности двигательной одаренности индивида. Одним из таких маркеров могут быть пальцевые узоры (дерматоглифы). Они являются одной из главных индивидуальных характеристик человека, при этом легко регистрируемым наследственным признаком. Указывается [16], что особенности дерматоглифов происходят в процессе внутриутробного развития, и под действием андрогенов формируются дифференциация пальцевых узоров мужского и женского организма. Доказано, что половой диморфизм проявляется большей частотой сложных узоров у мужчин и простых у женщин [7]. При этом, у женщин в большинстве случаев встречается «петля», в особенности, так называемая, «ульнарная петля» (женский показатель), а у мужчин преимущественно наблюдается более сложный рисунок – «завиток» (мужской показатель).

Исследование генетических критериев, а точнее их влияние на тренируемость спортсмена в тхэквондо, было проведено в работе И.А. Афанасьевой [1]. Выявлено, что

соотношение типов кожных узоров у тхэквондистов характеризуется значительным преобладанием завитков – 63,6%, что резко отличается от количества узоров этого типа у нетренированных лиц – 25%. Соответственно, выше показатель количества дельт: в среднем, Д10 = 16,0. В то же время у тхэквондистов гораздо меньше узоров типа «петля» – 26,7% по сравнению с нетренированными лицами – 70%. Однако, как утверждает автор, показатели дерматоглифов не могут служить дифференцирующим признаком для выделения быстро тренируемых спортсменов.

Исследования, проводимые в области женского спорта, показывают преимущество метода пальцевой дерматоглифики, позволяющего определить спортсменок, которые имеют сходную с мужчинами гендерную идентичность и маскулинный соматотип. Для них возможно использование в подготовке адаптированных мужских методик. Последние при этом должны оставаться строго индивидуализированными с учетом ее текущего функционального состояния [6].

Среди антропометрических особенностей человека нельзя оставить без внимания скелетные мышцы, так как они являются основным инструментом для выполнения всех двигательных действий. В скелетных мышцах человека различают три типа мышечных волокон (МВ). МВ I типа (медленные, окислительные) характеризуются невысокими значениями скорости сокращения и силы, однако обладают высокой устойчивостью к утомлению. МВ II В типа (быстрые, гликолитические) обладают высокими значениями скорости сокращения и силы, но быстро утомляются. МВ II А типа (быстрые, окислительно-гликолитические) обладают промежуточными свойствами. В русскоязычной литературе для обозначения соотношения в скелетных мышцах волокон различных типов используются словосочетания: состав мышечных волокон и композиция мышц. В англоязычной литературе для обозначения соотношения различных типов МВ в скелетных мышцах применяется словосочетание «композиция мышечных волокон» (fiber type composition).

Установлено, что у спринтеров в икроножной мышце преобладают МВ II типа. У стайеров, наоборот, в икроножной мышце преобладают МВ I типа [2]. Исследования свидетельствуют о том, что композиция мышц предопределена генетически [3], что позволяет заранее определить предрасположенность спортсменов к занятиям тем или иным видом спорта. Однако установлено [1] значительное повышение содержания в мышцах МВ I типа в предпубертатный период и их вытеснение МВ II типа с началом полового созревания. Знание композиции МВ спортсмена позволяет подбирать средства и методы тренировки с учетом его индивидуальных особенностей. В связи с этим, возникает проблема выбора метода для оценки композиции МВ в скелетных мышцах человека.

Если характеризовать уровень развития мышц по окружностям сегментов тела, видно, что у тхэквондистов преобладает развитие бедра и особенно голени. Кроме этого, тхэквондисты отличаются устойчивостью к ударным воздействиям, но менее приспособлены к статическим нагрузкам. Брюшной пресс хорошо развит за счет выполнения ударов ногами, а также балансирующих движений руками. Большее число ударов в тхэквондо связано с высоким подъёмом ног, что благоприятно влияет на развитие боковых мышц туловища и внутренней поверхности бёдер.

Изучения проблемы функциональной подготовленности спортсменов выявило, что в тхэквондо степень аэробной обеспеченности немного ниже, чем у представителей

других видов единоборств. Тхэквондисты с высоким уровнем тренированности отличаются большими анаэробными возможностями – длительностью задержки дыхания на вдохе и выдохе [1].

В стандартных режимах тренировок активной работает все тело. Как следствие увеличивается ЧСС, длительное повышение интенсивности кислородного обмена в сердце и лёгких. Подобный аэробный эффект сопровождается следующими проявлениями: повышение эффективности работы лёгких; улучшение системы кровотока; улучшение состава крови, в особенности увеличение числа красных кровяных телец и гемоглобина; повышение жизнеспособности тканей тела благодаря усилению обменных процессов; улучшение работы сердца (оно приобретает способность работать с большими нагрузками); улучшение сна и т.д. [3].

Известно, что тхэквондо присуща моторная и психологическая сложность в тренировочной и соревновательной деятельности, высокий уровень психоэмоционального напряжения и концентрации внимания, большую роль в организации адаптивного ответа играет психофизиологический статус спортсмена [11; 13]. Параметры нервной системы и ее функциональное состояние представляют собой основной фон для двигательной деятельности.

В литературе есть данные о психофизиологических особенностях и личностных дифференциациях спортсменов разной квалификации. Однако они фрагментарны. В некоторых работах показатели даются без указания возраста и спортивной специализации, многие работы выполнены на взрослых высококвалифицированных спортсменах с помощью единоразового определения психофизиологических характеристик. Практически нет специальных комплексных исследований психофизиологических характеристик в широком онтогенетическом плане [11].

Регистрация психофизиологических данных юных спортсменов даст возможность предъявлять нормативные требования в соответствии с возможностями спортсменов, а тренеру осуществлять спортивную селекцию и адекватно оценивать эквивалентность психофизиологического статуса юного спортсмена морфофункциональной модельной характеристике вида спорта. Необходимость этого обусловлена индивидуальной дифференциацией подхода в спортивной деятельности и улучшением учебно-тренировочной деятельности [13].

Наряду с пониманием важности антропометрических данных и функциональных способностей спортсмена для спортивного отбора, не менее важным становится вопрос контроля и оценки этих показателей.

Современная система спортивного отбора не обеспечивает поиск перспективных детей в условиях ведения единоборства. По мнению Е.Я. Крупника [15], данную задачу возможно решить при помощи использования в спортивной селекции специальных подвижных игр с элементами единоборств.

Под специальными подвижными играми понимаются такие игры, в состав которых включены специфические элементы спорта и формируются необходимые физические качества присущи виду спорта. Этот факт доказан в работе В.М. Дворкина [8], автор выявил более перспективный путь по улучшению процесса спортивного отбора в дзюдо: использование специальных подвижных игр с элементами единоборств. Игра позволила в большей степени оценить моторные задатки детей в условиях соревновательного поединка.

Отметим, что наибольшее распространение получили различные тесты, нацеленные на выявление талантливых спортсменов. Но проблема в том, что в расшифровка результатов тестирования большую роль играет теоретическая основа теста, соотнесение методических позиций исследователя с базовой моделью теста. Пренебрежение этим обстоятельством делает процесс тестирования менее эфективным и может привести к неверной интерпретации. Множественные ошибки в прогнозах объясняются в большей степени сложностью и многоаспектностью самого феномена одаренности и скудной теоретической проработкой основных понятий.

В педагогике процесс установления одаренности специалисты предлагают основывать не на единой оценке, а использовать комплексный подход. При этом может быть задействован большой спектр различных методов: разнообразные варианты метода наблюдения за детьми, экспертная оценка поведения детей преподавателями, родителями, воспитателями, проведение «пробных» учебных занятий по специализированным программам, а также приобщение детей к специальным игровым и предметно-ориентированным занятиям, организация различных интеллектуальных и предметных олимпиад, конференций, спортивных соревнований, творческих конкурсов, фестивалей, смотров и т.п.

Однако, как утверждает Ю.Н. Демина [9], и комплексный подход к поиску одаренности не избавляет полностью от ошибок. В результате чего может быть «потерян» талантливый ребенок или, напротив, к числу талантливых отнесут ребенка, который никак не подтвердит этой оценки в будущем.

Некоторыми авторами [10] предлагается для прогнозирования спортивной одаренности использовать темпы прироста в различных тестированиях, что, по их мнению, для спортивного селекции является главным в спортивной подготовке. При помощи известных статистических методов анализа можно выявить степень обусловленности спортивного результата уровнем развития отдельных качеств и свойств, определить нужные для данного вида и, в большей степени, генетически детерменированныые качества у новичков.

В диссертации А.И. Белашева [4] указывается на необходимость проведения спортивного отбора в боксе с учетом многомерных морфологических, физических, физиологических и психологических моделей. Автор предлагает комплексную программу углубленных обследований юных боксеров, на основе которой проводится оценка различных сторон подготовленности и одаренности спортсменов.

В исследованиях, проведенных Ю.А. Волковой [5], представленная информация еще раз демонстрирует недостаточную корректность тестов, используемых для изучения общей работоспособности, механически экстраполированных из циклических видов спорта.

Оценку специальной работоспособности в тхэквондо целесообразнее проводить на основе тестов, предложенных испанскими специалистами [18]. Проведение теста предполагает сочетание челночного бега с ударами. Расстояние до снаряда – 3 м. Спортсмену необходимо в течение одной с половиной минуты совершить максимальное количество пробегание от контрольной линии до мешка и обратно спиной вперед с ударом в мешок. Выполняется шесть серий по полторы минуты через 30 секунд отдыха [5].

Отметим, что оценка, таких интергральных показателей как ЧСС и АД, не дает вохможности должным образом выявить особенности функционального состояния спортсменов данной специализации в зависимости от тренировочного периода. Для формирования более адекватного представления о состоянии организма спортсменов необходимо более глубоко исследовать широкий спектр показателей кардио-респираторной системы.

Оценка общей работоспособности, которая несильно переносится из практики циклических видов спорта, определенным образом сглаживает те различия, которые имеют место у спортсменов, чья сфера спортивной деятельности не предусматривает циклических двигательных навыков.

Оценка специальной работоспособности с применением как технико-тактических, так и функциональных показателей будет более информативной и показывает положительную динамику уровня подготовленности спортсменов, но необходимо дальнейшее исследование с большим количеством информативных функциональных показателей [5].

Теоретический анализ специальной литературы по исследуемой проблеме позволил установить, что в современной практике физического воспитания и спортивной тренировки для определения предрасположенности ребенка к конкретному виду спорта недостаточно широко используются современные компьютерные программы оценки физической подготовленности занимающихся. С этой целью могут с успехом использоваться ранее разработанные тестирующие упражнения в сочетании с программой биоритмологических расчетов «ХРОНОС».

В основу работы программы положены три показателя любого человека: место рождения, дата рождения, время рождения [14]. В соответствии с психотипами человека и индивидуальными особенностями физиологических процессов, нами были выделены 3 группы занимающихся спортом: занимающиеся, у которых наблюдается отличная предрасположенность к спортивным достижениям, хорошая предрасположенность к спортивным достижениям и удовлетворительная. Методика хронобиологических расчетов «ХРОНОС» позволяет осуществлять прогноз функционального состояния организма на определенный промежуток времени [14].

Анализируя данные, полученные при тестировании с использованием программы биоритмологических расчетов «ХРОНОС», можно сделать следующее заключение: низкие показатели положительной динамики отмечаются в основном у девочек, которые имеют удовлетворительную предрасположенность к спортивным достижениям. Применение программы биоритмологических расчетов «ХРОНОС» позволяет определить предрасположенность детей к спортивным достижениям, а, следовательно, может также использоваться в спортивном отборе детей.

Библиографический список

1. Афанасьева, И.А. Спортивный отбор таэквондистов с учётом их генетических особенностей тренируемости: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Афанасьева И.А. – СПб., 2002 – 24 с.

2. Байкова, М.А. Динамика ценностных ориентиров субъектов спортивной деятельности / М.А. Байкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5 (75). – С. 15-18.

3. Бакулев, С.Е. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / С. Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 2 (36). – С. 19-21.

4. Белашев, А.И. Методика спортивного отбора юных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Белашев. – Волгоград, 2000. – 20 с.

5. Волкова, Ю.А. Специальная работоспособность и методы ее оценки у квалифицированных спортсменов, занимающихся тхэквондо ВТФ. / Ю.А. Волкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 56-60.

6. Врублевский, Е.П. Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 33-38.

7. Гусева, И.С. Морфогенез и генетика гребешковой кожи человека / И.С. Гусева. – Минск: Беларусь, 1986. – 126 с.

8. Дворкин, В.М. Определение перспективности дзюдоистов при реализации спортивного отбора в условиях ведения единоборств / В.М. Дворкин // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Сборник статей 3-й Международной научно-практической конференции 26 апреля 2013 г. – Екатеринбург, 2013. – С. 82-84.

9. Демина, Ю.М. Проблема выявления и развития одаренных детей / Ю.М. Демина // Развитие одаренности в современной образовательной среде: сб. материалов Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием 2 октября 2012 года. Часть II. – Белгород, 2012. – С. 126-129.

10. Дорохов, Р.Н. Спортивно-медицинские аспекты отбора и ориентации / Р.Н. Дорохов, И.И. Бахрах, И.М. Попов. − Смоленск: СГАФК, 2001. − 38 с.

11. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р.М. Загайнов. – М., 2010. – 232 с.

12. Зеличенок, В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.

13. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений: этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 141 с.

14. Кобаидзе, В.В. Хронобиология – что это такое / В.В. Кобаидзе, Н.А. Смирнова // Электронный журнал. – Выпуск № 2. – 2006. – С. 15-19.

15. Крупник, Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Я. Крупник. – Москва, 1998. – 22 с.

16. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: учеб. пособие / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.

17. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Таймазов. – СПб., 1997. – 48 с.

18. Villani R. Elaboration of a circuit for the training and the evaluation of the specific endurance in taekwondo / R. Villani, M. Minotti. – Spain: Centro study e recerchi sport di combattimento, 2000.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ ОТТАЛКИВАНИЯ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ветров В.А., старший преподаватель, vetrov.vladimir@list.ru,
Зебзеев В.В., д.п.н., доцент, zebzeev85@mail.ru
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта
Россия, Чайковский

Аннотация. В статье представлены результаты исследований по оценке эффективности методики коррекции техники отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина высокой квалификации на основе учета биомеханических параметров усилия в соревновательной деятельности. Изменения в соревновательных результатах высококвалицированных прыгунов на лыжах с трамплина рассматриваются как ключевой критерий, позволяющий определить эффективность экспериментальной методики по коррекции асимметричности отталкивания нижних конечностей и изменения динамики усилий при отталкивании. Исследования проводились на базе Федерального центра подготовки по зимним видам спорта «Снежинка» имени А.А. Данилова Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» в период с 2015 по 2021 гг. Результаты соревновательной деятельности оценивались по протоколам соревнований, представленных на официальном сайте Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России.

Ключевые слова: коррекция техники отталкивания, прыжки на лыжах с трамплина, соревновательная деятельность.

CORRECTION METHODS EFFECTIVENESS EVALUATION OF THE ELITE SKI JUMPERS' TAKING OFF TECHNIQUE IN COMPETITIVE ACTIVITIES

Vetrov V.A., senior lecturer, vetrov.vladimir@list.ru,
Zebzeev V.V., Grand PhD, associate professor, zebzeev85@mail.ru,
Tchaikovsky State Physical Education and Sports Academy
Russia, Tchaikovsky

Abstract. The article presents the research results on the technique effectiveness evaluation of the elite ski jumpers' taking off correction in the competitive activity based on the biomechanical force parameters. Changes in the highly qualified ski jumpers' competitive results are considered as a key criterion determining the effectiveness of an experimental technique for correcting the lower extremities repulsion asymmetry and the force changes dynamics during the take-off phase. The research was conducted at the Federal Winter Sports Training Center "Snowflake" named after A.A. Danilov of the Federal State Budgetary

Educational Institution of Higher Education "Tchaikovsky State Physical Education and Sports Academy" in the period from 2015 to 2021. The competitive activity results were evaluated according to the competition protocols presented on the official website of the Ski Jumping and Nordic Combined Federation of Russia.

Keywords: take-off technique correction, ski jumping, competitive activity.

Введение. Анализ биомеханических параметров усилия высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина позволил выявить ряд нарушений в технике выполнения двигательного действия в стадии отталкивания. Наиболее существенными из выявленных ошибок являются нарушение симметричности отталкивания нижних конечностей [2] и наличие «мертвой точки» на тензодинамограмме усилия [3, 4]. Для коррекции выявленных нарушений была предложена и практически апробирована методика коррекции техники отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина высокой квалификации на основе учета биомеханических параметров усилия [1]. Одним из факторов оценки эффективности применения разработанной методики являлся сравнительный анализ соревновательной деятельности.

Цель исследования: оценить эффективность методики коррекции техники отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина высокой квалификации на основе учета биомеханических параметров усилия по результатам соревновательной деятельности.

Метод исследования. Сравнительный анализ соревновательной деятельности в контрольной (КГ, n=11) и экспериментальной (ЭГ, n=12) группах.

Методика и результаты исследования. Изменения в соревновательных результатах высококвалицированных прыгунов на лыжах с трамплина рассматривались нами как наиболее важный, ключевой критерий, позволяющий определить эффективность экспериментальной методики коррекции техники отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина высокой квалификации на основе учета биомеханических параметров усилия. В таблице 1 представлены изменения в показателях соревновательной деятельности в прыжках на лыжах с трамплина, полученные на основе изучения протоколов официальных соревнований, проводившихся на трамплине К-90 (Чемпионат России, г. Нижний Тагил, 2016 г., 2020 г.) у спортсменов исследуемых групп. Сравнительный анализ проводился по критерию Стьюдента, по непараметрическим критериям Вилкоксона (Т-критерий) и Манна-Уитни (U-критерий). Проверка соответствия распределения исследуемых данных нормальному закону распределения проводилась по критерию Шапиро-Уилки.

По завершению педагогического эксперимента установлено, что в контрольной группе произошли следующие изменения: оценка за дальность прыжка увеличилась на 7,5 %, оценки за технику увеличилась на 0,4 %, дальность прыжка – на 2,3 %, общая оценка – на 5,6 %. Однако произошедшие изменения оказались статистически недостоверными ($p>0,05$).

В свою очередь, результаты спортсменов экспериментальной группы оказались более значимыми по сравнению с контрольной. Выявлены следующие достоверные изменения: оценка за дальность прыжка увеличилась на 17,7 %, дальность прыжка – на 5,5 %, общая оценка – на 11,1% ($p<0,05$). Прирост результата в показателе «Оценка за технику» оказался статистически недостоверным ($p>0,05$).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Показатели		**До эксперимента X(M)±σ(m)**	**После эксперимента X(M)±σ(m)**	**Δ**	**Δ%**	**$t_{расч}$, P ($T_{расч}$, P)**
Оценка за дальность прыжка, баллы	КГ	53,0±8,2	57,0±13,1	4	7,5	1,12 >0,05
	ЭГ	54,2±11,2	63,8±10,9	9,6	17,7	2,61 <0,05
	$t_{расч}$, P	0,28 >0,05	1,35 >0,05			
Оценка за технику, баллы	КГ	51,6±2,0	51,8±2,2	0,2	0,4	0,30 >0,05
	ЭГ	51,6±3,0	52,9±2,3	1,3	2,5	1,46 >0,05
	$t_{расч}$, P	0,01 >0,05	1,13 >0,05			
Дальность прыжка, м	КГ	86,5±4,1	88,5±6,5	2,0	2,3	1,12 >0,05
	ЭГ	87,1±5,6	91,9±5,5	4,8	5,5	2,61 <0,05
	$t_{расч}$, P	0,28 >0,05	1,35 >0,05			
Общая оценка, баллы	КГ	180,6±57,1*	190,7±55,6	10,1	5,6	27,0 >0,05
	ЭГ	198,8±42,7*	220,9±20,2*	22,1	11,1	16,0 <0,05
	$U_{расч}$, P	67 >0,05	44 >0,05			
Примечание - * – результаты исследования, несогласующиеся с законом нормального распределения данных; Δ – абсолютный прирост результатов; Δ% – относительный прирост результатов.						

Для обобщения спортивных результатов до и после эксперимента по апробации методики коррекции техники отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина высокой квалификации были проанализированы протоколы официальных всероссийских и международных соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и общий рейтинг выступлений спортсменов КГ и ЭГ в зимние сезоны 2015-2016 и 2018-2019 гг. Во время изучения указанных материалов нами был произведен подсчет количества занятых спортсменами КГ и ЭГ призовых мест на всероссийских и международных соревнованиях, а также установлено количество рейтинговых очков, присвоенных спортсменам обеих групп за соревновательные достижения в течение отмеченного периода. Начисление рейтинговых очков производилось по рейтинговой системе, принятой Федерацией прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России. Количество очков зависит от занятого спортсменом места в определенном виде и уровня соревнований:

– этапы Кубка Мира: 1 место – 200 очков, 2 место – 180 очков, 3 место – 160 очков и т.д.;

– этапы континентального Кубка: 1 место – 100 очков, 2 место – 90 очков, 3 место – 80 очков и т.д.;

– чемпионат России: 1 место – 75 очков, 2 место – 65 очков, 3 место – 55 очков, 4 место – 50 очков, 5 место – 46 очков, и т.д.

– этапы Кубка России: 1 место – 30 очков, 2 место – 23 очков, 3 место – 19 очков, 4 место – 17 очков, 5 место – 16 очков и т.д.;

Сравнительный анализ исследуемых результатов проводился по непараметрическим критериям Вилкоксона (Т-критерий) и Манна-Уитни (U-критерий).

Изменения спортивных результатов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ спортивных результатов испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Уровень соревнований		**До эксперимента**	**После эксперимента**	**Δ**	**Δ%**	**$T_{расч}$, P**
Всероссийские соревнования, кол-во призовых мест	КГ	14	8	-6	-42,9	22,0 >0,05
	ЭГ	15	27	12	80,0	22,5 >0,05
	$U_{расч}$, P	59 >0,05	33 <0,05			
Международные соревнования, кол-во призовых мест	КГ	0	0	0	-	- >0,05
	ЭГ	1	3	2	200	- >0,05
	$U_{расч}$, P	- >0,05	- >0,05			
Рейтинговые баллы	КГ	2797,5	2229,5	-568	-20,3	32,0 >0,05
	ЭГ	2549	4770,0	2221	87,1	13,0 <0,05
	$U_{расч}$, P	59 >0,05	41 >0,05			
Примечание - Δ – абсолютный прирост результатов; Δ% – относительный прирост результатов.						

Показатели спортивных результатов в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента достоверных различий не имели ($p>0,05$). Сравнивая результаты спортсменов обеих групп до и после эксперимента, отметим, что в экспериментальной группе произошли более значимые изменения указанных показателей. Так, в экспериментальной группе количество призовых мест на всероссийских соревнованиях увеличилось на 12 мест, количество призовых мест на международных соревнованиях увеличилось на 2 места, количество рейтинговых очков возросло на 2221 балл ($p<0,05$), тогда как в контрольной группе результаты не имели положительной тенденции: количество призовых мест на всероссийских соревнованиях снизилось на 6 мест, количество призовых мест на международных соревнованиях до и после эксперимента составило 0, количество рейтинговых очков сократилось на 568 баллов ($p>0,05$).

Выводы. Полученные результаты соревновательной деятельности в экспериментальной группе подтверждают эффективность разработанной методики коррекции техники отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина высокой квалификации на основе учета биомеханических параметров усилия.

Библиографический список:

1. Баринов, М.В. Модель оптимизации техники отталкивания высококвалифицированных спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина на основе биомеханического анализа / М.В. Баринов, В.А. Ветров, О.С. Зданович, В.В. Зебзеев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 25-26.

2. Ветров, В.А. Модельные значения индекса асинхронности отталкивания в прыжках на лыжах с трамплина / В.А. Ветров // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: материалы I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Волгоград, 6 декабря 2018 г.). – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – С. 7-9.

3. Ветров, В.А. Преодоление "мёртвой точки" на тензодинамограмме отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина / В.А. Ветров // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 2. – С. 64-70.

4. Ветров, В.А. Тензограммы усилий при выполнении имитации прыжка на лыжах с трамплина / В.А. Ветров // Спорт и спортивная медицина: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Чайковский, 12-14 апреля 2018 г.). – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2018. – С. 71-75.

ПОДБОР ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЗАДАННЫЙ УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ТХЭКВОНДИСТАМИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОДИНОЧНЫХ УДАРОВ, КОМБИНАЦИЙ И СЕРИИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Воронцов А.Ю., соискатель, al210891@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В статье представлены научно-методические материалы, посвященных изучению структурных компонентов техники ударов в поединке тхэквондо, с акцентированным анализом использования квалифицированными тхэквондистами различных временных пауз перед запланированной комбинацией технических действий. В публикации описано применение в рамках тренировочного процесса программно-диагностического комплекса для развития способности к отмериванию интервалов времени между техническими действиями, существенно повышающего показатели результативности атакующих действий квалифицированных тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондо, технические действия тхэквондистов.

SELECTION OF TRAINING MEANS PROVIDING THE PREDETERMINED LEVEL OF PHYSICAL QUALITIES SHOWING BY TAEKWONDO ATHLETES WHEN CARRYING OUT SINGLE KICKS, COMBINATIONS AND SERIES OF ATTACKING ACTIONS

Vorontsov A.Yu., PhD applicant, al210891@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia

Abstract. The article presents scientific and methodological materials devoted to the study of structural components of striking technique in a taekwondo fight, with an accentuated analysis of using various time pauses by qualified taekwondo players before the planned combination of technical actions. The publication describes the use of a software-diagnostic complex within the training process for development of ability to measure the time intervals between technical actions, which significantly increase the performance indicators of qualified taekwondo athletes' attacking actions.

Keywords: taekwondo, technical actions of taekwondo fighters.

Тхэквондо современный динамично развивающийся вид спорта входящий в официальную Олимпийскую программу с 2000 года. Развитие данного вида спорта характеризуется большим количеством нововведений как со стороны часто меняющихся правил соревнований, так и со стороны все более новых и усовершенствованных систем оценки ударов в поединке [1, 2]. Начиная с Олимпиады 2012 года в Лондоне оценка ударов в поединке происходит по средствам электронной системы начисления баллов. Суть ее заключается в том, чтобы спортсмен наносил удары достаточной силы магнитными датчиками, находящимися на стопе по датчикам находящихся в области защитного шлема и жилета. Исследования электронных систем оценки ударов в тхэквондо показали значительный диапазон силы удара необходимы для зарабатывания балла [3]. Стоит отметить, что с момента появления электронных систем оценки ударов акцент и рисунок поединка все больше смешался в сторону силовой борьбы с преимуществом в поединке того, кто за кратчайшее время наносит удар наибольшей силы. Тхэквондо всегда был и остаётся видом спорта, где преобладают скоростно-силовые качества. Выше сказанное подчеркивает необходимость анализа скоростно-силовых характеристик ударов в тхэквондо, для дальнейшего поиска наиболее эффективных методов тренировки.

В тхэквондо для набора баллов разрешается использовать технику нанесения ударов ногами в защитный шлем на голове противника и удары руками и ногами в защитный жилет на теле противника. Система подсчета очков в тхэквондо основана на регистрации попаданий ударов определенной силы в зачетные зоны шлема и жилета датчиками, расположенными на стопе спортсмена.

В ряде исследований отмечалось, что сила удара ногой является одним из основных показателей результативности в тхэквондо, при этом максимальная сила удара ногой, измеряемая с помощью специального динамометра, была выше у тхэквондистов высокого уровня, чем у тхэквондистов среднего уровня, и выше у тхэквондистов среднего уровня, чем у начинающих. Специалисты указывают на тот

факт, что тхэквондисты, сумевшие выполнить наибольшее количество ударов за поединок, как правило, становились победителями по результатам боя.

Кроме того, развитие способности к дифференциации усилий в поединке, наиболее связанных с ударным воздействием в большинстве выполненных ударов (прямых и боковых), имеет важное значение для разработки лучших методов нервно-мышечной тренировки и, как следствие, для повышения конкурентоспособности тхэквондистов. Таким образом, цель этого исследования заключалась в определении вариантов тренировочных воздействий на способность к дифференциации усилий в одиночных ударах, а также в сериях и комбинациях. Для проведения эксперимента было отобрано тридцать тхэквондистов 15-17 лет СШОР № 15 г. Самары. Уровень подготовки спортсменов соответствовал I взрослому разряду и званию «Кандидат в мастера спорта».

В настоящее время, наблюдая за поединком, мы обнаружили, что ведущие тхэквондисты не выполняют удары в полную силу, а используют столько энергии сколько это необходимо для взятия балла. Логика очевидна, в противном случае достигнуть высокого объема ударов за поединок было бы просто невозможно. В силу возраста юниоры (15-17 лет) в ходе поединке чрезмерно и порой нерационально вкладывают силы в каждый удар, и, как следствие, неспособность выполнять удар с необходимой силой приводит к быстрому утомлению в поединке и потере концентрации.

Решение данной проблемы мы видим в специальной тренировке, направленной на развитие умения дифференцировать силу одиночных, серийных и комбинационных ударов. Анализ тренировочных программ и общение с практикующими тренерами по данному вопросу показал, что далеко не многие уделяют время развитию данного умения в рамках своих тренировочных занятий, а часть тренерского сообщества не понимает, каким образом можно было бы проводить тренировки для развития умения дифференциации силы удара.

Если за основу взять максимально сильный удар или серию, далее в тренировочных заданиях обозначать какой процент от нее, необходимый при выполнении ударов в тренировочных заданиях, то можно более четко регулировать нагрузку и планировать тренировочные периоды с необходимым процентом нагрузки в зависимости от максимальной. Данный подход, несомненно, требует использование специального оборудования, которое на любом этапе тренировочного занятия или целого этапа подготовки давало бы информацию о прилагаемой силе удара. Для реализации поставленных задач мы предлагаем использовать программно-диагностический комплекс, который позволяет измерять физические величины ударов, посредством встроенного в ударную поверхность акселерометра и компьютерной программы для анализа силы удара.

Для проверки нашего предположения мы разработали ряд тестовых заданий, целью которых было оценить способность выполнять удар с заданным процентом от максимальной силы удара. Тестовые задания включали в себя два одиночных удара: 1) прямой удар впереди стоящей ногой; 2) боковой удар сзади стоящей ногой. Две серии ударов: 1) боковой удар впереди стоящей ногой, боковой удар сзади стоящей ногой; 2) прямой удар впереди стоящей ногой, прямой удар сзади стоящей ногой с вращением, боковой удар впереди стоящей ногой. Две комбинации ударов: 1) прямой удар впереди

стоящей ногой, затем через паузу без опускания ноги на пол боковой удар той же ногой; 2) подскок вперед, затем через паузу прямой удар сзади стоящей ногой с вращением с последующим боковым ударом впереди стоящей ногой после опускания ноги на пол.

Для избегания ситуации с умышленным занижением скорости удара для снижения его силы, мы дополнительно давали установку выполнять удары с максимальной быстротой, при этом проводился замер времени в каждом тестовом задании. Еще одной особенностью выполнения ударов в тестовых заданиях было то, что в сериях и комбинациях мы считали сумму значений силы всех ударов, не давая установку выполнять каждый удар с заданным значением, таким образом, спортсмен мог в комбинации или серии ударов выбрать – какой из ударов будет более акцентированный, важно было общее значение всех ударов. Данная способность к дифференциации усилий имеет большее значение именно в серийной и комбинационной работе, нежели в одиночных ударах.

Для проведения педагогического эксперимента мы отобрали 25 человек в возрасте 15-17 лет имеющих спортивную квалификацию от 2 разряда до КМС. Все испытуемые были разделены на две группы экспериментальную (12 человек) и контрольную (13 человек). Мы провели контрольное тестирование всех испытуемых на предмет максимальной силы удара, после полученных данных испытуемым необходимо было выполнить каждое тестовое задание на 50 и 80% от максимальных усилий. При каждом выполнении мы фиксировали значение ошибки силы удара в килограмм силах рассчитывая ее по формуле:

$$O_y = УМС * (\frac{n\%}{100}) - УДС \qquad (1)$$

где,

О*у* – значение ошибки силы удара от максимального значения;

УМС – значение удара максимальной силы;

n% – заданный процент силы удара от максимальной силы;

УДС – значение удара должной силы.

Результаты замеров тестовых заданий до эксперимента представлены ниже (Таблица 1).

Проведенные до эксперимента измерения не выявили достоверных отличий между средними значениями ошибки (кгс) и временем удара в экспериментальной и контрольной группах. Наблюдалось понижение значения ошибки между заданиями на 50% и 80% от максимальной силы удара, и увеличение скорости удара при повышении заданного процента от максимальной силы.

После проведения контрольных испытаний был проведен педагогический эксперимент, длительность которого составила 8 недель. В течение данного времени две группы испытуемых работали по одному плану, основной идеей которого было применение заданий на развитие способности к дифференциации силы удара в поединке и работе на снарядах. Главным методическим указанием в тренировочных заданиях на протяжении всего эксперимента было, акцентировать внимание на количестве ударов в спарринговой работе, а в заданиях на снарядах достигать должного уровня усилий при максимальном объеме ударов за тренировочный подход. Основным отличием экспериментальной группы от контрольной было то, что в первой

использовался программно-диагностический комплекс для регистрации усилий, наносимых по снаряду. В контрольной группе, работа велась на обычных снарядах без использования измерительных устройств, спортсмены и тренер опирались на собственные субъективные ощущения

Таблица 1 – Показатели дифференциации у тхэквондистов силы одиночного удара, комбинаций и серии атакующих ударов до эксперимента

Удары		Значение	ЭГ $\bar{X} \pm m$, n=12		КГ $\bar{X} \pm m$, n=13		$t_{расч.}$ ($t_{крит.}$ - 2,07)*	
			50%	80%	50%	80%	50%	80%
Одиночные	ПВСН	ошибка (кгс)	262,9±18,1	205,6±14,3	247,7±19,0	186,8±17,6	0,60	0,83
		время (мс)	446,5±24,0	413,5±16,3	464,8±28,0	427,9±16,0	0,50	0,63
	БССН	ошибка (кгс)	242,9±16,3	211,8±16,3	249,6±17,7	194,2±17,6	0,28	0,73
		время (мс)	500,7±27,5	445,4±17,3	485,9±25,2	439,5±15,7	0,40	0,25
Серии	БВСН + БССН	ошибка (кгс)	243,8±21,9	214,5±21,3	263,7±24,3	230,9±22,7	0,61	0,53
		время (мс)	991,5±48,3	874,2±35,3	939,7±56,8	913,4±35,3	0,70	0,78
	ПВСН + ПССНсВ + БВСН	ошибка (кгс)	375,3±28,4	275,3±27,5	410,4±20,5	287,6±34,5	1,00	0,27
		время (мс)	1585,1± 60,1	1396,8± 61,4	1475,8± 89,1	1469,6± 41,1	1,02	0,98
Комбинации	ПВСН + БВСН	ошибка (кгс)	229,83± 16,7	185,4±16,0	238,7±15,4	207,6±15,7	0,36	0,99
		время (мс)	1000,1± 51,9	930,9±32,9	961,7±45,0	899,8±39,1	0,56	0,61
	П + ПССНсВ + БВСН	ошибка (кгс)	409,1±24,1	349,8±23,9	398,7±26,9	316,5±34,2	0,28	0,80
		время (мс)	1835,5± 97,1	1597,2± 51,6	1786,4± 61,9	1522,1±51,6	0,43	1,03

** - все значения $t_{расч.}$ в данной таблице не имеют достоверно значимых отличий.*

Примечание: ПВСН – прямой удар впереди стоящей ногой; БССН – боковой удар сзади стоящей ногой; БВСН+БССН – боковой удар впереди стоящей ногой, боковой удар сзади стоящей ногой; ПВСН+ПССНсВ+БВСН – прямой удар впереди стоящей ногой, прямой удар сзади стоящей ногой с вращением, боковой удар впереди стоящей ногой; ПВСН+БВСН – прямой удар впереди стоящей ногой, затем через паузу без опускания ноги на пол боковой удар той же ногой; П+ПССНсВ+БВСН – подскок вперед, затем через паузу прямой удар сзади стоящей ногой с вращением с последующим боковым ударом впереди стоящей ногой после опускания ноги на пол.

После проведения эксперимента мы провели повторное тестирование. Результаты измерений после эксперимента представлены ниже (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели дифференциации силы удара одиночный, серийных и комбинационных ударов после эксперимента

Удары		**Значение**	**ЭГ** $\bar{X} \pm m$, **n=12**		**КГ** $\bar{X} \pm m$, **n=13**		$t_{расч.}$ ($t_{крит.}$-2,07)*	
			50%	**80%**	**50%**	**80%**	**50 %**	**80%**
Одиночные	ПВСН	ошибка (кгс)	203,3±12,5	129,1±12,1	242,6±12,5	170,6±13,2	2,21	2,31
		время (мс)	324,9±38,1	312,3±9,97	427,6±24,8	353,9±12,3	2,31	2,62
	БССН	ошибка (кгс)	186,7±14,6	152,9±15,2	236,5±16,6	200,2±16,0	2,22	2,14
		время (мс)	328,5±34,9	349,1±13,7	427,6±13,5	395,8±16,6	2,61	2,17
Серии	БВСН+ БССН	ошибка (кгс)	169,4±19,9	133,3±21,2	248,3±22,0	204,7±21,8	2,65	2,32
		время (мс)	807,1±36,7	731,8±23,2	922,5±37,7	840,3±27,0	2,18	3,06
	ПВСН+ ПССНсВ+ БВСН	ошибка (кгс)	285,9±20,2	174,6±23,5	379,5±24,0	274,3±28,5	2,98	2,71
		время (мс)	1200,2±72,6	1089,6±40,3	1408,1±58,5	1230,8±50,4	2,23	2,19
Комбинации	ПВСН+ БВСН	ошибка (кгс)	184,5±10,6	154,3±12,1	235,6±14,4	197,8±13,9	2,85	2,36
		время (мс)	801,8±41,4	723,3±26,6	958,1±49,3	823,6±30,9	2,42	2,44
	П+ПССНсВ+ БВСН	ошибка (кгс)	285,6±21,9	253,5±15,2	378,7±28,4	316,1±25,3	2,57	2,11
		время (мс)	1519,1±58,7	1313,1±36,0	1701,7±59,9	1436,3±43,0	2,18	2,2

** - все значения $t_{расч.}$ в данной таблице не имеют достоверно значимых отличий.*
Примечание: ПВСН - прямой удар впереди стоящей ногой; БССН – боковой удар сзади стоящей ногой; БВСН+БССН – боковой удар впереди стоящей ногой, боковой удар сзади стоящей ногой; ПВСН+ПССНсВ+БВСН – прямой удар впереди стоящей ногой, прямой удар сзади стоящей ногой с вращением, боковой удар впереди стоящей ногой; ПВСН+БВСН – прямой удар впереди стоящей ногой, затем через паузу без опускания ноги на пол боковой удар той же ногой; П+ПССНсВ+БВСН – подскок вперед, затем через паузу прямой удар сзади стоящей ногой с вращением с последующим боковым ударом впереди стоящей ногой после опускания ноги на пол.

Проведенные измерения после эксперимента выявили достоверные отличия между средними значениями ошибки (кгс) и временем удара в экспериментальной и контрольной группах, этот факт касается, как заданий на 50% от максимальной силы, так и 80%.

В экспериментальной группе точность дифференциации в заданиях на 50% от максимальной силы удара выросла в среднем на 23%, в контрольной группе данный прирост был на уровне 4%. Прирост значений времени ударов в двух группах составил 31 и 10% соответственно. В заданиях на 80% от максимальной силы удара прирост точности отмеривания силы удара в экспериментальной группе составил 33%, прирост времени составил 23%. В контрольной группе данные значения были на уровне 3% по силе удара и 14% по времени. При выполнении прямого удара впереди стоящей ногой на 50% от максимальной силы ошибка в экспериментальной группе в среднем составляла 203,3 кгс при 324,9 мс. В контрольной группе данные значения были на уровне 242,6 кгс по силе удара, за 427,1 мс. В задания на 80% от максимальной силы ошибка по силе удара в экспериментальной группе составляла 129,1 кгс за 312,3 мс. В контрольной группе в данном задании средний показатель ошибки по силе удара составил 170,6 кгс, среднее время удара составило 353,9 мс. Показатели бокового удара сзади стоящей ногой в заданиях на 50% от максимальной силы удара в экспериментальной группе в среднем составили 186,7 кгс по силе удара, время удара было в среднем равно 328,1 мс. В контрольной группе аналогичные показатели были на уровне 236,1 кгс, за 427,1 мс. В заданиях на 80% от максимальной силы удара средняя ошибка экспериментальной группы была на уровне 152,9 кг за 349,1 мс. Контрольная группа ошибалась на 200,2 кгс за 395,8 мс соответственно. Во всех вышеописанных случаях средние значения имеют достоверно значимые отличия ($P<0,05$).

В сериях точность дифференциации в заданиях на 50% от максимальной силы удара выросла в среднем на 27%, в контрольной группе данный прирост был на уровне 7%. Прирост значений времени ударов в двух группах составил 21 и 3% соответственно. В заданиях на 80% от максимальной силы удара прирост точности отмеривания в экспериментальной группе составил 37%, прирост времени составил 19%. В контрольной группе данные значения были на уровне 8% по силе удара и 12% по времени. В попытках выполнить серию из бокового удара впереди стоящей ногой и бокового сзади стоящей ногой средний показатель ошибки в заданиях на 50% от максимальной силы составил 169,4 кгс за 807,1 мс в экспериментальной группе и 248,2 кгс за 922,1 мс в контрольной группе. В заданиях на 80% ударов от максимальной силы средняя ошибка в экспериментальной группе составила 133,3 кгс за 731,1 мс, в контрольной группе аналогичные значения составили 204,1 кгс по силе удара, время выполнения данной серии в группе было в среднем равно 840,2 мс. Во второй серии ударов. Средняя ошибка силы удара в экспериментальной группе, при заданиях на 50% от максимальной силы удара, составила 285,9 кгс, за 1200,2 мс. Контрольная группа ошибалась на 379,5 кгс и 1408,1 соответственно. В заданиях на 80% от максимальной силы, ошибка силы в трех-ударной серии у экспериментальной группы в среднем была равна 174,1 кгс за 1089,6 мс, в контрольной группе данные показатели в среднем составляют 274,3 кгс, за 1230,8 мс. Во всех испытаниях с сериями ударов выявлены достоверно значимые отличия средних значений ($P<0,05$).

В комбинационной работе точность дифференциации в заданиях на 50% от максимальной силы удара выросла в среднем на 25%, в контрольной группе данный прирост был на уровне 3%. Прирост значений времени ударов в двух группах составил 19 и 3% соответственно. В заданиях на 80% от максимальной силы удара прирост точности отмеривания в экспериментальной группе составил 22%, прирост времени составил 20%. В контрольной группе данные значения были на уровне 2% по силе удара и 7% по времени. В заданиях на 50% от максимальной силы в первой комбинации ударов в экспериментальной группе средняя ошибка была на уровне 184,5 кгс, за 801,5 мс, в контрольной группе данный показатель равен 235,6кгс за 958,1 мс. Задания на 80% от максимальной силы удара заставили ошибиться на 154,3 кгс представителей экспериментальной группы и на 197,8 кгс контрольной. Время выполнения данной серии в задании на 80% равно 723,8 мс и 823,6 мс в экспериментальной и контрольной соответственно. В заключительной комбинации ударов средняя ошибка экспериментальной группы равна 285,6 кгс за 1519,1 мс, в контрольной данные значения в задании на 50% от максимальной силы составили 378,1 кгс за 1701,7 мс. При увеличении установки на 80% от максимальной силы средняя ошибка экспериментальной группы составила 253,5 кгс за 1313,1 мс, контрольная группа в среднем ошиблась на 316,1 кгс, за 1436,3 мс. Во всех комбинациях ударов ошибка силы удара имела достоверно значимые отличия в сравнении показателей экспериментальной и контрольной группы ($P<0,05$).

Проведенный эксперимент показал значительное преимущество применяемого программно-диагностического комплекса для развития способности к дифференциации усилий в сериях, комбинациях и одиночных ударах. Общий средний прирост точности отмеривания в заданиях на 50% от максимальной силы составил 25% в экспериментальной группе. Точность дифференциации усилий контрольной группы в данных заданиях возросла лишь 5%. Общий средний прирост времени при попытках отмерить 50% от максимальной силы составил 24% в экспериментальной группе и 5% в контрольной. Прирост точности отмеривания силы удара в заданиях на 80% от максимума в экспериментальной группе составил 31% и 4% в контрольной. Показатели времени улучшились на 21% в экспериментальной и на 11% в контрольной группах. Данные значения прироста и статистически значимые отличия средних величин во всех заданиях, еще раз подтверждают преимущества предлагаемой нами инновации.

Библиографический список:

1. Вандышев С.В. Содержание отбора юных тхэквондистов на начальной этапе спортивной подготовки: дис. … канд. пед. наук / С.В. Вандышев. – Волгоград, 2017. – 137 с.

2. Карпов М.А. Спортивная подготовка тхэквондистов на основе индивидуализации / М.А. Карпов, В.В. Воронцов // Образование. Педагогические науки. – 2013. – Т. 5. – № 1. – С. 138-141.

3. Ramazanoglu N. Transmission of impact through the electronic body protector in taekwondo / N. Ramazanoglu // Applied Science of Technology. – 2013. – Vol. 13. – P. 4.

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Геращенко Н.В., к.п.н., доцент, gerashhigor@rambler.ru,
Барыкина М.А., старший преподаватель, barikina_m@mail.ru,
Мельникова М.Ф., преподаватель, melnikova.m.f@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград

Аннотация. В статье отмечается актуальность проблемы формирования ценностно-смысловых ориентаций у будущих специалистов в области физической культуры и спорта на этапе обучения в вузе, так как ценностно-смысловые ориентации становятся основой личностно-профессионального развития, становления, оказывают влияние на успешность профессиональной деятельности и определяют в целом профессиональное благополучие будущих специалистов. В ходе проведенного теоретического исследования и анализа экспериментальных данных выявлена специфика ценностно-смысловых ориентаций студентов физкультурных вузов. Выделены такие группы ценностно-смысловых ориентаций: общественной направленности, индивидуально-личностные, профессионально-педагогические, физической культуры и спорта.

Ключевые слова: профессиональное благополучие, студенты физкультурных вузов, ценности, ценностно-смысловые ориентации.

VALUE-SENSITIVE ORIENTATIONS AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL WELL-BEING OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Gerashchenko N.V., PhD, associate professor, gerashhigor@rambler.ru,
Barykina M.A., senior lecturer, barikina_m@mail.ru,
Melnikova M.F., lecturer, melnikova.m.f@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd

Abstract. The article notes the relevance of the problem of the formation of value-semantic orientations among future specialists in the field of physical culture and sports at the stage of study at the university, since value-semantic orientations become the basis of personal and professional development, formation, influence the success of professional activity and determine the overall professional well-being of future specialists. In the course of theoretical research and analysis of experimental data, the specificity of value-semantic orientations of students of physical education universities has been revealed. The following groups of value-semantic orientations are identified: social orientation, individual-personal, professional-pedagogical, physical culture and sports.

Keywords: professional well-being, students of physical education universities, values, value-semantic orientations.

Введение. В современном обществе происходит трансформация ценностно-ориентационной структуры. Это обусловлено различными преобразованиями в экономической, социальной и культурной сферах жизнедеятельности общества. Главным транслятором общественно значимых, культурных ценностей всегда выступало и выступает образование. Российская система образования традиционно ориентирована на утверждение гуманистических, общечеловеческих ценностей. Образование включает подрастающее поколение в пространство культуры, содействует усвоению универсальных моделей поведения и выработке ценностных ориентаций и установок.

Для системы высшего образования актуальной как никогда задачей является формирование у обучающихся ценностно-смысловых ориентаций, так как они оказывают влияние на процесс дальнейшего профессионального самоопределения обучающихся и отражают отношение к профессии, выступают основой для личностного и профессионального развития, определяют профессиональное благополучие будущего специалиста. На сегодняшний день ведущими ценностями высшего образования признаются *активность, творчество, гуманизация, толерантность, динамизм, профессионализм, конкурентоспособность*. Они воплощаются не только в содержании учебного процесса, но и в реальной практике функционирования образовательного учреждения. На первое место в профессиональном образовании выходят интересы личности, ее саморазвитие, создание условий для самореализации. Это связано с тем, что рынок труда требует не просто компетентного в своей профессии специалиста, а личность, стремящуюся успешно и эффективно выполнять свои обязанности, быть мобильной, иметь устойчивую систему ценностных ориентаций, адекватно реагировать на меняющуюся социально-экономическую ситуацию, способную сознательно делать свой выбор, руководствуясь морально-этическими принципами.

Цель исследования – теоретико-методологическое обоснование значимости ценностно-смысловых ориентаций для профессионального благополучия будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Для достижения поставленной цели применялись следующие **методы исследования:** теоретический анализ философской и психолого-педагогической литературы, обобщение данных экспериментальных исследований по проблеме формирования ценностно-смысловых ориентаций у студентов на этапе обучения в вузе.

Результаты исследования.

Изучение ценностно-смысловых ориентаций носит междисциплинарный характер. Различные аспекты ценностей изучают такие науки, как философия, социология, этика, психология, педагогика и др. В философии проблема ценностей разрабатывалась философами М.С. Каганом, И.С. Нарским, В.А. Лекторским и др.; в социологии М.Вебером, Э. Дюркгеймом, А.Г. Здравомысловым, В.А. Ядовым и др.; в психологии Б.Г. Ананьевым, А.Н. Леонтьевым, В.Н. Мясищевым, С.Л. Рубинштейном и др.

В античной философии выделялась классическая триада высших общечеловеческих ценностей – Красота, Добро и Истина. Философы древности отождествляли ценности с самим бытием, а ценностные характеристики включались в

его понятие. Основным вопросом теории ценностей был вопрос: что есть благо? В современной философии учение о ценностях разрабатывается в таком разделе, как аксиология. Ценность является отношением между мыслью и действительностью, человек осознает связь между значимым для него объектом и своими потребностями и интересами. Философ М.С. Каган называет такое отношение специфическим, связывающим объект-носитель ценности с оценивающим его субъектом. Отечественный психолог С.Л. Рубинштейн понимает ценности как производные от соотношения мира и человека [8]. Педагог Н.Е. Щуркова полагает, что ценностные отношения обогащают личность, дают ощущение сопричастности бытия, носители ценностных отношений играют важную роль в сохранении и поддержке общественной жизни. При этом в структуре ценностных отношений, по мнению Щурковой, можно выделить три компонента: «знаю» (знание о ценности), «умею» (умение включиться в ценностные отношения), «люблю» (переживание ценностного отношения). Система ценностных отношений составляет содержание воспитания [10].

Понятие ценностных ориентаций впервые было введено в гуманитарные науки социологом М. Вебером. В его понимании ценности выражают направленность интересов различных социальных слоев в различные исторические периоды. В педагогике ценностные ориентации определяют как избирательное отношение человека к ценностям, приобретающее форму установок, убеждений, предпочтений, выражающихся в поведении человека. То есть понимание ценностных ориентаций связывают с понятием «направленность личности». Наибольшей ценностью считается гуманистическая направленность личности, характеризующаяся положительным отношением к себе и обществу в целом [5].

В философии и психологии ученые (С.Л. Франк, Л.П. Бугаева, В.А. Лекторский, М.С. Каган; В. Франкл, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев) предприняли попытку более углубленного анализа понятия «ценностные ориентации» и ввели в его состав смысловой компонент [6]. В исследованиях ценностно-смысловые ориентации рассматриваются как психологическое образование, входящее в структуру личности, как сложная, развивающаяся система, в которой все элементы не существует отдельно, обособленно друг от друга, а связаны определенными отношениями. Как элемент структуры личности ценностные ориентации определяют смыслы жизни человека, способствуют выработке долговременных целей. Ценностно-смысловые ориентации выступают содержательной стороной направленности личности, основой мировоззрения, жизненной концепции. В структуре деятельности ценностные ориентации оказывают влияние на познавательную и волевую стороны деятельности, обеспечивают устойчивость личности, преемственность ее поведения [2]. Ценностные ориентации – это сложный социально-психологический феномен, характеризующий направленность и содержание активности личности, определяющий общий подход человека к миру, к себе, придающий смысл поступкам и поведению человека.

В социальной психологии активно изучаются вопросы профессионализации и ценностных ориентаций применительно к пониманию профессионального благополучия личности. В частности, отмечается, что субъективное благополучие человека зависит от того, какое место занимает профессиональная деятельность в системе его смысловых отношений и ценностей (Р.М. Шамионов). В других исследованиях авторы определяют профессиональное благополучие как интегральный

показатель позитивного функционирования человека в профессиональной сфере, который наряду с эмоциональным, поведенческим и деятельностным компонентами включает когнитивный компонент, представленный ценностно-смысловыми ориентациями, осознанным отношением к своей профессии как средству самореализации, способностью налаживать отношения в своей профессиональной группе и одновременно способностью к автономизации и сохранению эмоционального равновесия [3].

Наиболее активный этап формирования ценностно-смысловых ориентаций, определяющих в дальнейшем профессиональное благополучие субъекта трудовой деятельности, приходится на период получения профессионального образования. В процессе обучения в вузе у студентов постепенно начинает развиваться профессиональное самосознание, вырабатываются жизненно важные установки, взгляды, убеждения, приходит осознание своей роли в будущей профессионально-педагогической деятельности.

Ценностно-смысловые ориентации формируются путем присвоения молодыми людьми определенных ценностей, выработанных обществом и культурой. Присвоенные ценности позволяют преодолевать трудности, кризисы, способствуют личностному и карьерному росту [4]. «Перестройка потребностей и побуждений, переоценка ценностей, – утверждал Л.С. Выготский, – есть основной момент при переходе от возраста к возрасту» [1, с.218]. Студенческий возраст является переходным периодом онтогенеза и поэтому наиболее сложным для формирования ценностных ориентаций. Особенность этого этапа состоит в том, что происходит качественное преобразование ценностей в новой социальной ситуации развития, у молодых людей только начинает формироваться ценностно-нормативная регуляция, поэтому эти процессы чреваты различного рода деформациями, повышенным риском ценностных дезориентаций [2]. Для того чтобы минимизировать риски, необходимо приобщать молодых людей к ценностям посредством их культурного осознания. Так, А.Н. Леонтьев писал, что ценности образования должны быть общественно одобрены и передаваться из поколения в поколение в виде образцов культуры, запечатленных в духовном облике личности, ее взаимоотношениях.

Сформированные ценностные ориентации говорят о социальной зрелости личности, ее готовности к определенной деятельности для удовлетворения своих потребностей и интересов. Показатель устойчивости ценностных ориентаций свидетельствуют о целостности и непротиворечивости личности, силе воли и твердости характера, активной жизненной позиции, целеустремленности. Напротив, противоречивость во взглядах, отсутствие четких жизненных планов, колебания в выборе и принятии решения, нестабильность в поведении – все это говорит о неустойчивости ценностных ориентаций.

Ценностно-смысловые характеристики личности можно рассматривать как условие самореализации в качестве субъекта профессиональной деятельности (ценности оказывают влияние на успешность профессиональной деятельности). Ценности профессии (знания, идеалы, требования, принципы) начинают присваиваться личностью на этапе обучения в вузе. Процесс интериоризации ценностей профессии завершается формированием ценностно-смысловых ориентаций.

В системе ценностно-смысловых ориентаций будущих учителей физической культуры и преподавателей-тренеров можно выделить:

- ценностно-смысловые ориентации общественные (гуманизм, демократизм, традиционные моральные нормы и нравственные идеалы, история страны и культурные традиции народа, социальная активность, социальная солидарность);

- ценностно-смысловые ориентации индивидуально-личностные (жизнь, семья, любовь, дружба, образование, саморазвитие, труд, материальное благосостояние);

- ценностно-смысловые ориентации профессионально-педагогические (педагогическая деятельность, профессионализм, педагогическая компетентность, педагогическая культура, педагогическое общение (гуманно-личностный характер отношений), педагогический альтруизм, профессионально-этические нормы, духовное и нравственное развитие, целеполагание, педагогическое творчество, саморазвитие (самопознание, самообразование, самовоспитание));

- ценностно-смысловые ориентации физической культуры и спорта (знания о физической культуре, физическое развитие, валеологические ценности физической культуры, гуманистические идеалы и ценности олимпизма, спортивная культура, спортивное совершенствование и воспитание, спортивные достижения, социальный престиж личности в обществе путем достижения высокого результата, победы, рекорда).

Рисунок. Ценностно-смысловые ориентации студентов физкультурных вузов.

Основой профессионального образования студентов физкультурных вузов является освоение ценностей физической культуры и спорта. Рассматривая *физическую культуру* в ценностном аспекте, ученые выделяют следующие группы ценностей: интеллектуальные (знание о методах и средствах развития физического потенциала человека); двигательные (освоение в процессе физического воспитания и спортивной тренировки лучших образцов двигательной деятельности); технологические (технологии физкультурно-оздоровительной деятельности, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсное обеспечение); интенционные (престижность физической культуры в обществе, сформированное общественное мнение); мобилизационные (способность к

рациональной организации времени). Результатом освоения ценностей физической культуры является физическое развитие и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие личности.

Ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. Одни объекты могут вызывать эмоциональную, другие познавательную, а третьи – поведенческую активность личности. Так, в исследованиях, проведенных М.А. Арвисто, было выделено три ранга ценностных ориентаций студентов в физкультурно-спортивной деятельности. Первый ранг составили ценностные ориентации: физическое Я, самоактуализация, морально-волевые качества, функциональное содержание, чувство долга; второй ранг – общение, социальное признание, красота; третий ранг – знания, материальные ценности, аспекты сексуального поведения. Результаты опроса студентов показали, что ценности, связанные с физическим Я (физические качества, здоровье, телосложение), с функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), с актуализацией (успех, самовыражение, самоутверждение), с морально-волевыми качествами (воля, настойчивость), с чувством долга, составляют главный ранг. Поэтому в физкультурно-спортивной деятельности необходимо уделять значительное внимание поддержанию данных ценностей, чтобы не ослабевала ориентация на эту деятельность [9].

В исследовании А.М. Кузьмина и И.В. Тарасевича была проанализирована динамика ценностных ориентаций студентов 1-4 курсов Уральского государственного университета физической культуры (2014 г.). Были проранжированы все ценности и жизненные сферы по их значимости для студентов каждого курса. Наиболее значимыми жизненными сферами для студентов первого курса являются обучение и образование, общественная жизнь, увлечения. Среди терминальных ценностей на первом курсе особую значимость приобретают достижения, активные социальные контакты, стремление к завоеванию авторитета, признанию, поддержанию престижа. К старшим курсам приоритетными становятся такие жизненные сферы, как семья, профессиональная жизнь. Студенты-старшекурсники хотят создать собственную семью и быть материально независимыми от родителей. Также у них усиливается значимость потребности в самоактуализации, сохранении своей индивидуальности; стремление к завоеванию авторитета, признания, сохранению своего престижа по сравнению с первым курсом. Следует отметить, что от курса к курсу повышается значимость профессиональной жизни, однако все еще не в должной мере имеет приоритет у большинства студентов. Уже к концу второго курса некоторые студенты совмещают обучение с работой (не всегда по специальности), но зачастую труд для них выступает лишь средством удовлетворения других, более значимых потребностей и не представляет высокой социальной и нравственной ценности [7].

Выводы. Ценностно-смысловые ориентации – это сложный социально-психологический феномен, характеризующий направленность и содержание активности личности, определяющий общий подход человека к миру, к себе, придающий смысл поступкам и поведению человека. Ценностно-смысловые характеристики личности являются условием самореализации в качестве субъекта профессиональной деятельности (ценности оказывают влияние на успешность

профессиональной деятельности). На формирование ценностных ориентаций молодежи оказывают влияние различные факторы: социально-экономическая, культурная ситуация в стране, регионе, конкретном городе; отношение к профессии учителя физической культуры и тренера в социуме; образовательная среда в вузе, ориентированная на личностно-смысловое взаимодействие субъектов учебно-педагогической деятельности и содействующая развитию профессионально значимых мотивов, личностно-ценностных установок и потребностей студентов в познании и преобразовании профессиональной деятельности; психологические особенности возрастного периода развития.

Библиографический список:

1. Выготский, Л.С. Лекции по педологии / Л.С. Выготский. – Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2001. – 304 с.

2. Дементьева, Е.А. Формирование ценностных и межличностных ориентаций в студенческом возрасте: теоретические аспекты / Е.А. Дементьева, Ю.В. Дремова // Сборник публикаций научного журнала "Globus" по материалам XII международной научно-практической конференции: «Психология и педагогика: актуальные вопросы» г. Санкт-Петербурга: сборник со статьями (уровень стандарта, академический уровень). – СПб. : Научный журнал "Globus", 2016. – С. 54–63.

3. Дружилов, С.А. Профессиональное благополучие человека и психологические аспекты профессиональной адаптации и профессиональных деструкций / С.А. Дружилов // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 12 [Электронный ресурс]. URL: https://web.snauka.ru/issues/2016/12/76347 (дата обращения: 03.04.2022).

4. Жданова, Н.В. Исследование ценностных ориентаций студентов в условиях профессионально-образовательного пространства вуза / Н.В. Жданова // Образование и наука. – 2014. – № 7 (116). – С. 75–86.

5. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

6. Коковина, Л.Н. Ценностно-смысловые ориентации личности / Л.Н. Коковина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2009. – Том 15. – С. 139–143.

7. Кузьмин, А.М. Изучение ценностных ориентаций студентов-спортсменов / А.М. Кузьмин, И.В. Тарасевич // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 1 (Том 2). – С. 66-72.

8. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир // Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – С. 282–405.

9. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

10. Щуркова, Н.Е. Прикладная педагогика воспитания : учебное пособие / Н.Е. Щуркова. – СПб.: Питер, 2005. – 366 с.

СУБЪЕКТИВНАЯ И ОБЪЕКТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Геращенко Н.В., к.п.н., доцент, gerashhigor@rambler.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград

Аннотация. Показана актуальность изучения проблемы профессионального благополучия преподавателей физкультурного вуза. Проанализированы субъективные и объективные составляющие профессионального благополучия преподавателей вузов. К объективным факторам можно отнести относительно невысокий уровень оплаты труда, значительный объем документации и отчетности, высокая психоэмоциональная нагрузка, сокращение рабочих мест. Вместе с тем, уровень текучести преподавательского состава незначителен, что свидетельствует об определенной привлекательности данной профессии для некоторого круга лиц. И здесь на первый план выходят субъективные факторы профессионального благополучия, имидж преподавателя. В настоящее время имеется значительное число показателей, с помощью которых можно изучать такой феномен, как профессиональное благополучие. К ним относятся: индекс субъективного экономического благополучия, индекс развития человеческого потенциала, исследование качества жизни, индекс благополучия Гэллапа, индекс счастья.

Ключевые слова: индекс счастья, объективное благополучие, преподаватель физкультурного вуза, профессиональное благополучие, субъективное благополучие.

SUBJECTIVE AND OBJECTIVE COMPONENTS OF PROFESSIONAL WELL-BEING OF PHYSICAL UNIVERSITY LECTURERS

Gerashchenko N.V., PhD, associate professor, gerashhigor@rambler.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. The relevance of studying the problem of professional well-being of teachers of a sports university is shown. The subjective and objective components of the professional well-being of university teachers are analyzed. Objective factors include a relatively low level of remuneration, a significant amount of documentation and reporting, high psycho-emotional stress, job cuts. At the same time, the level of turnover of the teaching staff is insignificant, which indicates a certain attractiveness of this profession for a certain circle of people. And here the subjective factors of professional well-being, the image of the teacher come to the fore. Currently, there are a significant number of indicators that can be used to study such a phenomenon as professional well-being. These include: subjective economic well-being index, human development index, quality of life survey, Gallup well-being index, happiness index.

Keywords: happiness index, objective well-being, physical education teacher, professional well-being, subjective well-being.

Введение. Актуальной в настоящее время является проблема профессионального благополучия преподавателей физкультурного вуза. В настоящее время появляется все больше публикаций, посвященных проблеме профессионального благополучия. Причем, преимущественно рассматривается психологический аспект данной проблемы [2, 7]. Между тем экономическая сторона профессионального благополучия является не менее важной. Можно даже высказать предположение, что именно экономическая составляющая образует базис профессионального благополучия, который дополняется в том числе и психолого-педагогической надстройкой.

Вопросы профессионального благополучия преподавателей физкультурных вузов не случайно стали особенно активно обсуждаться в научной литературе последних лет. В этой связи значительный интерес представляет анализ соотношения субъективной и объективной составляющих профессионального благополучия преподавателей физкультурного вуза.

Цель исследования заключается в изучении соотношения субъективной и объективной составляющих профессионального благополучия преподавателей физкультурного вуза.

Методы исследования. Применялись следующие методы научного исследования: системный метод, исторический метод, проблемный метод, аналитико-синтетический метод, критический метод.

Результаты исследования.

Чтобы определить реальный уровень профессионального благополучия преподавателей физкультурных вузов необходимо учитывать не только объективные факторы, но и субъективный настрой работников. К объективным факторам можно отнести относительно невысокий уровень оплаты труда, значительный объем документации и отчетности, высокая психоэмоциональная нагрузка, сокращение рабочих мест. Вместе с тем уровень текучести преподавательского состава незначителен, что свидетельствует об определенной привлекательности данной профессии для некоторого круга лиц. И здесь на первый план выходят субъективные факторы профессионального благополучия, имидж преподавателя [1].

Проблема профессионального благополучия педагогических работников исследуется целым рядом наук: психологией, социологией, экономикой, медициной. Эту проблему нельзя сводить только к прагматической составляющей. В современной научной литературе профессиональное благополучие все чаще рассматривается в тесном единстве с таким понятием, как счастье [5].

Так называемый «парадокс Истерлина» гласит, что уровень богатства данной страны не влияет автоматически на долю проживающих там людей, считающих себя счастливыми. В экономической психологии был найден даже некоторый порог, переходя который рост материального благополучия не вел к увеличению субъективного счастья. Здесь уже начинали действовать другие факторы.

В настоящее время имеется значительное число показателей, с помощью которых можно изучать такой феномен, как профессиональное благополучие. К ним относятся: индекс субъективного экономического благополучия, индекс развития

человеческого потенциала, исследование качества жизни, индекс благополучия Гэллапа, индекс счастья.

Эти индексы ориентированы на исследование как объективных, так и субъективных сторон профессионального благополучия. К объективным параметрам относятся: статистические данные об уровне доходов, продолжительности жизни, состоянии здоровья, наличии семьи и т.п. [4]. Субъективные параметры связаны с социологическими опросами людей о самых различных сторонах их жизни.

Важной составляющей субъективного благополучия является когнитивный аспект, который включает в себя, с одной стороны, личностные представления о профессиональном благополучии, с другой стороны, соответствие этих представлений существующему в обществе стандарту счастливой жизни, включая культурные ценности.

Следует учитывать также и объективные процессы. В мире инфляционной экономики аналогичные процессы происходят и в профессиональной сфере. Обесценивание информации идет очень быстро, поэтому преподавателю физкультурного вуза нужно быть очень хорошо подготовленным в своей области, чтобы следить за интеллектуальными новинками [3]. При этом крайне сложно конкурировать с Интернетом в плане многообразия, новизны информации и скорости ее обработки. Поскольку все науки сейчас развиваются очень быстро, педагог не может знать многих инноваций даже по своей специальности, а учащиеся всегда имеют возможность проверить его высказывания с помощью Интернета. Поэтому интеллектуальный авторитет педагога может снижаться, так как он перестает быть высшим арбитром на занятии.

Людям старшего поколения становится все сложнее конкурировать в своей профессиональной сфере, поскольку инновационный процесс ускоряется. Это касается, в первую очередь, новых технологий [6]. Возрастному преподавателю приходится обращаться за помощью к более молодым специалистам в плане освоения новых технологий. Это сугубо техническая сторона деятельности, проникающая во все гуманитарные сферы. Профессионализм преподавателя начинает вычисляться в технических показателях. Следствием этого становится снижение авторитета гуманитарных наук.

Выводы. Подводя итог, следует отметить, что профессиональное благополучие преподавателей вузов физической культуры зависит не только от объективных факторов, но и от субъективных установок. Профессия вузовского преподавателя обладает целым рядом специфических особенностей, что в свою очередь требует подбора таких кадров, которые не ограничивались бы исключительно материальными запросами, но и получали удовольствие от самой преподавательской и научной деятельности.

Библиографический список:

1. Антонова, Е.Д. Имидж конно-спортивной организации: анализ и перспективы укрепления / Е.Д. Антонова, Е.П. Бондаренко, Н.В. Геращенко // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения. Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2020. – С. 15–20.

2. Березовская, Р.А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований / Р.А. Березовская // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9. – № 45. – С. 56–58.

3. Геращенко, И.Г. Философия образования: подлинная и мнимая проблемность / И.Г. Геращенко, Н.В. Геращенко // Социология образования. – 2016. – № 8. – С. 60–67.

4. Геращенко, И.Г. Подлинная и мнимая проблемность в образовании (социокультурный подход) / И.Г. Геращенко, Н.В. Геращенко // Фундаментальные и прикладные исследования кооперативного сектора экономики. – 2016. – № 1. – С. 123–127.

5. Клименко, Л.В. Субъективное благополучие преподавателей российских вузов. Опыт эмпирического исследования / Л.В. Клименко, Л.С. Скачкова // Вопросы образования / Educational Studies Moscow. – 2020. – № 4. – С. 37–63.

6. Сибел, Т. Цифровая трансформация. Как выжить и преуспеть в новую эпоху / Т. Сибел. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 256 с.

7. Чернобровкина, С.В. Профессиональные и личностные факторы психологического благополучия сотрудников в организации / С.В. Чернобровкина, Т.М. Мазура // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 1. – С. 30–39.

СНИЖЕНИЕ МОТОРНОЙ ЛАТЕРАЛЬНОСТИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ТРАВМАТИЗМ НАЧИНАЮЩИХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

Гладких Т.В., ассистент
Воронежский государственный педагогический университет
Россия, Воронеж

Аннотация. Моторная асимметрия представляет собой динамическое явление, которое находится под влиянием средовых воздействий и поддается целенаправленной коррекции. В некоторых видах спорта выраженная латеральность оказывает негативное влияние на спортивный результат, а также приводит к травмам. Авторами предложена методика снижения моторной асимметрии нижних конечностей у начинающих легкоатлетов. Проведен педагогический эксперимент с участием 24 студентов-легкоатлетов (КГ n=12; ЭГ n=12). Целенаправленное воздействие на неведущую конечность с использованием специально подобранных и определенным образом дозированных упражнений методики способствовало снижению различий в показателях нижних конечностей. За период тренировок по разработанной методике выявлено меньшее число травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов ЭГ.

Ключевые слова: коэффициент асимметрии, методика, моторная асимметрия ног, педагогический эксперимент, снижение различий в показателях конечностей, травматизм.

REDUCTION OF MOTOR LATERALITY AND ITS EFFECT ON INJURIES OF NOVICE LONG JUMPERS

Gladkikh T.V., lecturer
Voronezh State Pedagogical University,
Russia, Voronezh

Abstract. Motor asymmetry is a dynamic phenomenon that is influenced by environmental influences and is amenable to targeted correction. In some sports, strong laterality has a negative impact on athletic performance, and also leads to injuries. The authors propose a methodology for reducing the motor asymmetry of the lower limbs in novice athletes. A pedagogical experiment was conducted with the participation of 24 track and field students (KG n=12; EG n=12). The purposeful impact on a weak limb using specially selected and dosed exercises of the technique in a certain way helped to reduce the differences in the indicators of the lower limbs. According to the results of the experiment, fewer injuries and diseases of the musculoskeletal system were revealed in EG athletes.

Keywords: asymmetry coefficient, methodology, motor asymmetry of lower limbs, pedagogical experiment, reduction of differences in limb indices, injury rate.

Актуальность. На начальных этапах подготовки в легкой атлетике у спортсменов массовых разрядов (детей, пришедших из других видов спорта; студентов физкультурных вузов и факультетов) могут присутствовать выраженные различия в показателях нижних конечностей, которые либо связаны с последствиями особенностей тренировочной деятельности в других видах спорта, либо определены индивидуальным развитием организма.

Это связано с тем, что при длительном выполнении симметричных движений (пример – длинные и сверхдлинные беговые дистанции) асимметричность ног снижается, а в асимметричных упражнениях (барьерный бег, прыжки в длину) – усиливается [1; 7]. То есть степень выраженности латеральных различий верхних и нижних конечностей будет во многом зависеть от того, является выполняемое упражнение симметричным или асимметричным [6; 7].

По данным некоторых исследователей, разница в показателях конечностей будет присутствовать в любом случае, вне зависимости от дистанции, но будет различаться выраженность моторной латеральности (Mo, S. 2020).

Выраженная асимметрия нижних конечностей требует коррекции, так как она может быть одной из причин возникновения травм, а также препятствовать росту спортивного результата в некоторых видах спорта (В.В. Тюпа, 1978; В.Ю. Целищев, 1984; В.С. Степанов, 2001; М.Г. Караев, 2019; Давыдов А.П., 2016 и др.).

Выравнивание выраженной латеральности конечностей возможно при повышении нагрузки на неведущую конечность (Чивиль, 2014; Никифоров, Ю.Б.2017; Айрапетьянц, Л.Р. 2015; Балкарова, Е.О. 2008).

Многие исследователи отмечают, что моторная асимметрия является неоднозначным явлением, так как конечности различаются по силе, быстроте движений, координации, причем при выполнении движений разной направленности

степень асимметричности может меняться, а наиболее сильной (координированной, быстрой) может оказываться не одна и та же конечность [1; 5].

Проявление кондиционных качеств спортсмена (скоростных, силовых и т.д.) во многом определяется координацией конечности (межмышечной и внутримышечной) [3; 4], что, по нашему мнению, необходимо учитывать при работе с проявлениями моторной асимметрии нижних конечностей.

Методы и организация исследования. *Целью* настоящего *исследования* была коррекция выраженной моторной асимметрии нижних конечностей у студентов-легкоатлетов массовых разрядов на начальных этапах подготовки.

Для достижения поставленной цели была разработана авторская *методика*, состоявшая из несложных упражнений – разные варианты скачков, прыжки в длину с короткого разбега, силовые упражнения, выполняемые на одной ноге. Упражнения имели различную направленность (координационную, скоростно-силовую, силовую), что было направлено на повышение межмышечной координации конечностей. Методика подразумевала выполнение большего количества подходов/повторений на неведущей ноге.

В *педагогическом эксперименте* принимало участие 24 студента факультета физической культуры (начинающие спринтеры и прыгуны): 12 человек – контрольная группа (КГ) и 12 человек – экспериментальная (ЭГ). Участники ЭГ в течение 9 месяцев выполняли упражнения нашей методики помимо основной тренировочной программы.

В начале и в конце эксперимента испытуемые выполняли *тестовые упражнения*, которые позволяли оценить различия в показателях нижних конечностей:

- скачки с продвижением вперед на дистанцию 20м (с);
- скачки «змейкой» (с);
- прыжок в длину с места на одной (см).

Тестовые упражнения направлены на выявление различий в проявлении силовых, скоростных и координационных возможностей каждой конечности.

Также для показателей тестов рассчитывался коэффициент асимметрии по следующей формуле:

$$K_{ac} = (F1 - F2)/F1 \cdot 100,$$

где K_{ac} – коэффициент асимметрии;

$F1$ – результат сильнейшей ноги;

$F2$ – слабейшей ноги.

Результаты и их обсуждение. Данные, полученные перед началом педагогического эксперимента, представлены в таблице 1.

Так, у испытуемых наблюдаются существенные различия в степени выраженности моторной латеральности нижних конечностей в упражнениях разной направленности. Об этом позволяет судить присутствие выраженной асимметрии нижних конечностей испытуемых в выполнении всех трех тестовых упражнений: величина коэффициента асимметрии (K_{ac}): в тесте «скачки с продвижением вперед на дистанцию 20 м» – 6,44 ± 5,60 %, в «скачках «змейкой» – 5,93 ± 3,65 %, «прыжок в длину с места на одной» – 5,77 ± 5,84%. По результатам предварительного тестирования испытуемые были разделены на две равноценные группы – КГ и ЭГ.

Таблица 1 – Оценка показателей моторной асимметрии нижних конечностей у студентов 1 и 2 курса (n=24)

№ п/п	Контрольное испытание	Результаты испытаний		$K_{ac.}$, % M±m
		Ведущая нога M±m	Неведущая нога M±m	
1	Скачки с продвижением вперед на дистанцию 20м (с)	6,6 ± 0,67	7,05 ± 0,8	6,44 ± 5,60
2	Скачки «змейкой» (с)	4,8 ± 0,69	5,14 ± 0,88	5,93 ± 3,65
3	Прыжок в длину с места на одной (см)	192 ± 20,27	181 ± 25,23	5,77 ± 5,84

Примечания: ведущая/неведущая ноги могли быть разными в разных упражнениях, поэтому в столбец «ведущая нога» вносился лучший результат, в столбце «неведущая» учитывался худший.

По окончании тренировок по авторской методике снижения моторной асимметрии проводились повторные исследования по тем же тестам, что и перед началом эксперимента. Результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка показателей моторной асимметрии нижних конечностей у студентов после педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольное испытание	До эксперимента		После эксперимента		$K_{ac.}$ до Эксперимента, M±m	$K_{ac.}$ после эксперимента, M±m	T	Z	P (t)
		Ведущая нога M±m	Неведущая нога M±m	Ведущая нога M±m	Неведущая нога M±m					
Экспериментальная группа (n=12)										
1	Скачки с продвиж. вперед на дистанцию 20м (с)	4,91 ± 0,65	5,26 ± 0,84	4,75 ± 0,66	4,86 ± 0,77	7,47 ± 3,31	2,28 ± 2,08	**0,00**	**3,06**	<0,0
2	Скачки «змейкой» (с)	6,87 ± 0,79	7,45 ± 1,00	6,43 ± 0,66	6,51 ± 0,63	7,00 ± 7,85	2,16 ± 0,98	**0,00**	**3,06**	<0,0
3	Прыжок в длину с места на одной (см)	200,3 ± 20,9	186,9 ± 29,2	208,4 ± 21,4	203,6 ± 22,8	6,29 ± 3,55	2,39 ± 2,05	**0,00**	**3,06**	<0,0
Контрольная группа (n=12)										
1	Скачки с продвиж. на дистанцию 20м (с)	4,68 ± 0,73	5,02 ± 0,81 ±	4,46 ± 0,73	4,77 ± 0,82	4,38 ± 3,93	6,18 ± 4,68	31,0	0,63	>0,0
2	Скачки «змейкой» (с)	6,32 ± 0,51	6,60± 0,55	5,82 ± 0,47	6,11 ± 0,56	4,55 ± 3,16	5,53 ± 3,46	25,0	1,1	>0,0

3	Прыжок в длину с места на одной (см)	202,0 ± 21,3	193,8 ± 22,6	214,1 ± 21,9	201,1 ± 21,8	6,60 ± 5,94	6,17 ± 2,62	**14,0**	**1,96**	<0,0

Как видно из таблицы 2, по окончании эксперимента у студентов КГ наблюдается уменьшение асимметричности нижних конечностей по сравнению с исходной лишь в одном тесте («прыжок в длину с места на одной»), имеющем скоростно-силовую направленность. На это указывает величина коэффициента асимметрии – показатель снизился с 6,60% до 6,17% ($p<0,05$). В двух других тестах («скачки на 20 м» и «змейкой» – таблица 2), которые были направлены на выявление скоростных и координационных возможностей конечностей, коэффициент асимметрии увеличился, что указывает на усиление моторной асимметрии ног.

У спортсменов ЭГ снижение латеральности нижних конечностей наблюдается по всем исследуемым качествам, на что указывают показатели тестов. Так, величина $К_{ас.}$ снизилась во всех упражнениях (таблица 2): в тесте «скачки с продвижением вперед на дистанцию 20м» $К_{ас.}$ изменился с 7,47% до 2,28%; в тесте «скачки «змейкой» (с) – с 7,0% до 2,16%; в «прыжке в длину с места на одной» – с 6,29% до 2,39%. Подобная динамика показателя $К_{ас.}$ позволяет сделать вывод о снижении асимметрии нижних конечностей в упражнениях разной направленности у студентов ЭГ по сравнению с исходным уровнем.

Достоверность различий степени асимметрии нижних конечностей у студентов КГ и ЭГ по окончании педагогического эксперимента подтверждается U-критерием Манна Уитни. Как показано в таблице 3, различия величины $К_{ас.}$ в тестах разной направленности являются достоверными ($p<0,05$).

Таблица 3 – Сравнительный анализ величины $К_{ас}$ студентов двух групп после педагогического эксперимента

№ п/п	**Контрольное испытание**	**$К_{ас.}$, M±m**		**U**	**Z**	**P (t)**
		Контрольная группа, n=12	**Эксперимент. группа, n=12**			
1	Скачки с продвижением вперед на дистанцию 20м (с)	6,18 ± 4,68	2,28 ± 2,08	**27,0**	**2,57**	<0,05
2	Скачки «змейкой» (с)	5,53 ± 3,46	2,16 ± 0,98	**26,0**	**2,63**	<0,05
3	Прыжок в длину с места на одной (см)	6,17 ± 2,62	2,39 ± 2,05	**13,0**	**3,38**	<0,05

Следует отметить, что, как в любой тренировочной деятельности, в ходе занятий по нашей методике присутствовали случаи получения спортсменами легких травм, среди которых встречались: микротравмы мышц задней поверхности бедра, боли в надкостнице, боли в коленном и тазобедренном суставах, растяжения голеностопа, микротравма икроножной мышцы, тендинит ахиллова сухожилия.

Важно, что перечисленные случаи возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов возникали не только на толчковой ноге, но и на

маховой. Данный факт может быть связан с неравномерным распределением усилий в беге и прыжках, что является следствием выраженных различий в показателях латеральности нижних конечностей спортсменов [5; 6].

В КГ за время занятий по авторской методике было отмечено 6 случаев получения легких травм, тогда как в ЭГ – только 3 случая.

Эти данные были опубликованы нами ранее [2].

Рисунок 1 – Распределение числа случаев травматизма в течение педагогического эксперимента [2]

Интересно проследить за распределением случаев травматизма во времени. Так, Рисунок 1 иллюстрирует, что у участников ЭГ травмы возникали лишь в (условно) первой половине педагогического эксперимента – 3 случая с 3 по 18 неделю тренировок и 0 случаев за 19-33 неделю.

Если обратить внимание на время возникновения травм у спортсменов КГ, то явно отмечается, что число случаев во второй половине эксперимента не снизилось: 3 случая с 3 по 18 неделю тренировок и 3 случая на 19-33 неделе.

Полученные в ходе эксперимента данные наряду с данными других исследователей [5] позволяют сделать вывод о том, что на отсутствие случаев получения травм спортсменами ЭГ во второй половине педагогического эксперимент повлияло именно снижение различий в показателях моторной асимметрии нижних конечностей.

Выводы. Таким образом, использование авторской методики снижения моторной асимметрии позволило уменьшить выраженность латеральности нижних конечностей у начинающих легкоатлетов. Целенаправленное воздействие на неведущую конечность с использованием специально подобранных и определенным образом дозированных упражнений способствует снижению различий в показателях нижних конечностей, одновременно снижая вероятность возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов, что, в свою очередь будет оказывать влияние на эффективность тренировочного процесса спортсмена, и, как следствие, на соревновательный результат.

Библиографический список:

1. Брагина, Н. Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина. Т.А. Доброхотова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1988. – 240 с.

2. Гладких, Т.В. Выраженная латеральность нижних конечностей как фактор травматизма у начинающих легкоатлетов / Т.В. Гладких // Приоритеты мировой науки: новые подходы и актуальные исследования. Сборник научных трудов по материалам XXVI Международной научно-практической конференции (г.-к. Анапа, 28 февраля 2022 г.). – Анапа: Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2022. – С. 4-8.

3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

4. Ненахов, И.Г. Развитие способности к равновесию в условиях снижения влияние мышечных асимметрий опорно-двигательного аппарата у спортсменов / И.Г. Ненахов, А.В. Шевцов // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс / Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб, 2016 – С. 225-228.

5. Плотников, С.Г., Прогноз травматизма в легкой атлетике с учетом двигательной асимметрии. / С.Г. Плотников, А.А. Марьяновский // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №10. – С.75-78.

6. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: Учеб. пос. для высших учебных заведений физической культуры. / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.

7. Gravestock, H.J. The Role of Upper Body Biomechanics in Elite Racewalkers / H.J. Gravestock, C.B. Tucker, B. Hanley // Frontiers in Sports and Active Living. – 2021. – №3. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.702743/full

СИТУАЦИОНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ПРАВОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Голубь Е.Ю., к.п.н., доцент, alena.golub@mail.ru
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Россия, Омск

Аннотация. Как педагогическая проблема, формирование правовой профессиональной компетенции студентов разрабатывается уже достаточно давно, тем не менее, она все еще далека от своего разрешения и в постоянно меняющихся условиях (принятие новых профессиональных стандартов, изменение индикаторов компетенций) требует научного поиска новых эффективных решений. Современное состояние проблемы формирования правовой компетенции студентов физкультурных вузов характеризуется группами потенциальных научных задач: связанных с поисками актуальных закономерностей формирования правовой личности, с разработкой и внедрением педагогических технологий и, главное, с реализацией выпускниками на практике в будущей своей работе, результатов формирования этих компетенций.

Ключевые слова: обучающиеся физкультурных вузов, правовая компетентность, модель формирования правовой компетентности, структура модели правовой компетентности.

SITUATIONAL APPROACH TO LEGAL COMPETENCE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES STUDENTS

Golub E.Yu., PhD, associate professor, alena.golub@mail.ru
Siberian State University of Physical Culture and Sports
Russia, Omsk

Abstract. As a pedagogical problem, the formation of legal professional competence of students has been developed for quite a long time, however, it is still far from being resolved and in constantly changing conditions (the adoption of new professional standards, changes in competence indicators) requires a scientific search for new effective solutions. The current state of the problem of the formation of the legal competence of students of physical education universities is characterized by groups of potential scientific tasks: related to the search for relevant patterns of the formation of a legal personality, with the development and implementation of pedagogical technologies and, most importantly, with the implementation by graduates in practice in their future work, the results of the formation of these competencies

Keywords: students of physical education universities, legal competence, the model of formation of legal competence, the structure of the model of legal competence.

Низкий уровень правовой грамотности зачастую связан с достаточно сложной правоприменительной практикой, разветвленной системой законодательства, что в конечном итоге ведет к искажению юридической информации, снижению доли использования доступных средств правовой защиты своих нарушенных прав, и как следствие, низкому уровню реализации в своем активном поведении норм права. Для того чтобы воспитать новое поколение людей, осознающих значимость правовой культуры, реализующих все доступные и предоставленные им законом средства защиты, необходимо уделять повышенное внимание вопросам формирования правовой компетентности студентов, как наиболее восприимчивому к информации слою населения, от поведения которого будет зависеть будущее гражданско-правового общества и государства в целом. Необходимость рассмотрения проблем формирования правовой компетентности студентов, неюридических вузов, диктуется новым социальным заказом, выраженным через индикаторы компетенций в паспортах специальностей по направлениям и профилям подготовки в вузе. Компетентное решение проблем в области защиты прав людей, как на государственном, так и на местном уровне, на производстве, в семье, является приоритетным для Российского государства [2, с. 4]. Все выше сказанное обуславливает актуальность рассматриваемой нами темы, поиск путей ее решения.

Профессиональная компетентность на протяжении последних лет (десятилетий) являлась предметом многих исследований, среди которых можно отметить труды В.И. Байденко, А.В. Хуторского и др [1, 2]. Среди исследований, посвященных проблемам формирования профессиональной подготовки отдельные труды раскрывают как структуру, так и пути формирования правовой компетентности: используя производственную практику отдельных групп - будущих юристов (Н.В. Львова, 2009); контекстное обучение как средство формирования правовой компетентности юристов

(И.А. Жукова, 2018) [4, 2]. В ряде диссертационных работ исследуется процесс формирования разных видов профессиональной компетентности будущих юристов в вузе: педагогической компетентности (О.С. Захарова, 2017).

Проанализированные выше исследования, в основном отражают пути формирования компетентности студентов только юридических вузов, и, к сожалению, не дают целостного представления о структуре «правовой компетентности», как одной из составляющих правовой профессиональной подготовки будущих студентов неюридических вузов. Также особого внимания требуют вопросы, связанные с изучением форм, средств и методов использования педагогических технологий в правовом образовании обучающихся вузов, применение которых позволят обеспечить освоение студентами опыта в разрешении правовых ситуаций в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта [6].

Мы предположили, что формирование правовой компетентности обучающихся физкультурных вузов будет осуществляться более эффективно и способствовать дальнейшему развитию правовой грамотности, если: первое, будет разработана и внедрена в образовательный процесс по дисциплинам правового блока (в зависимости от направления подготовки) модель формирования правовой компетентности обучающихся высших учебных заведений, в основе которой лежит ситуационный подход; второе, будут разработаны критерии эффективности, применяемой в образовательном процессе модели формирования правовой компетентности; третье, доказана эффективность апробированной нами модели направленной на поэтапную и системную подготовку разрешения правовых ситуаций в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Оперируя основными положениями подходов по построению модели правовой компетентности на основании ранее опубликованных работ [6] мы отмечаем в ее структуре компоненты представленные нами на рисунке 1.

Поэтапная апробация модели представлена в ходе формирующего эксперимента, реализованного нами в сроки с 2020-2021 по 2021-2022 учебные года в образовательном процессе дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» среди студентов 4 курса направления подготовки «Физическая культура». В ходе формирующего эксперимента нами использовался ряд дидактических задач, образующих диахронный механизм подготовки студентов физкультурных вузов к формированию правовой грамотности.

На этапе инициации произошло обеспечение проблематизации уровня правовой подготовки обучающихся среди студентов 4 курса. Учитывая определение учебной проблемы, как ситуации интеллектуального затруднения, переживаемого обучающимися в связи с социальной (личной) значимостью необходимости правового воспитания студентов, определена логика экспериментальной деятельности. В первую очередь, акцент делался на основные функции института правовой социализации студентов и проблеме гражданского правового общества, реализации основных прав и свобод для решения будущих профессиональных задач.

Для актуализации использовались возможности ряда дисциплин гуманитарного цикла и мероприятий профессионального воспитания: философия, история, социология, политология.

Промежуточным результатом инициации можно считать формально положительное отношение студентов к функциям права, правовой социализации как обязательного компонента правовой компетентности студентов, в том числе физкультурных вузов.

Содержание этапа инициации завершалось реализацией факультативного курса «Основы гражданско-трудового законодательства». Данный факультативный курс имеет широкое направление, формирует общие правовые компетенции студентов, отвечает широкому кругу задач образовательного процесса в физкультурном вузе по формированию правовой грамотности. Основной формой контроля для студентов являлась проектная деятельность (возможные пути решения проектных заданий). Суммарным результатом этапа инициации стало решение дидактической задачи проблематизации правового воспитания студентов физкультурных вузов, формирование правовой субъектности обучающегося, будущего педагогического работника.

На втором этапе – планирования (2021-2022 уч. гг.) – правовые ситуации, как обучающие задачи и формы контроля приобрели окончательное оформление в содержании дисциплины. Каждому студенту намечен алгоритм и вероятностные способы устранения интеллектуальных затруднений, которое он должен переживает как значимое для него.

Дефиниция «ситуационная задача (и)» достаточно широко применяется на сегодняшний день, как в теории, так и в практике педагогике. Сопоставляя различные интерпретации данного термина в научно-методической литературе применимо к нашему исследованию мы предложили использовать следующую формулировку определения «ситуационной задачи: «Ситуационная задача: методический приём, являющейся разновидностью метода ситуационного анализа, который имитирует значимую для профессиональной практики конкретную жизненную ситуацию (юридический факт: действие или событие), используемый с целью воздействия на формирование общих и профессиональных правовых компетенций в образовании, ставящий субъектов учебно-профессиональной деятельности в такие условия, в которых необходимо использование определенных процедур, связанных с аналитической деятельностью и выбором решения из их множества, близкого к оптимальному». Применение данных приемов, позволяют представить образовательный результат по определенной дисциплине как совокупность умений и навыков, основанных на знаниях и полученных не «до», а в процессе осуществления поимка решения на практике за счёт разных способов профессиональной деятельности.

В ходе эксперимента на занятиях по дисциплине «Правовые основы профессиональной деятельности» нами были подобранны и разработаны следующие виды ситуационных задач:

- ✓ «ситуации – проблемы»: те юридические факты (реальные жизненные действия и события), выделенные из правовой практике, которые в дальнейшем предлагались студентам для формулирования определенного решения или мотивированного вывода о его невозможности принятия;
- ✓ «ситуации - оценки»: уже обоснованные в ходе анализа правовых документов задачи, требующие от обучающихся сформулированного вывода об

оптимальности выбранного и представленного решения, а также (по возможности) поиска наиболее эффективного при данных обстоятельствах и условиях решения;

- ✓ «ситуации - иллюстрации»: решения, поясняющие сложившуюся реальную правоприменительную практику (решения) по конкретному делу (прецеденту);
- ✓ «ситуации – упражнения»: задачи, имеющие своей целью сформировать навык использования определенного в практике решения правовых ситуаций алгоритма и по возможности использование нестандартных методов при их решении.

В решении ситуационных задач по дисциплине «Правовые основы профессиональной деятельности» в ходе эксперимента мы выделили следующую процедуру (этапы) их применения в учебном процессе: «анализ ситуации», «определение критериев», «актуализация проблемы», «генерализация идей», «выбор решения», «презентация», «оценка». В зависимости от выбранного этапа обучающиеся используют определенный вид учебно-познавательной деятельности.

Проверка эффективности предложенной нами модели, а именно оценка уровня сформированности правовой компетентности проводилась нами по ряду показателей: оценке когнитивного потенциала в обучении, уровню познавательного интереса.

В когнитивном блоке нашей модели (рис.1) нами выделялись следующие уровня сформированности профессиональной компетентности студентов физкультурных вузов, осваивающих правовые дисциплины в вузе:

1) Потенциальный уровень: познавательный интерес и установки на значимость оценки правовой компетентности присутствуют, но стремление к саморазвитию в правовой области слабо выражено, правовые ценности осознаются слабо; правовые знания носят фрагментарный, поверхностный характер, чаще ошибочны.

2) Адаптивный уровень: учебно-познавательная мотивация присутствует, можно отметить стремление к овладению новой правовой информацией, (проблемами и трудностями), есть знания о правовых ценностях права, но они принимаются студентами без осознания их значимости; сформированы начальные знания о сути права и структуре правовой системы РФ, в процессе решения ситуационных задач выполняются конкретные действия, по заранее определенному алгоритму.

3) Нормативный уровень: отмечается осознанная потребность в реализации правовых знаний полученных в квазипрофессиональной деятельности, обучающийся, осознает роль знаний о праве, их место в структуре научного познания, понимает взаимосвязь правовых явлений; способен применять полученные знания в решении ситуационных задач, его действия адекватны, но пока еще носят стереотипный характер.

4) Перспективный уровень: обучающийся проявляет эмоциональное принятие и осознанность правовых ценностей, знания в рамках изучения блока правовых дисциплин носят системный характер; применяют приобретенные знания для решения как стандартных, так и нестандартных ситуационных задач, предлагают для их решения оптимальные методы.

Распределение респондентов экспериментальной (эг) и контрольной (кг) групп по уровням сформированности профессиональной компетентности и их динамика в ходе эксперимента представлены в таблицах 1, 2

Сравнительные результаты на этапах (констатирующем, контрольном) эксперимента показывают, что в контрольной группе количество респондентов с перспективным уровнем сформированности профессиональной компетентности увеличилось с 12,5% до 18,8%, в экспериментальной группе этот показатель увеличился с 18,8% до 31,3 %. Количество респондентов с нормативным уровнем в экспериментальной группе увеличилось на 18,7%, в контрольной – на 12,5%. Количество студентов с адаптивным уровнем сократилось: с 37,5% до 31,3% в контрольной группе, и с 25% до 12,5% в контрольной. Если количество респондентов с потенциальным уровнем в экспериментальной группе уменьшилось на 18,7%, то в контрольной этот показатель изменился не так значительно – всего на 12,1%.

Таблица 1 – Результаты сформированности правовой компетентности студентов по уровням в контрольной (n=32) и экспериментальных (n=32) группах

Группы / Уровни	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	Контрольная группа		Эксперимен тальная группа		Контрольная группа		Эксперимен тальная группа	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Потенциальный	12	37,5	11	34,3	7	21,8	5	15,6
Адаптивный	10	31,3	8	25	12	37,5	4	12,5
Нормативный	5	15,6	7	21,9	9	28,1	13	40,6
Перспективный	4	12,5	6	18,8	5	15,6	10	31,3

Таким образом, в экспериментальной группе правовая компетентность студентов, будущих тренеров формируется намного успешнее, чем в контрольной группе на обоих этапах.

Таблица 2 – Обобщенные результаты развития познавательного интереса студентов в рамках педагогического эксперимента по формированию правовой компетентности

Группы	Этапы эксперимента	Стадии развития познавательного интереса						Ср	Кэф	χ2наб
		1		2		3				
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%			
кг	до	18	56,6	8	25,1	6	17,2	1,56	–	–
	после	16	52,7	9	28,5	6	17,2	1,70	–	–
эг	до	12	35,1	8	22,3	12	35,1	1,61	1,02	0,19
	после	14	63,7	10	26,5	8	25,1	1,92	1,12	4,01

Т крит.= 3,84

После педагогического воздействия отмечено, что обучающиеся 4 курса в экспериментальной группе обнаруживают достоверно изменившиеся результаты (табл.2.). Критерием эффективности был коэффициент абсолютного прироста познавательного интереса, динамика которого отмечается от стати к стадии. В рамках педагогического воздействия в экспериментальной группе на 15, 2% увеличилось количество студентов, отнесенных нами к третьей стадии по развитию навыков и

умений познавательной деятельности. Тогда как в контрольной группе этот показатель вырос лишь 9,7 %.

Выводы. Экспериментальная проверка формирования правовой компетентности в условиях педагогического эксперимента дала возможность утверждать, что решение ситуационных задач обучающимися физкультурных вузов – будущими тренерами учителями физической культуры в процессе изучения дисциплин правового блока способствует как систематизации знаний, которые были получены при изучении смежных базовых дисциплин, так и содействует развитию их познавательной сферы.

Библиографический список:

1. Байденко, В.И. Компетентностный подход к проектированию государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (методологические и методические вопросы): Методическое пособие. Изд. 2- е – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2015 – 114 с.

2. Хуторской, А.В. Методологические основание применения компетентностного подхода к проектированию образования // А.В. Хуторской – Высшее образование в России 2017. №12.С.85 - 90

3. Львова, Н.В. Производственная практика как средство формирования профессиональной компетентности будущего юриста: дис. … канд. пед. наук:18.00.08/ Н.В. Львова.- Волгоград, 2009. – 242с.

4. Жукова, И.А. Контексное обучение как средство формирования профессиональной компетентности будущих юристов: дис. … канд. пед. наук:18.00.08 / И.А. Жукова.- Москва, 2011. – 252с.

5. Захарова, О.С. Формирование педагогической компетентности у студентов в системе высшего юридического образования: дис. … канд. пед. наук:18.00.08 / О.С. Захарова.- Чебоксары, 2017. – 217 с.

6. Голубь Е.Ю. Правовая компетентность студентов физкультурных вузов: структура, модель формирования /Е.Ю.Голубь. // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта – 2022 – № 1 (2) – С.129 – 139.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ С МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ГРЕБЦОВ АКАДЕМИЧЕСКИХ СУДОВ В АСПЕКТЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ГРЕБЛИ

Давыдов В.Ю., д.биол. наук, профессор, v-davydov55@list.ru
Пригодич Д.Н., магистр пед. Наук
Полесский государственный университет,
Республика Беларусь, Пинск
Лущик И.В., к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград
Тарасевич Н.Р., аспирант
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, Минск

Аннотация. Рост спортивных достижений в большинстве видов спорта, в том числе и гребле, требует необходимость дальнейшего изучения индивидуальных возможностей спортсменов. В современных условиях спорта высших достижений, особую значимость приобретает выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, т.к. рекордные достижения характерны для спортсменов, обладающих наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. Это определяет актуальность изучения взаимосвязи показателей телосложения гребцов академических судов с биомеханическими параметрами гребли.

Ключевые слова: академическая гребля, биомеханические параметры, морфологические показатели.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF BIOMECHANICAL INDICATORS WITH MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF ROWERS OF ACADEMIC SHIPS IN THE ASPECT OF BIOMECHANICAL PARAMETERS OF ROWING

Davydov V.Yu., Grand PhD, professor, v-davydov55@list.ru
Prigodich D.N., Master of Pedagogical Sciences
Polessky State University
Republic of Belarus, Pinsk
Lushchik I.V., PhD, associate professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd
Tarasevich N.R., PhD student
Belarusian State University of Physical Education,
Republic of Belarus, Minsk

Abstract. The growth of sports achievements in most sports, including rowing, requires the need to further study the individual capabilities of athletes. In modern conditions of high-performance sports, it is particularly important to identify the most gifted, promising athletes, because record achievements are characteristic of athletes with the most optimal indicators characteristic of this sport. This determines the relevance of studying the relationship between the physique indicators of rowers of academic vessels and the biomechanical parameters of rowing.

Keywords: academic rowing, biochemical parameters, physique

Введение. Одной из актуальных проблем в гребле на байдарках и каноэ является определение специализации в соответствии с морфологическими особенностями и физической работоспособности, и на этой основе, индивидуализации тренировочного процесса применительно к каждому виду гребли (байдарка), к классу лодки (одиночка, двойка, четверка), амплуа (номер в лодке) и дистанции.

В современных условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как

рекордные достижения характерны для спортсменов, обладающих наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта [1].

С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по - разному адаптируются к различным условиям деятельности, с другой стороны - целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [5].

Среди показателей, определяющих успешность выступления спортсменов в циклических водных видах спорта, одно из основных мест занимают морфологические показатели, которые учитываются при спортивном отборе на различных этапах многолетней подготовки, комплектовании экипажей, наладке посадочного места (в гребле), выборе длины дистанции, способе плавания (в плавании) и т.д.

По мнению В.Б. Иссурина [4] влияние морфологических показателей на технику гребли у юных спортсменов значительно сильнее выражено, чем у взрослых. Это связано с менее совершенной техникой и большей зависимостью юных спортсменов от морфологических показателей, в большей степени зависящих от уровня акцелерации. Такие показатели, как тотальные размеры тела, пропорции, соматотип, существенно влияют на физическую работоспособность, спортивную деятельность, выбор спортивной специализации и имеют высокую наследственную обусловленность, которые наряду с психологическими, физиологическими, биомеханическими факторами дают возможность определить перспективность спортсменов.

Как показывают исследования в гребле, морфологические показатели спортсменов оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли [3], на совершенствование техники гребли [6] физическую работоспособность спортсменов и их спортивные достижения [5].

Большая масса тела дает возможность развивать большие усилия на лопасть весла, большая длина тела - выполнять движения с большей амплитудой, большее соотношение длины туловища и конечностей наиболее эффективно передавать усилия с весла на лодку [4].

У гребцов одного роста, но с разной длинной ноги техника гребли будет неодинакова, также она зависит от массы тела гребца [7].

Чем больше длина тела и рук, тем продолжительней и эффективней будет захват, чем длиннее нижние конечности, тем больше путь захвата, эффективнее техника гребли [5].

Все это подчеркивает высокую значимость морфологических показателей для представителей данного вида спорта.

Несоответствие показателей морфологического развития должным характеристикам вынуждает спортсменов это недостаток компенсировать форсированием работы других систем организма [1]. В условиях соревновательной деятельности, когда организм спортсмена находится в состоянии предельного напряжения всех функциональных систем, такая компенсация вызывает дополнительную трату энергии, что, в свою очередь, приводит к снижению его резервных возможностей [6].

Рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными морфофункциональным показателями [5].

Организация исследования. Всего было обследовано 79 спортсменов в возрасте 20-26 лет, квалификации от мастера спорта до мастера спорта международного класса, стаж занятий 5-7 лет.

Методика исследования. Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, поперечных размеров тела, обхватов, специальные измерения (тесты О. Попеску) и анализ компонентов состава массы тела.

Измерение продольных размеров тела проводилось антропометром Мартина по общепринятой методике [2]. Измерение диаметров производилось большим толстотным циркулем. Измерение обхватов проводилось сантиметровой лентой с точностью измерения до 1 см. Масса тела определялась с помощью медицинских весов с ценой деления 50 гр. Тесты О. Попеску включают в себя измерение размаха рук (см), длину тела сидя с вытянутыми вверх руками (см) и длину тела сидя до 7–шейного позвонка (см). Анализ компонентов массы тела определялся по методике Я. Матейки [8].

Биомеханическое тестирование испытуемых проводилось в стандартных условиях гребного бассейна с целью унификации и сопоставимости результатов тестирования и исключения влияния климатических условий, партнерства и пр. Комплекс включал сам гребной бассейн, рабочее место гребца, весло с наклеенным на него тензодатчиками, вычислитель с интегральным управлением мощности гребли, тензоусилитель, аналоговый цифрообразователь, потенциометрический датчик, делитель, сумматор импульсов, дешифратор, схему памяти, схему вычислительных интервалов, цифровой индикатор, генератор кварцевой частоты, вычислитель беспорядка движений.

Результаты исследования. Анализ взаимосвязи морфофункциональных показателей с биомеханическими показателями гребли (таблица 1) показал, что гребцы, имеющие большую абсолютную поверхность тела, большую длину и массу тела, способны выполнить большую среднюю работу за цикл гребка и чаще имеют большую среднюю длину гребка, особенно на первой минуте гребли, большую минимальную длину гребка, отмечают В.В.Монахов, С.П.Печикян [9].

Таблица 1. – Корреляция биомеханических показателей гребка с морфологическими особенностями высококвалифицированных гребцов

Эргометрические показатели	Тотальные размеры тела			
	Длина тела, см	Обхват гр. клетки, см	Масса тела, кг	Абсол. поверхн. тела, м
1. Работа за цикл гребка на 1-й мин.	0.409	0.335	0.464	0.506
2. Минимальная работа за цикл гребка	0.383	0.327	0.587	0.565
3. Сред. работа за цикл гребка	0.425	0.335	0.590	0.590
4. Средний темп	-0.323	-0.126	-0.320	-0.365
5. Мощность на 1 мин	0.162	0.031	0.066	0.128
6. Минимальная мощность	0.250	0.294	0.420	0.394
7. Средняя мощность	0.312	0.302	0.485	0.468

8. Длина гребка на 1 минуте	0.527	0.073	0.435	0.546
9. Минимальная длина гребка	0.466	-0.045	0.332	0.446
10. Средняя длина гребка	0.487	-0.024	0.356	0.473
11. Пульс на 3 мин	0.267	0.009	0.059	0.176
12. Средний пульс	0.281	-0.045	0.058	0.181
13. Вариация работы за цикл гребка	0.145	0.005	0.052	0.113
14. Вариация темпа	0.239	0.124	0.364	0.353
15. Вариация мощности	0.077	-0.068	0.084	0.091
16. Вариация длины гребка в градусах	-0.263	0.228	-0.027	-0.141
17. Вариация пульса	0.049	0.101	0.214	0.158

Сопоставление показателей компонентов состава тела (таблица 2) с биомеханическими характеристиками гребли показало, что наибольшее влияние на биомеханические характеристики гребли оказывают абсолютная и относительная костная и мышечная масса тела.

Абсолютная мышечная масса имеет среднюю связь с работой за цикл гребка на 1-й минуте (r=0,432); с минимальной работой за цикл гребка (r=0,437); средней работой за цикл гребка (r=0,452); минимальной и средней мощностью (r=0,431 и r=0,490). Относительная мышечная масса имеет низкую связь со средним темпом (r=0,360).

Из взаимосвязи показателей компонентов мышечной массы тела (кг и %) с биомеханическими показателями гребли можно предположить, что средняя мощность работы или работа на выносливость в большей степени зависит от абсолютной мышечной массы тела (кг), а скоростно-силовая работа, т.е. обеспечение темпа гребли, в большей степени обусловлена влиянием относительного мышечного компонента (%). Абсолютная костная масса тела (кг) имеет среднюю связь с большей половиной эргометрических показателей.

Таблица 2. – Корреляция биомеханических показателей гребка с морфологическими особенностями высококвалифицированных гребцов

Эргометрические показатели	Состав компонентов массы тела					
	Жировая масса		Мышечная масса		Костная масса	
	кг	%	кг	%	кг	%
1. Работа за цикл гребка на 1-й мин.	0.20	0.09	0.43	0.035	0.531	0.257
2. Минимальная работа за цикл гребка	0.13	-0.03	0.44	-0.16	0.625	0.268
3. Средняя работа за цикл гребка	0.16	0.01	0.45	-0.13	0.675	0.343
4. Средний темп	-0.24	-0.18	-0.09	0.360	-0.447	-0.003
5. Мощность на 1 мин	-0.04	-0.06	0.20	0.258	0.193	0.195
б. Минимальная мощность	-0.06	-0.19	0.43	0.099	0.287	-0.073
7. Средняя мощность	0.02	-0.12	0.49	0.105	0.490	0.157
8. Длина гребка на 1 минуте	0.35	0.27	0.27	-0.21	0.560	0.376
9. Минимальная длина гребка	0.14	0.06	0.18	-0.22	0.497	0.408
10. Средняя длина гребка	0.26	0.19	0.18	-0.25	0.518	0.411

11. Пульс на 3 мин	0.25	0.28	0.07	0.026	0.004	-0.065
12. Средний пульс	0.26	0.30	0.06	0.001	0.047	0.027
13. Вариация работы за цикл гребка	0.14	0.15	0.09	0.084	0.162	0.170
14. Вариация темпа	0.25	0.17	0.19	-0.24	0.502	0.335
15. Вариация мощности	0.10	0.09	0.05	-0.04	0.334	0.403
16. Вариация длины гребка в градусах	0.18	0.18	-0.02	0.047	-0.107	-0.137
17. Вариация пульса	0.02	-0.06	0.20	0.019	0.027	0.068

Из морфологических показателей на характеристики работы за цикл гребка на первой минуте наибольшее влияние оказывает абсолютная поверхность тела (r=0,506) и абсолютная костная масса (r=0,531); на величину минимальной работы за цикл гребка наибольшее влияние оказывает абсолютная костная масса (r=0,629), масса тела и абсолютная поверхность тела (r=0,587 и r=0,565); на величину средней работы за цикл гребка наибольшее влияние оказывает абсолютная костная масса (r=0,675), масса тела и абсолютная поверхность тела (r=0,590).

Гребцы с большой длиной руки и плеча лимитированы в обеспечении темпа гребли (таблица 3), о чем говорят отрицательные коэффициенты корреляции среднего темпа гребли и длины руки (r=-0,357) и длины плеча (r=-0,359).

Таблица 3. – Корреляция биомеханических показателей гребка с морфологическими особенностями телосложения высококвалифицированных гребцов

Эргометрические показатели	Продольные и поперечные размеры тела				
	Длина корпуса, см	Длина туловища, см	Длина руки, см	Длина ноги, см	Ширина плеч, см
1. Работа за цикл гребка на 1-й мин.	0.375	0.238	0.172	0.276	0.131
2. Минимальная работа за цикл гребка	0.426	0.330	0.293	0.209	0.285
3. Средняя работа за цикл гребка	0.438	0.333	0.322	0.254	0.265
4. Средний темп	-0.244	-0.254	-0.357	-0.251	-0.081
5. Мощность на 1 мин	0.196	0.133	-0.319	0.079	-0.077
б. Минимальная мощность	0.302	0.221	0.105	0.121	0.298
7. Средняя мощность	0.373	0.229	0.144	0.155	0.275
8. Длина гребка на 1 минуте	0.251	0.137	0.492	0.506	0.171
9. Минимальная длина гребка	0.291	0.239	0.487	0.403	0.158
10. Средняя длина гребка	0.279	0.080	0.494	0.444	0.163
11. Пульс на 3 мин	0.144	-0.066	0.155	0.246	0.103
12. Средний пульс	0.164	-0.050	0.183	0.251	0.106
13. Вариация работы за цикл	-0.077	-0.095	0.053	0.233	-0.055

гребка					
14. Вариация темпа	0.137	-0.044	0.301	0.215	0.125
15. Вариация мощности	0.017	-0.071	-0.008	0.083	-0.185
16. Вариация длины гребка в градусах	-0.150	-0.311	-0.360	-0.236	-0.045
17. Вариация пульса	0.029	0.196	0.132	0.144	-0.003

На мощность на 1 минуте наибольшее влияние оказывает обхват плеча (таблица 4) в напряженном состоянии (r=0,312); на минимальную мощность влияние оказывает масса тела (r=0,420) и абсолютная мышечная масса (r=0,431); на среднюю мощность (r=0,468) – абсолютная мышечная и костная масса (r=0,490); на величину длину гребка на 1 минуте наибольшее влияние оказывают длина тела (r=0,527); абсолютная поверхность тела (r=0,546); абсолютная костная масса (r=0,560); длина ноги (r=0,506). На минимальную длину гребка влияние оказывают те же показатели, что и на длину гребка на первой минуте, а также длина руки (r=0,487), длина плеча (r=0,468); на среднюю длину гребка наибольшее влияние оказывают те же показатели.

Таблица 4. – Корреляция биомеханических показателей гребка с морфологическими особенностями высококвалифицированных гребцов

Эргометрические показатели	Обхваты тела				
	Плеча, см		Предплечья, см	Бедра, см	Голени, см
	спокойн.	напряж.			
1. Работа за цикл гребка на 1-й мин.	0.290	0.310	0.196	0.328	0.214
2. Минимальная работа за цикл гребка	0.121	0.179	0.207	0.414	0.317
3. Средняя работа за цикл гребка	0.182	0.238	0.197	0.408	0.294
4. Средний темп	0.088	0.118	0.098	-0.155	0.025
5. Мощность на 1 мин	0.277	0.312	0.164	0.078	0.116
6. Минимальная мощность	0.167	0.234	0.282	0.364	0.344
7. Средняя мощность	0.290	0.363	0.303	0.363	0.378
8. Длина гребка на 1 минуте	0.064	0.125	-0.073	0.260	0.157
9. Минимальная длина гребка	-0.064	-0.036	-0.137	0.146	0.093
10. Средняя длина гребка	-0.036	0.010	-0.139	0.175	0.108
11. Пульс на 3 мин	0.140	0.079	0.001	0.114	0.069
12. Средний пульс	0.067	-0.002	-0.035	0.089	-0.110
13. Вариация работы за цикл гребка	0.180	0.154	-0.027	0.006	0.183
14. Вариация темпа	0.159	0.106	0.039	0.172	0.117
15. Вариация мощности	0.079	0.113	0.056	-0.012	0.085
16. Вариация длины гребка в градусах	0.077	0.142	0.159	0.174	0.092
17. Вариация пульса	0.279	0.281	0.281	0.208	0.150

Таким образом, проведенное сопоставление строения тела высококвалифицированных гребцов с биомеханическими показателями их работоспособности показало, что морфологические особенности гребцов оказывают достаточное влияние на особенности гребли, в частности, на показатели, которые определяют мощность работы, скорость передвижения лодки и могут быть использованы для выбора стиля гребли в зависимости от особенностей телосложения спортсменов.

К таким морфологическим показателям следует отнести, в первую очередь, длину и массу тела, абсолютную поверхность тела, абсолютную и относительную мышечную и костную массу тела, длину корпуса и туловища, длину руки и ноги, поперечный диаметр грудной клетки, эпифизы плеча, предплечья, бедра и голени, обхваты плеча, бедра и голени.

Выводы

1. Морфологические особенности взрослых гребцов имеют высокую прогностическую значимость для определения пределов возможного развития биомеханических показателей двигательной одаренности в гребле.

2. Выявлена взаимосвязь показателей телосложения и биомеханических параметров гребли.

Библиографический список:

1. Давыдов, В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. … д-ра биол. наук / В. Ю. Давыдов. – М.: МГУ, 2002. – 40 с.

2. Бунак В.А. Антропометрия. - М.: Учпедгиз, 1941. - 250 с.

3. Жмарев Н.В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле // Тренировка гребца. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 6-11.

4. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 77-80.

5. Kocova A., Jizka Z. Somatotypy a telesne slozeni veslaze Cssr. - Teorie a praxe telesne vychovy, 1979, N 3.- P.177

6. Мартиросов Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дис. … докт. биол. наук в виде научного доклада. - М.,1998. - 87 с.

7. Шведов А.М. Кратко о современных основах техники академической гребли // Гребной спорт: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 55-6

8. Matiegka J. (1921) The testing of physical efficiency. - Amer., Journal of Physiol. Antropol. - v.4.1921. - P. 133-230

9. Mikolajczak Sanina. Charakterystyka morfologiczna metodych wioslary polskish.-Pz.wydr.biol.nsukoriemi Univ.A. Mickiewicza. Poznaniu, Ser., antropol., 1971, 1, C. 117-173.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ФИТНЕСУ ДЛЯ ЖЕНЩИН В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ БЕРЕМЕННОСТИ

Дегтярева Д.И., к.п.н., доцент, winston555@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Дудченко А.А., инструктор по групповым программам
FITBOX студия
Россия, Волгоград

Аннотация. В работе представлены особенности содержания занятий по оздоровительному фитнесу с беременными женщинами. Также определены средства, наиболее часто используемые в процессе оздоровительных занятий с данным контингентом клиентов фитнес-клубов, а также список запрещенных упражнений.

Ключевые слова: беременные женщины, фитнес, физкультурно-оздоровительная деятельность, триместр.

CONTENT OF HEALTH FITNESS CLASSES FOR WOMEN DURING DIFFERENT PERIODS OF PREGNANCY

Degtyareva D.I., PhD, Associate Professor, winston555@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Dudchenko A.A., instructor for group programs of FITBOX Studio
Russia, Volgograd

Abstract. The paper presents the features of the content of health-improving fitness classes with pregnant women. The means most frequently used in the process of health-improving classes with this contingent of fitness club clients, as well as a list of prohibited exercises, are also identified.

Keywords: pregnant women, fitness, health-improving activity, trimester

Введение. Специалисты в сфере физической культуры утверждают, что в период ожидания малыша женщинам не стоит забывать о таком важном моменте, как физическая активность. Даже наоборот, именно в период беременности самое время приступить к оздоровительным занятиям, заранее изучив, какой двигательной активностью можно заниматься беременным.

В связи с этим, в последнее десятилетие практически вся фитнес-индустрия активную деятельность направила именно на этот слой населения, создав различные направления физкультурной деятельности оздоровительного характера. Появилось множество форматов уроков как для различных триместров беременности, так и определенные программы, которые включают весь период, который женщина вынашивает свой плод [3].

Масса видов физической активности не противопоказана беременным, если всё протекает нормально. Все эти занятия в большинстве случаев проводятся только под наблюдением врача, чтобы не навредить будущей маме и ребёнку [2].

Однако, анализируя возможности современной фитнес-индустрии, мы пришли к выводу, что сведения носят эпизодический характер.

Цель исследования- определить особенности содержания занятий по фитнесу в каждом триместре беременности и разработать практические рекомендации для инструкторов, работающих с данным контингентом клиентов.

Анализируя видео-уроки и научно-методическую литературу, мы выделили особенности в фитнесе для беременных женщин.

В ходе исследований ученых Монреальского университета выяснилось, что физические нагрузки в течение 20-30 минут во время беременности (естественно, при отсутствии медицинских противопоказаний) улучшают умственное развитие плода. Отсюда следует вывод, что беременным женщинам нужно заниматься физическими нагрузками, так как в рамках допустимых норм не только подхлестнут умственное развитие плода, но и способствовать оптимизации физического и морфофункционального состояния беременной женщины [3].

Так же считается, что если женщина в период беременности будет стараться питаться разнообразно, при этом не переедав, то и возможность набора лишней массы у плода будет минимальной, дабы исключить негативные последствия в период родоразрешения. В пользу физических нагрузок говорит и тот факт, что натренированным беременным гораздо легче даются естественные роды. А все потому, что женщина способна управлять своими мышцами. Все это очень помогает в период схваток и потуг.

Исходя из вышесказанного, нами были определены особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий для беременных женщин:

1. Занятия должны проходить с небольшой интенсивностью. Обязательно следить за частотой своего пульса – она должна составлять не более 125 ударов в минуту (удерживайте такой пульс не больше получаса, затем переходите к расслаблению).

Разгонять пульс до 140 ударов в минуту могут те будущие мамы, у которых нет никаких проблем с сердечно-сосудистой и дыхательной системами, нет ни малейших отклонений в развитии плода, и которые ранее регулярно тренировались в течение длительного срока.

2. Дыхание должно быть ровным и не прерывистым. Появление отдышки говорит о том, что нужно снизить темп или отдохнуть. Дышите глубоко и соблюдайте последовательность вдохов и выдохов. От этого зависит снабжение кислородом вашего малыша во время тренировок.

3. Обратить внимание на потоотделение. Если беременная женщина начала сильно потеть и стало душно, значит, тело перегрелось. Из-за перегревания увеличивается внутренняя температура тела, что грозит гипертермией ребенку. Поэтому при сильном потоотделении или в жаркую погоду снизить время физической нагрузки.

4. Нужно менять нагрузки на разные виды мышц и не допускать мышечного перенапряжения. Если мышцы будут работать сильно активно, к ним устремится кровоток, стало быть, приток крови к плоду в это время уменьшится, что может вызвать гипоксию.

5. За 1-1,5 часа до физической нагрузки, женщина в период беременности обязательно должна принять полноценный прием пищи, основанный на правилах здорового питания. Если будущая мама станет тренироваться на голодный желудок, то в ее крови будет мало глюкозы, что чревато гипогликемией.

6. В дни тренировок беременная женщина должна пить около 3-х литров воды, чтобы избежать риска обезвоживания как собственного, так и плода.

7. В период беременности существуют так называемые критические сроки, когда акушеры-гинекологи советуют особенно поберечься. Это период с 7 по 12 неделю, с 22 по 24 неделю и с 28 по 32 неделю.

В это время риск выкидыша, замирания плода или преждевременных родов как никогда велик. Обратите на это внимание и, возможно, даже перестать заниматься физическими нагрузками в эти опасные периоды.

8. Во время беременности усиливается выработка гормона релаксина, задача которого расслабить суставы и связки беременной женщины. Благодаря релаксину организм женщины в период беременности готовится к предстоящим родам и прохождению плода по родовым путям.

Так же, благодаря релаксину упражнения на растяжку будут даваться гораздо легче. Не надо пользоваться удобным случаем, чтобы подтянуть свой шпагат или мостик – это не лучший период.

10. Сразу же нужно прекращать тренировку, если беременная женщина почувствовала головокружение, шум в ушах, боли в пояснице или животе, напряжение в брюшных мышцах, стала часто зевать. Все это признаки чрезмерного переутомления.

Рядом специалистов описаны разнообразные технологии проведения оздоровительных занятий с данным контингентом занимающихся. Большинство из них придерживаются следующих оснований:

1. Дыхательная гимнастика для беременных – еще один важный вид дородовых тренировок. Практикуют как грудное, так и брюшное дыхание.

Для тренировки брюшного дыхания нужно удобно лечь или сесть и положить одну руку на грудь, другую на живот. После глубоко вдыхать животом, так чтобы рука на груди оставалась неподвижной, а рука на животе двигалась в такт вдоху-выдоху.При грудном дыхании рука на груди и животе не двигается, а разводятся только ребра в такт дыханию.

2. В период беременности нужно помнить о ходьбе. Прогулки на свежем воздухе тренируют сердечную мышцу беременных женщин, а так же усиливают кровоток в отекающих на последних сроках ногах, наполняют легкие кислородом.

3. Ну и, конечно же, нужно помнить о релаксации. Беременным женщинам очень важно уметь расслабляться. Найти спокойное место, включить приятную музыку, сесть поудобней, закрыть глаза, дышать ровно и представлять что-то приятное.

Специалистами определены средства, наиболее часто используемые в процессе оздоровительных занятий с беременными женщинами:

1. Упражнения, направленные на повышение силовых способностей мышц тазового дна.

Арнольд Кегель разработал программу упражнений на развитие мышц тазового дна. Именно эти мышцы активнее всего работают в родах. Поэтому абсолютно все без исключения будущие мамы должны включить упражнения Кегеля в свою систему

беременных тренировок. Делаются эти упражнения достаточно просто: попеременно напрягать и расслаблять мышцы тазового дна, что позволит накачать их. Речь идёт о мышцах, которые задействуют, когда сдерживают мочеиспускание.

2. Специальная гимнастика (или йога) для беременных. С одной стороны, помогает снять физическое напряжение и долгую мышечную усталость от одинаковых положений. С другой стороны, помогает растянуться и легкими упражнениями поддерживать тело в гибком активном состоянии. Именно йога учит настоящему расслаблению, как эмоциональному, так и физическому.

3. Упражнения на фитболе. Данный инвентарь позволяет улучшить самочувствие и настроение будущей мамы, способствует снятию психоэмоционального напряжения, поддерживает в оптимальной форме мышцы таза. В свою очередь это обеспечит отличную профилактику разрывов и травм при родах, также отлично укрепляются мышцы спины и пресса, улучшается питание плода и поступление к нему кислорода. Отдельно стоит отметить, что Физические упражнения на мяче активизируют моторно-висцеральные рефлексы (двигательные реакции мышц грудной клетки и брюшной стенки, мышц разгибателей поясницы, вызываемые раздражением рецепторов внутренних органов, стенок кровеносных и лимфатических сосудов, кожи и мышц), развивают суставно-мышечное чувство, способность ориентироваться в своем теле. Также огромное значение для будущей мамы имеет «вибрация», создаваемая мячом, которая оказывает обезболивающее действие, стимулирует и нормализует обмен веществ организма, усиливает перистальтику кишечника, благотворно влияет на работу желудка, печени и почек. Также этот мяч рекомендуют использовать беременным женщинам, для снятия стресса и помощи перед родами. Иногда занятия проходят так весело, что дамы, ждущие рождения детей забывают о боли при помощи смеха. Правда рекомендуется использовать стабилизаторы, по крайней мере, в начале.

4. Аквааэробика для беременных. Этот вид двигательной активности широко используется на последних сроках беременности в связи с тем, что существенно снижена нагрузка на суставно-связочный аппарат занимающихся в воде. В воде значительно снижается нагрузка на позвоночник и суставы, а тяжелый живот становится почти невесомым. Так что плавают беременные не хуже, чем те, кто не носит под своим сердцем плод.

5. Циклические упражнения, такие как плавание и ходьба.

Проанализировав полученные данные, мы систематизировали особенности проведения занятий по фитнесу с женщинами в различные периоды беременности – таб.1 [1,3].

Таблица 1 – **Особенности занятий по фитнесу с беременными**

1 ТРИМЕСТР	**2 ТРИМЕСТР**	**3 ТРИМЕСТР**
Время занятий		
30-40 минут	30-40 минут	25-30 минут
Инвентарь		
Фитбол, коврик, фитнес-резинка, гамак	Гантели, фитбол, коврик, фитнес-резинка, гамак	Станок, фитбол, коврик, фитнес-резинка, гамак
Интенсивность		
Средняя интенсивность	Средняя интенсивность	Низкая интенсивности
Вид деятельности		
Работа аэробного	Сочетание силовых	Упражнения у станка на

характера (плавание, ходьба, упражнения на основе йоги, разнообразные дыхательные упражнения и силовые общего характера)	нагрузок, а так же упражнений на расслабление и раскрытие тазобедренного сустава	укрепление мышц ног и тазового дна, а также раскрытие тазобедренного сустава
Запрещённые упражнения		
Подъем прямых ног из любых исходных положений; резкие наклоны туловища; скручивания; резкие прыжки, подскоки; упражнения на прямую мышцу живота; вертикальные тяги.	Упражнение «велосипед»; подъем прямых ног из любых исходных положений; резкие наклоны туловища; прогибы; скручивания; резкие прыжки, подскоки; упражнения на прямую мышцу живота; сгибания и разгибания голени в тренажере сидя (эти движения создают большое внутрибрюшное давление); вертикальные тяги.	Упражнение «велосипед»; подъем прямых ног из любых исходных положений; резкие наклоны туловища; прогибы; скручивания; резкие прыжки, подскоки; упражнения на прямую мышцу живота; сгибания и разгибания голени в тренажере сидя (эти движения создают большое внутрибрюшное давление); вертикальные тяги.
Музыкальное сопровождение		
120-135	115-125	80-115

На основе полученных результатов, нами были разработаны следующие практические рекомендации:

1. В первом триместре наблюдается высокая тревожность, поэтому нужно больше давать упражнений на расслабление.
2. В первом триместре нужно постепенно наращивать физическую нагрузку, переходя от лёгких упражнений к более трудным. В последующих триместрах нагрузку необходимо снижать.
3. При выполнении упражнений, необходимо следить за правильным и глубоким дыханием беременных женщин.
4. Обязательно избегать упражнения из запрещённого списка, а также которые повышают внутрибрюшное давление.
5. Должен быть индивидуальный подход к каждой беременной женщине.
6. При проведении физкультурно-оздоровительного занятия с беременными, необходимо равномерно вовлекать в движение мышцы всего тела, чтоб предотвратить травму.
7. Следует учитывать соответствие физической нагрузки уровню подготовки женщины в период беременности.
8. Музыкальное сопровождение на всех трёх периодах беременности должно быть не громким, соответствовать формату занятия.
9. Обязательное прекращение выполнения упражнений при систематическом появлении схваткообразных потугов в период третьего триместра.
10. Физкультурно-оздоровительный процесс с беременными может проводиться в виде групповых и индивидуальных занятий.

11. Помещение для физкультурно-оздоровительного занятия с женщинами в период беременности должно заранее проветриваться, а так же должен быть подготовлен инвентарь.

12. Женщинам в третий период беременности нужно давать среднюю интенсивность и упражнения возле станка, так ка в данный триместр наблюдается лёгкая тревожность.

Библиографический список

1. Антипова, А.В. Влияние лечебной физкультуры на психоэмоциональное состояние беременной женщины / А. В. Антипова, В. В. Емельянов, А. В. Жильцова, М. Л. Козлова // Научный альманах. – 2019. – № 12-3(62). – С. 90-93.

2. Дармограй, Н. В. Лечебная физкультура для беременных: роль медсестры / Н. В. Дармограй, Н. Ю. Майстренко, О. Б. Алуф // Медицинская сестра. – 2012. – № 1. – С. 8-13.

3. Тренировки в разные периоды беременности // URL: https://worldclassmag.com/fitness/trenirovki-v-raznye-periody-beremennosti/.- Дата обращения 20.01.2021.- Яз. русский.

ХАРАКТЕРИСТИКА КРИТЕРИЕВ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА К СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Джумахметова О.Н., преподаватель, olia.markushina@mail.ru
Анучин Д.С., преподаватель
Волгоградский государственный медицинский университет
Россия, Волгоград

Аннотация. В статье представлены результаты исследования основных критериев, осуществляющих отбор к начальной спортивной специализации в мини-футболе. Для определения характеристики критерий отбора к специализации в мини-футболе среди спортсменов подросткового возраста, нами в процессе исследования были опрошены тренеры и спортсмены, а также мы провели педагогическое исследование с подростками 13-14 лет. Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что качественная подготовка подростков в мини-футболе должна базироваться на реализации общетеоретических положений спортивной тренировки и на формировании методологических основ с учетом его специфики. На фоне результатов анализа специальной литературы мы пришли к выводу, что на сегодняшний день тема характеристики критериев отбора спортсменов подросткового возраста к специализации в мини-футболе еще недостаточно раскрыта.

Ключевые слова: антропометрические показатели, быстрота, владение мячом, выносливость, ловкость, мини-футбол, техника.

CHARACTERISTICS OF SELECTION CRITERIA FOR TEENAGE ATHLETES FOR SPECIALIZATION IN FUTSAL

Dzhumakhmetova O.N., lecturer, olia.markushina@mail.ru
Anuchin D.S., lecturer
Volgograd State Medical University,
Russia, Volgograd

Abstract. The article presents the results of a study of the main criteria that select for the initial sports specialization in futsal. To determine the characteristics of the selection criteria for specialization in futsal among adolescent athletes, we interviewed coaches and athletes during the study, and we also conducted a pedagogical study with adolescents aged 13-14. The theoretical analysis of the scientific and methodological literature showed that the quality training of teenagers in futsal should be based on the implementation of the general theoretical provisions of sports training and on the formation of methodological foundations, taking into account its specifics. Against the background of the results of the analysis of special literature, we came to the conclusion that to date, the topic of characterizing the criteria for selecting adolescent athletes for specialization in futsal has not yet been sufficiently disclosed.

Keywords: anthropometric indicators, speed, ball possession, endurance, agility, mini-football, technique.

Введение. В связи с возрастанием популярности и распространения мини-футбола в Российской Федерации, а также с решением одной из задач министерства спорта о выводе молодых спортсменов на более высокий качественный и количественный уровни, возникает вопрос о критериях отбора детей и подростков для занятий в спортивных секциях по мини-футболу.

Цель. Дать характеристику критериям отбора к специализации в мини-футболе среди спортсменов подросткового возраста.

Методы исследования: анализ литературных источников и нормативных документов, анкетирование, спортивно-педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты и обсуждение. По результатам анализа научно-методической литературы о процессе подготовки юных спортсменов в мини-футболе, мы пришли к следующему выводу, что в настоящее время не определены как минимум два основополагающих положения: с какого возраста следует начинать данную подготовку и по каким критериям необходимо отбирать юных спортсменов для спортивной специализации в мини-футболе [1,2].

По результатам проведённого нами анкетирования, касающегося возраста начала спортивной специализации в мини-футболе, среди тренеров и спортсменов не было выявлено однозначных ответов.

Опрошенные нами респонденты дали следующие варианты ответов возрастных диапазонов:

- возраст 6-8 лет (21,9%);
- возраст 10 лет (19,4%);

- возраст 13 лет (16,1%);

- возраст 15 лет (17,8%).

Остальные, около 25%, респонденты выделили другие, самые разные возрастные группы.

На вопрос о составе основных критериев отбора к начальной спортивной специализации в мини-футболе среди спортсменов и тренеров также не было единого мнения.

Среди критериев, уровень развития которых необходимо обязательно учитывать при отборе к спортивной специализации в мини-футболе, респонденты-тренеры в качестве главенствующих назвали ловкость, технику владения мячом, быстроту, в меньшей степени – выносливость. На необходимость учета антропометрических показателей указано всего в 2% ответов, другие качества – также 2% ответов. Среди последних назывались: быстрота мышления, умение «видеть поле», смелость, решительность.

В группе респондентов-спортсменов значение ловкости - 15%, удельный вес техники владения мячом - 10%. Быстрота, выносливость и другие качества имеют примерно такое же распределение, как и по результатам опроса тренеров, зато возрастает значение антропометрических показателей (6% против 2%).

Известно, что уровень технической подготовленности футболистов зависит от владения мячом на ограниченном пространстве посредством его многократных касаний [2].

По результатам спортивно-педагогического тестирования у 13-летних футболистов наибольший прирост отмечен в показателях, характеризующих проявления координационных способностей и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений, а наиболее заметна разница в показателях специальной ловкости и техники скоростного ведения мяча с обводкой препятствий [1]. В 14-летнем возрасте данная тенденция в разнице темпов прироста сохраняется, с увеличением показателей ловкости и собственно техники относительно скоростных способностей.

Анализ показателей комплексного обследования футболистов 13-14 лет, а также результаты анкетирования специалистов позволили выделить в качестве основных критериев отбора к начальной спортивной специализации в мини-футболе следующие показатели:

- 13 лет: показатель технической подготовленности (комплексный показатель быстроты, ловкости и техники), антропометрические показатели (длина тела, масса тела, длина нижних конечностей);

- 14 лет: показатель технической подготовленности (комплексный показатель быстроты, ловкости и техники), показатели длины нижних конечностей.

По результатам педагогического наблюдения, было выявлено, что показатели, предлагаемых критериев отбора к специализации в мини-футболе возрастают уже через 5 месяцев после начала систематических занятий мини-футболом.

Выводы. По результатам опрошенных респондентов в качестве преимущественных критериев отбора к спортивной специализации в мини-футболе можно предложить: ловкость и техническую подготовленность.

Результаты корреляционного анализа показателей комплексной оценки технической и физической подготовленности, а также физического развития юных

спортсменов 13-14 лет позволили определить комплекс критериев отбора к специализации в мини-футболе: в 13 лет - показатель технической подготовленности, оцениваемой в стандартных условиях теста КПБЛТ (комплексный показатель быстроты, ловкости и техники); антропометрические показатели (длина тела, масса тела, длина нижних конечностей); в 14 лет - показатель технической подготовленности, оцениваемой в стандартных условиях теста КПБЛТ (комплексный показатель быстроты, ловкости и техники); показатели длины нижних конечностей.

Библиографический список:

1. Анучин Д.С. Сравнительный анализ соревновательной и тренировочной деятельности юных футболистов / Д.С. Анучин // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины материалы – 2015. – С. 467-468.

2. Анучин Д.С., Тарбеев Н.Н., Левикин А.Е. Разноуровненность технико-тактических действий на соревнованиях и тренировках у футболистов в подростковом периоде / Д.С. Анучин, Н.Н. Тарбеев, А.Е. Левикин // Физическая культура, здравоохранение и образование – 2015. – С. 20-23.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Дробышева К.А. преподаватель, drobysheva08.09@mail.ru
Максимова С.Н., студент, maximovas2020@mail.ru
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Россия, Краснодар

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности формирования уровня самооценки подростков, занимающихся спортом. Изучается взаимосвязь уровня самооценки с особенностями воспитательных воздействий родителей и преобладающим типом межличностных отношений юношей и девушек подросткового возраста, занимающихся спортивной деятельностью. В исследование приняли участие 35 подростков, занимающихся спортом. Установлено, что спорт способствует формированию завышенной и высокой самооценки. Для подростка, занимающегося спортом важно видеть позитивный интерес со старены родителей, получать от них эмоциональную поддержку. Преобладающими типами межличностных отношений являются авторитарный, альтруистический и дружелюбный. Для формирования самооценки подростков, занимающихся спортивной деятельностью более важным, является последовательность и логичность родителей, подозрительный тип межличностных отношений снижает самооценку подростка.

Ключевые слова: самооценка, межличностные отношения, детско-родительские отношения, подросток, спорт.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF SELF-ESTIMATION IN ADOLESCENTS GOING INTO SPORTS

Drobysheva K.A., lecturer, drobysheva08.09@mail.ru
Maximova S.N., student, maximovas2020@mail.ru
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism
Russia, Krasnodar

Abstract. This article discusses the features of the formation of the level of self-esteem of adolescents involved in sports. The relationship between the level of self-esteem and the peculiarities of the educational influences of parents and the predominant type of interpersonal relations between teenage boys and girls engaged in sports activities is studied. The study involved 35 teenagers involved in sports. It has been established that sports contribute to the formation of overestimated and high self-esteem. For a teenager involved in sports, it is important to see positive interest from old parents, to receive emotional support from them. The predominant types of interpersonal relationships are authoritarian, altruistic, and friendly. For the formation of self-esteem of adolescents engaged in sports activities, more important is the consistency and logic of parents, a suspicious type of interpersonal relationship reduces the self-esteem of the teenager.

Keywords: self-esteem, interpersonal relationships, child-parental relationships, adolescent, sports

Введение. В подростковом возрасте происходит становление личности, активно формируется самосознание, представление о себе и своем месте в мире, ребенок начинает осознавать себя как личность, происходит активное формирование самооценки. Самооценка — это комплексная характеристика, которая показывает, как ребенок воспринимает себя, свои положительные и отрицательные качества. Именно от нее зависит успех взаимодействия с социальной средой, отношение, требовательность к себе, к своим успехам и неудачам. Выделяют 3 вида самооценки: заниженная, адекватная и завышенная. Заниженная самооценка говорит о недооценке подростком себя, своих способностей, о критичном отношении к себе. Адекватная самооценка говорит об реалистичной оценке самого себя, своих способностей, достоинств и недостатков. Завышенная самооценка детей подросткового возраста свидетельствует переоценке своих качеств, возможностей, чрезмерной уверенности в себе [1].

Спорт оказывает влияние на развитие самооценки, это связанно с тем, что юные спортсмены приобретают опыт побед и поражений и раньше начинают соотносить получаемые ими результаты с прилагаемыми усилиями и умениями, они раньше сталкиваться с препятствиями и трудностями в процессе деятельности, у них шире круг социальных контактов.

В подростковом возрасте особую значимость приобретает развитие межличностных отношений, но основным источником психологической поддержки для юных спортсменов является семья, которая оказывает влияние на становление личности спортсмена [2]. Семья оказывает влияние на эмоциональную сферу подростка [4]. Значимый вклад в становление самооценки вносит семейное окружение, прежде всего, родители юных спортсменов. Семья способствует формированию высокого

уровня притязаний, в то время как сверстники наоборот снижают притязания подростка [3].

Исходя из всего выше сказано является важным изучение социального окружения, влияющего на личность спортсменов. Изучение вклада семьи и сверстников в формирование самооценки поможет в подготовки юных спортсменов и формирование гармоничной личности.

Цель исследования заключалась в установление связи самооценки с средовыми компонентами её формирования у спортсменов подросткового возраста.

В исследование участвовали 35 спортсменов, в возрасте 12 – 14 лет.

Для решения поставленной цели использовались следующие **психодиагностические методы исследования**: диагностика общего уровня самооценки Г.Н. Казанцевой, методика «Поведение родителей и отношение подростков к ним» Е. Шафер (ПОР - Подростки о родителях), методика «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири) и методы математической статистики (t-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции Спирмена).

Результаты исследования. Исследование показало, что 74% подростков, занимающихся спортивной деятельностью склонны к завышению самооценки и 26% адекватно оценивают себя. Спортивная деятельность способствуют формированию высокой самооценки, так как занимающиеся спортом, анализируя свои достижения и возможности в этом виде деятельности, могут объективно оценить себя.

Результаты исследования детско-родительских отношений показали, что подростки, занимающиеся спортивной деятельностью, в основном, отмечают высокий уровень позитивного интереса, близости и низкий уровень враждебности и непоследовательности обоих родителей, которые в воспитании проявляют достаточно любви, тепла, заботы детям, а их воспитательные воздействия логичны и последовательны. Также заметны средние показатели директивности и контроля как у матери, так и у отца, что говорит о том, что они склонны к контролю поведения своих детей. Большинство подростков характеризуют воспитание родителей как автономное, такие родители нетребовательные, снисходительные, они не заботятся и не опекают своих детей, не поощряют их и принимают мало участия в их воспитании.

У большинства подростков преобладающими типами в межличностных отношениях являются авторитарный, дружелюбный и альтруистический типы. Подросток с преобладающим авторитарным типом во всем стремится полагаться на свое мнение, стремится к лидерству во всех сферах. Дружелюбный тип говорит о склонности к конформности, содружеству, заслужить внимание и любовь. Дети с альтруистическим типом ответственные, склонные к бескорыстной помощи другим. Эгоистичный тип межличностного отношения говорит о ориентации подростка на себя, о незаинтересованности проблемами других. Агрессивный тип свидетельствует о недоброжелательном отношении к другим.

Анализ взаимосвязи детско-родительских и межличностных отношений с уровнем самооценки, занимающихся спортом, показал наличие обратных корреляционных связей. Чем выше уровень враждебности воспитательных воздействий отца, тем ниже самооценка подростка. Также выявлены обратные взаимосвязи уровня самооценки и непоследовательности воспитания обоих родителей. Чем больше выражена непоследовательность родителей, тем ниже уровень самооценки. И чем

более логично и понятно поведение родителей, тем более высокая самооценка у подростка. Также найдена обратная взаимосвязь уровня самооценки и преобладающего подозрительного типа межличностного отношения. Чем выше самооценка подростка, тем менее он склонен к подозрительному и критичному отношению к другим.

Выводы. Таким образом, полученные в ходе исследования закономерности, говорят о том, что для формирования самооценки подростков, занимающихся спортивной деятельностью более важным, является последовательность и логичность воспитания, так как они привыкли к четким указаниям и объективной оценке в спортивной деятельности. Также для выстраивания доверительного отношения подростка к окружающим необходимо формировать у него адекватный уровень самооценки.

Библиографический список:

1. Выготский, Л.С. Психология детского возраста. - М.: Эксмопресс, 2000. - 1008 с.

2. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. Пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГИВК, 1995. – 184 с.

3. Деговцев, Н.С., Горская, Г.Б. Вклад социального окружения в становление самооценки спортсменов подросткового возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). С. 474 – 481.

4. Шуркина, Е.В., Дубовова, А.А., Пархоменко, Е.А. Взаимосвязь эмоционально – личностного развития ребенка и стиля родительских отношений // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. - 2018. - С. 295-296.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Дробышева К.А., преподаватель, drobysheva08.09@mail.ru
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Россия, Краснодар

Аннотация. В данной статье проанализированы личностные регуляторы становления жизнестойкости спортсменов старшего подросткового возраста в количестве 69 человек специализирующихся в различных видах спорта. В подростковом возрасте активно формируется личность и приобретается спортивно важные умения и навыки. Наиболее эффективным является целенаправленное развитие личностных параметров, которые выступали бы для спортсмена на последующих этапах подготовки ресурсами достижения целей и поддержания психической устойчивости. Значимыми параметрами формирования жизнестойкости являются открытость и общительность, готовность осваивать новое, расширять свой кругозор, стремление усваивать новое, хорошая регуляция эмоций, сознательное и ответственное поведение в процессе деятельности, позитивные установки, формирующие у спортсменов подросткового возраста уверенность в возможности достичь намеченные цели и высокие результаты.

Ключевые слова: подростковый возраст, жизнестойкость, личностные ресурсы.

PERSONAL REGULATORS FOR HARDINESS DEVELOPMENT OF ADOLESCENT ATHLETES

Drobysheva K.A., lecturer, drobysheva08.09@mail.ru
Kuban State University of Physical Education Culture, Sports and Tourism
Russia, Krasnodar

Abstract. This article analyzes the personal regulators of the formation of the vitality of athletes of older adolescence in the amount of 69 people specializing in various sports. In adolescence, personality is actively formed and sports-important skills and abilities are acquired. The most effective is the purposeful development of personal parameters that would act for the athlete at the subsequent stages of preparation with hardiness to achieve goals and maintain mental stability. Significant parameters for the formation of resilience are openness and sociability, willingness to learn new things, broaden one's horizons, the desire to learn new things, good regulation of emotions, conscious and responsible behavior in the process of activity, positive attitudes that form adolescent athletes' confidence in the ability to achieve their goals and high results.

Keywords: adolescence hardiness, personal resources.

Серьезные занятия спортом приходятся на подростковый возраст. В этот период формируется спортивное мастерство, закладываются профессиональные умения и навыки, формируются профессионально важных качеств психики необходимые для конкурентной борьбы как на данном этапе подготовки, так и на последующих [2]. Современные исследования большое внимания уделяют преактивному подходу развития личностных ресурсов самореализации спортсменов и повышению устойчивости спортсменов к стрессорам в период профессиональной деятельности [3]. Жизнестойкость характеризует то как человек способен выдерживать стрессовую ситуацию, не снижая при этом результативности. Жизнестойкость предохраняет личность от деструктивных изменений в процессе воздействий интенсивных физических нагрузок и долговременных регулятор стресса на протяжение деятельности [4]. С. Мадди и С. Кобейса определяли жизнестойкость как личностное качество, выступающее мерой психического здоровья индивида, отражающее три жизненные установки: вовлеченность, контроль, принятие риска [5]. Спорт способствует развитию жизнестойкости [6]. Анализ многочисленных исследований показывает положительный эффект жизнестойкости на деятельность спортсменов. Развитие психической выносливости способствует у спортсменов повышению эффективности деятельности, формированию уверенности, самоконтроля, трансформации трудностей в способ достижения целей [7]. С повышением жизнестойкости возрастает степень социально-психологической адаптированности спортсмена [1]. Жизнестойкость является важным личностным параметром спортсменов, но не в полной мере изучены механизмы формирования жизнестойкости, что является актуальным для исследования.

Для решения поставленной цели нами были использованы следующие **психодиагностические методы**: тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л.

Голдберга в адаптации Г.Г. Князева. Тест диспозиционного оптимизма, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина. Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Обработка проводилась с помощью методов математической статистики. **В исследование приняли участие** 69 спортсменов в возрасте 14-16 лет, специализирующихся в разных видах спорта.

Согласно полученным данным интегральный показатель жизнестойкости и составляющие его компоненты «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» на достоверном уровне ($p<0,05$) положительно коррелируют с чертами Большой пятёрки «экстраверсия» ($r=0,60$, $r=0,65$, $r=0,50$, $r=0,48$ соответственно), «сознательность» ($r=0,46$, $r=0,42$, $r=0,50$, $r=0,28$ соответственно), «эмоциональная стабильность» ($r=0,64$, $r=0,60$, $r=0,57$, $r=0,62$ соответственно) и «открытость новому опыту» ($r=0,46$, $r=0,44$, $r=0,49$, $r=0,27$ соответственно). Общительность, умение выстаивать диалог с социальным окружением, готовность осваивать новое, ответственное поведение и умение управлять своими эмоциями способствует активному включению спортсменов в разращение трудностей на пути к цели, выстраиванию новых способов достижения цели, восприятие сложностей как условий достижения цели и снижает внутренне напряжение от воздействия стрессоров.

Интегральный показатель жизнестойкости и составляющие его компоненты «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» положительно взаимосвязаны с диспозиционным оптимизмом, ($r=0,58$, $r=0,58$, $r=0,54$, $r=0,48$ соответственно), «позитивными ожиданиями» ($r=0,48$, $r=0,47$, $r=0,44$, $r=0,38$ соответственно) негативными ожиданиями ($r=0,57$, $r=0,59$, $r=0,51$, $r=0,47$ соответственно). Позитивные установки, ожидания достижения намеченных целей и уверенность в достижение высоких результатов снижают восприятие трудностей на пути к цели как чрезмерно сложных, способствует формированию готовности противостать им, активно включаться в их разрешение, принимать на себя ответственность за их разрешение.

Интегральный показатель жизнестойкости и параметр «контроль» положительно коррелируют с внутренним мотивом «новые впечатления» ($r=0,26$, $r=0,26$, соответственно). Положительные эмоции от тренировочной и соревновательной деятельности формирует у подростка уверенность в том, что прилагаемые ими усилия позволять разрешить трудности на пути к цели и достичь намеченных результатов. Интегральный показатель жизнестойкости и составляющие его компоненты «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» обратно коррелирует с амотивацией ($r=-0,35$, $r=-0,32$, $r=-0,29$, $r=-0,44$ соответственно). Осознанное занятие избранным видом спорта способствует активному включению в разрешение трудностей, выстраивание новых способов достижения цели даже если они требуют рискованных действий.

Открытость и общительность, любознательность, стремление усваивать новое, хорошая регуляция эмоций, сознательное, ответственное поведение, осознанность в процессе деятельности, позитивные установки и уверенность в достижение целей формирует у спортсменов подросткового возраста жизнестойкость, готовность сопротивляться стрессу и трудностям на пути к цели, не бросать начатое при возникновении препятствий, а активно включаться в их разрешение, искать новые способы достижения цели.

В подростковом возрасте формируется личность, наиболее эффективным является целенаправленное развитие личностных параметров, которые выступали бы для спортсмена на последующих этапах подготовки ресурсами достижения высоких целей.

Библиографический список:

1. Босенко, Ю.М. Психологические предпосылки жизнестойкости теннисистов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2019. – № 1. – С. 19-24.

2. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. Краснодар. – 2008. – 220с.

3. Горская, Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 64-66.

4. Сорокина, Л.В., Королев, С.А. Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды // Вестник Тамбовского университет. – 2 012. – №1 (17). – С. 242 – 244.

5. Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. – 2006. – Vol. 1. – P. 160 - 168.

6. Permiakova, M., Vindeker, O., Ershova, I., Pavlova, S., Khon, N., Dmitrieva, I., Semkina, V. Comparative study of hardiness among student – athletes and non – athletes // Revista de Psicologia del Deporte. 2020. Т. 29. № 2. С. 221-229.

7. Ragab, M. The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players // Science, Movement and Health. – 2015. – Vol. 15. – P. 431-435.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПАРАМЕТРОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ МУЖСКОГО ПОЛА

Еганов А.В., д.п.н., профессор, eganov@bk.ru
Уральский государственный университет физической культуры
Россия, Челябинск

Аннотация. Продолжающийся процесс реформ в высшем образовании и Вооруженных Силах, требует решения актуальных задач по сохранению и укреплению психического здоровья обучающихся молодежи. Отличительными особенностями по некоторым параметрам психического здоровья обучающихся мужского пола у курсантов военных вузов по сравнению со студентами спортсменами в сторону больших значений являются: хорошее самочувствие в обычной жизни, уверенность в себе по жизни, наличие психических расстройств и заболеваний, эмоциональное состояние, умение оптимизировать психическое состояние после стрессовых ситуаций, адекватное эмоциональное переживание стрессовой ситуации, уровень ночного сна и состояние психического здоровья.

Ключевые слова: психическое здоровье, самочувствие, ночной сон, психическое расстройство, курсанты, спортсмены.

VARIOUS GROUPS OF MALE STUDENTS' MENTAL HEALTH PARAMETERS DISTINCTIVE PECULIARITIES

Eganov A.V., Grand PhD, professor, eganov@bk.ru
Ural State University of Physical Education
Russia, Chelyabinsk

Abstract. The ongoing reform process in higher education and the Armed Forces requires solving urgent tasks to preserve and strengthen studying young people's mental health. Distinctive peculiariries in some parameters of male students' mental health among military universities cadets in comparison with students athletes in the direction of greater values are: well-being in ordinary life, self-confidence in life, mental disorders and diseases presence, emotional state, the ability to optimize mental state after stressful situations, adequate emotional experience of a stressful situation, the level of night sleep and the state of mental health.

Keywords: mental health, well-being, night sleep, mental disorders, cadets, athletes

Введение. Продолжающийся процесс реформ в высшем образовании и Вооруженных Силах, требует решения актуальных задач высшей школы по сохранению и укреплению психического здоровья обучающихся. Вместе с тем, психическое здоровье, особенно в спорте высших достижений и в профессиональной деятельности военнослужащих ухудшается [1, 2]. Обычно авторы опирались на мнение о том, что у спортсменов психологическое здоровье всегда крепкое [2, 3]. Проблема изучения параметров психического здоровья различных групп обучающейся молодежи мужского пола осуществляющих деятельность в сложных экстремальных условиях получила в большей мере в последнее десятилетие [2, 3, 4].

Авторами [3, 4, 6], выявлено проявление в психике спортсменов высокого уровня тревожности, агрессивности, раздражительности, конфликтности.
Левицкий А.Г. с соавторами выявили, что психическое состояние раздражительность оказывают нежелательной влияние на самооценку психосоматического здоровья [4].

Однако, А.В. Алёшичева, [2] установила, что с повышением роста спортивного мастерства, уровень психического здоровья спортсменов ухудшается и сопровождается увеличением тревоги, депрессии, соматическими и социальными дисфункциями. В другой работе [1] выявила зависимость состояния психологического здоровья у спортсменов высокой квалификации от интенсивности и длительности физической и психической нагрузки, а также степени экстремальности вида спорта. В результате в психике спортсменов, подвергающих себя многолетним экстремальным нагрузкам приводит к ухудшению их психологического здоровья. Автором также отмечено: при значительном физическом и нервно-психическом утомлении адекватность восприятия нарушается, что отражаться на психическом здоровье спортсменов. Адекватность восприятия нервно-психического утомления является одним из факторов в сохранении психического здоровья личности спортсмена.

Компоненты психического здоровья курсантов, влияющие на их будущую профессиональную деятельность обусловлены социально-психологическими, медицинскими факторами, социальной напряжённостью в обществе, психической перегрузкой учебного процесса, вызывающими переутомление и низкую адаптацию к условиям учебной среды. Особенно это проявляется у курсантов обучающихся на первом курсе. В приказе Минобороны РФ [5] также указано о необходимости создания условий и усиления работы должностных лиц и органов управления по сохранению и укреплению психического здоровья военнослужащих Вооруженных Сил РФ.

Следует указать на недостаточность исследований, в отношении проявления особенностей параметров психического здоровья, различных групп обучающихся в высших военных и гражданских учебных заведениях мужского пола. Изучение направленности параметров психического здоровья их детерминированности к условиям учебно-военной и спортивной деятельности можно считать актуальной проблемой настоящего времени. Выявление отличительных особенностей различных групп обучающейся молодежи следует считать закономерностью, что в дальнейшем позволят направленно воздействовать на отдельные параметры психического здоровья обучающихся.

Цель исследования. Выявить отличительные особенности некоторых параметров психического здоровья у курсантов и студентов вузов спортивного профиля мужского пола.

Методы и методика исследования. Материал исследования был получен с участием двух групп обучающихся. В состав первой группы вошли курсанты военных ВУЗов в количестве 84 человека, в возрасте 21,9 лет, со стажем занятий спортом 4,10 года, имеющих спортивную квалификацию на уровне третьего спортивного разряда. В состав второй группы вошли студенты гражданских вузов спортивного профиля в возрасте 21,5 лет со стажем занятий спортом 8,9 лет, занимающиеся различными видами спорта на уровне в пределах кандидата в мастера спорта в количестве 95 человек. При этом спортивное мастерство имело статистически значимые отличия ($t=-10,7$, при $P\leq0,0001$), а возраст, рост и тела масса тела статистически значимых различий между группами не имели. Психическое здоровье определяли по специальному тесту по десятибалльной шкале [7]. Первичные данные рассчитывались с применением метода t-критерия Стьюдента для независимой выборки.

Под психическим здоровьем здесь понимается: – холистическое образование, имеющее сложную, многокомпонентную и многоуровневую структуру, полноценности функционирования психической сферы человека. Основу психической сферы составляет состояние общего душевного комфорта, характеризующего отсутствием психических отклонений и заболеваний, обеспечивающих устойчивость психики к неблагоприятным внешним и внутренним факторам [7].

Структура психического здоровья включает несколько составляющих: физическое, социальное, духовное, нравственное, сексуальное, психологическое и др. В данной работе рассматриваются только отдельные компоненты психического здоровья.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены результаты статистических сравнений двух групп обучающихся мужского пола по параметрам психического здоровья. В состав первой группы входили курсанты военных вузов, до 70% которых

занимались различными видами спорта, во вторую студенты вузов спортивного профиля, занимающиеся также различными видами спорта.

Из таблицы видно, что курсанты достоверные (t=2,51-3,77, при P≤0,05-0,001) различия имеют в сравнении со студентами вузов спортивного профиля в сторону больших численных средних значений выборки. К ним относятся следующие параметрам психического здоровья: самочувствие в обычной жизни; уверенность в себе по жизни; наличие психических расстройств и заболеваний; эмоциональное состояние; умение оптимизировать психическое состояние после стрессовых ситуаций; адекватное эмоциональное переживание стрессовой ситуации, уровень ночного сна и, следовательно, состояние психического здоровья.

Объяснение такому факту можно найти в работе А.В. Алёшичевой [2]. По ее мнению, даже у спортсменов-профессионалов, занимающихся экстремальными видами спорта, особенно в период соревнований, преобладает повышенная тревожность, психическое утомление, снижается саморегуляция, что приводит к нарушению адаптации к нервно-психическим напряжениям и к негативным изменениям психологического здоровья. В тоже время, компоненты психологического здоровья спортсменов, с невысоким уровнем спортивной квалификации в пределах третьего-второго разряда, по сравнению с группой спортсменов-профессионалов имеют более высокие значения. Выполняемые спортсменами относительно низкой квалификации физические и психические нагрузки положительно влияют на их психическое здоровье, поскольку спортивная деятельность является умеренной. Поэтому, психическое здоровье у спортсменов с невысоким уровнем спортивной квалификации более крепкое, чем у высококвалифицированных спортсменов.

Таблица 1 – Результаты статистических сравнений двух групп обучающихся мужского пола по параметрам психического здоровья ($\bar{x}\pm m$)

Параметры психического здоровья	Курсанты (n=84)	Спортсмены (n=95)	t	P
1. Самочувствие в обычной жизни	8,39±0,17	7,36±0,21	**3,71**	**≤0,001**
2. Уверенность в себе по жизни	8,31±0,19	7,68±0,16	**2,51**	**≤0,05**
3. Наличие психических расстройств, заболеваний	8,54±0,17	9,27±0,12	**3,34**	**≤0,01**
4. Эмоциональное состояние	8,10±0,16	7,41±0,17	**2,87**	**≤0,01**
5. Умение оптимизировать психическое состояние после стрессовых ситуаций	8,35±0,13	7,58±0,15	**3,77**	**≤0,001**
6. Адекватное эмоциональное переживание стрессовой ситуации	8,57±0,16	7,91±0,16	**2,99**	**≤0,01**
7. Уровень ночного сна	8,36±0,16	7,73±0,19	**2,54**	**≤0,05**
8. Психологический климат в учебной группе, коллективе	8,07±0,17	7,89±0,16	0,77	≥0,44
9. Умение общаться с окружающими людьми	8,08±0,16	7,92±0,17	**0,72**	**≥0,49**
10. Состояние психического здоровья	7,98±0,21	6,98±0,23	**3,19**	**≤0,01**

Примечание: t – двухвыборочный t-тест по критерию Стьюдента для независимой выборки; P – уровень достоверности между группами; ≥ – различия между группами недостоверны; ≤ – различия между

группами достоверны. При числе степеней свободы (df) 84+95=179; t=1,98, p≤0,05; при t=2,62, p≤0,01; при t= 3,37, P≤0,001.

Возможно более благополучное состояние психического здоровья у курсантов, поступающих в военные вузы, связано уже с начальным более всесторонним тестированием, включая оценку психологических и личностных качеств, с последующим их отсевом. У студентов вузов спортивного профиля, такое тестировании не проводится.

По параметрам психического здоровья, относящимся к психологическому климату в учебной группе, коллективе и умению общаться с окружающими людьми, между группами статистически значимых различий не выявлено. Это свидетельствует, что коммуникативный компонент психического здоровья в группах курсантов и спортсменов примерно одинаковый.

Выводы. Отличительными особенностями по некоторым параметрам психического здоровья обучающихся мужского пола у курсантов военных вузов по сравнению со студентами спортсменами в сторону больших значений являются: хорошее самочувствие в обычной жизни, уверенность в себе по жизни, наличие психических расстройств и заболеваний, эмоциональное состояние, умение оптимизировать психическое состояние после стрессовых ситуаций, адекватное эмоциональное переживание стрессовой ситуации, уровень ночного сна и состояние психического здоровья.

Библиографический список:

1. Алёшичева, А.В. Влияние специфики и экстремальности спортивной деятельности на психологическое здоровье спортсменов / А.В. Алёшичева, Н.Г. Самойлов // Вестник тверского государственного университета. – 2016. – № 4. – С. 6-14.

2. Алёшичева, А.В. Психологическое здоровье спортсменов-профессионалов, занимающихся экстремальными видами спорта / А.В. Алёшичева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – № 3. – С. 38-44.

3. Еганов, А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин / А.В. Еганов, В.С. Быков, Л.А. Романова, С.А. Никифорова, В.Ю. Кокин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 1-1. – С. 107-110.

4. Левицкий, А.Г. Поиск взаимосвязей между раздражительностью, уравновешенностью и уровнем здоровья / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, А.А. Поципун, А.В. Шабаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3(121). – С. 228-332. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.03.121.p228-232

5. О системе работы должностных лиц и органов управления по сохранению и укреплению психического здоровья военнослужащих Вооруженных Сил РФ: Приказ Минобороны РФ от 25.09.1998. № 440.

6. Сабирова И.А. Модальная индивидуализация психологических воздействий в стрелковом спорте / И.А Сабирова, Г.Н. Германов, А.В.Черных, С.В. Седоченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 127-130.

7. Eganov, A.V. Effect of social stressful factors on mental health in students / A.V. Eganov, V.S. Romanova, S.A. Nikiforova, V.Yu. Kokin, N.Ya. Platunova // Journal of

Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20 (2). – pp. 818-821. DOI: 10.7752/jpes.2020.02116.

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ КАК РЕГУЛЯТОР ГОТОВНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Захаренко А.О., магистрант
Харитонова И.В., к.псх.н., доцент
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Россия, Краснодар

Аннотация. Мотивационный климат можно определить, как совокупность условий, обеспеченных внешним окружением спортсменов, оказывающую непосредственное влияние на формирование и поддержание их собственной мотивации. Рассмотрение данного феномена в качестве одного из показателей, регулирующих готовность футболистов к предстоящим соревнованиям, обусловлено возросшим в последнее время уровнем конкуренции в спорте, в т.ч. в футболе. Наличие мотивационного регулятора деятельности позволяет повысить конкурентоспособность спортсменов, занимающихся футболом. В данной статье представлены результаты психодиагностического обследования юношей-футболистов и девушек-футболисток, являющихся игроками как профессиональных, так и любительских футбольных клубов. Полученные результаты позволяют говорить о том, что в большей части мотивационный климат влияет на оценку значимости предстоящих спортсменам матчей. Таким образом, направляя усилия на создание и поддержание конструктивного мотивационного климата в футбольной команде, можно добиться более серьезного отношения к матчам вне зависимости от уровня квалификации соперников за счет высокой значимости предстоящих соревнований.

Ключевые слова: готовность к соревнованиям, мотивационный климат, футбол, юношеский возраст

MOTIVATIONAL CLIMATE AS A REGULATOR OF THE READINESS OF YOUTH FOOTBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS

Zakharenko A.O., Master's degree student
Kharitonova I.V., PhD, associate professor
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism
Russia, Krasnodar

Abstract. The motivational climate can be defined as a set of conditions provided by the external environment of athletes, which has a direct impact on the formation and maintenance of their own motivation. Consideration of this phenomenon as one of the indicators regulating the readiness of football players for upcoming competitions is due to the recently increased level of competition in sports, including football. The presence of a motivational activity regulator makes it possible to increase the competitiveness of athletes involved in football. This article presents the results of a psychodiagnostic examination of

young football players and female football players who are players of both professional and amateur football clubs. The results obtained suggest that, for the most part, the motivational climate influences the assessment of the significance of the upcoming matches for athletes. Thus, by directing efforts to create and maintain a constructive motivational climate in the football team, it is possible to achieve a more serious attitude to the matches, regardless of the skill level of the opponents due to the high importance of the upcoming competitions.

Keywords: readiness for competitions, motivational climate, football, youth age

Введение. Возросший уровень конкуренции в самых разных видах спорта, не исключая футбол, диктует необходимость поиска такого способа повышения конкурентоспособности, который сможет помочь игрокам быть готовыми к соревнованиям, хорошо себя проявлять в матчах и успешно продолжать спортивную карьеру [1]. Таким способом может стать формирование конструктивного вида мотивационного климата [2]. И отечественными, и зарубежными специалистами принято считать, что для командных видов спорта более предпочтительно формирование мотивационного климата, ориентированного на задачу. Это объясняется тем, что данный вид мотивационного климата предполагает приложение усилий для достижения общекомандных целей, снижение внутрикомандной конкуренции путем стремления к личностному совершенствованию через сравнение своих предыдущих и нынешних результатов. Эго-ориентированный мотивационный климат в командных видах спорта менее целесообразен [3].

Цель исследования состоит в определении наличия взаимосвязи между мотивационным климатом и показателями готовности спортсменов к соревнованию

Методы исследования. В ходе проведения исследования использовались психодиагностические методы и методы математической статистики. Для психодиагностики спортсменов были выбраны 2 методики: адаптированная методика диагностики мотивационного климата «PMCSQ-2» и методика «Отношения к предстоящему соревнованию» Ханина. Также был проведен корреляционный анализ.

Результаты исследования. Участие в опросе приняли 80 человек, занимающихся футболом и регулярно участвующих в соревнованиях (45 – юноши, 35 – девушки). Опрошенные имеют разный уровень мастерства. После обработки результатов проведенной психодиагностики было установлено, что у опрошенных преобладает мотивационный климат, ориентированный на задачу. Его показатель равен 89% от максимального балла, а мотивационный климат, ориентированный на себя составляет 61% от максимального балла. Процентное выражение показателей позволяет проводить между ними сравнение, т.к. они измеряются разным количеством вопросов, соответственно и баллов. По шкале отношения к предстоящему соревнованию футболисты показали следующие результаты: высокий уровень уверенности в себе (1,24$\pm$1,54 балла), средний уровень оценки соперников (3,31$\pm$1,25 балла), высокий уровень значимости соревнования (5,78$\pm$1,16 балла), средний уровень зеркальной самооценки (3,25$\pm$1,21 балла). Для того, чтобы убедиться в наличии или отсутствии взаимосвязи между вышеназванными показателями был проведен корреляционный анализ. Так, наиболее достоверная корреляционная взаимосвязь была установлена между показателем мотивационного климата, ориентированного на задачу, и значимостью соревнований (r=0,2). Получается, чем больше спортсмены

сфокусированы на выполнении задачи, тем выше они оценивают значимость предстоящего матча, т.к. считают его одним из заданий, которые нужно выполнить, чтобы команда достигла своей главной цели. Показатель эго-ориентированного мотивационного климата отрицатель коррелирует с оценкой соперника (r=-0,25). Следовательно, стремление спортсменов к самоутверждению способствует занижению оценки уровня компетентности команды-соперника.

Выводы. Преобладание мотивационного климата, ориентированного на задачу, обеспечивает высокий уровень стремление футболистов принять участие в предстоящем матче, говорит о высокой значимости соревнований лично для каждого. Однако, показатель «значимость соревнования» является лишь одним из четырех (по методике Ханина), определяющих общий уровень готовности к соревнованию. Отсутствие достоверных корреляционных связей между показателями мотивационного климата, ориентированного на задачу, и уверенностью в себе и/или зеркальной самооценкой не позволяет однозначно говорить о том, что мотивационной климат является ведущим показателем для определения готовности спортсменов к соревнованиям. При этом нужно отметить, что он является одним из регуляторов такой готовности, обеспечивая конструктивную направленность мотивации членов команды, высокий уровень желания принимать участие в предстоящих матчах. От вида мотивационного климата, который является среди игроков команды ведущим, зависит насколько будет стабильно их желание принимать участие в матчах при изменении уровня подготовки соперников, ранга соревнований и т.д. Для дальнейшей разработки данной темы необходимо расширение списка регуляторов готовности футболистов к соревнованиям, стремительно увеличивающихся в юношеском возрасте.

Библиографический список:

1. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие [Текст] /Г.Б. Горская. - Краснодар, 2008. - 220 с.

2. Захаренко, А. О. Мотивационный климат как фактор повышения конкурентоспособности футболистов на примере студенческой команды [Текст] / А.О. Захаренко, Ю. М. Босенко, Р. З. Гакаме // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2021. - № 11. - С. 54-56.

3. Sport psychology : a student’s handbook / Matt Jarvis. - Routledge, 2006. - 239 p. – ISBN10: 1-84169-581-5.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ И МОБИЛЬНЫХ СИСТЕМ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Коваленко Е.А., старший преподаватель, kovalenko.elena@pharminnotech.com
Кондратьева М.В., старший преподаватель
Кряклина А.А., старший преподаватель
Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет
Россия, Санкт-Петербург

Аннотация. У студентов, активно использующих электронные мультимедийные и мобильные девайсы, формируется более высокий уровень умений ориентироваться в

бурном потоке информации, выделять главное, обобщать и делать выводы. Внедрение новейших методик с использованием информационно-образовательной среды в образовательный процесс высшего учебного заведения повышает эффективность учебного процесса, взаимодействия студентов с преподавателем и их интерес к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: инновационный подход, мобильное обучение, образовательный процесс, физкультурная деятельность, физическая культура личности, электронные мультимедийные приложения

THE USE OF ELECTRONIC MULTIMEDIA AND MOBILE SYSTEMS IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS

Kovalenko E.A., senior lecturer, kovalenko.elena@pharminnotech.com
Kondratieva M.V., senior lecturer
Kryaklina A.A., senior lecturer
Saint Petersburg State University of Chemistry and Pharmacy
Russia, Saint Petersburg

Abstract. Students who actively use electronic multimedia and mobile devices have a higher level of ability to navigate the turbulent flow of information, highlight the main thing, generalize and draw conclusions. The introduction of the latest techniques using the information and educational environment in the educational process of a higher educational institution increases the effectiveness of the educational process, the interaction of students with the teacher and their interest in physical education.

Keywords: innovative approach, mobile learning, educational process, physical activity, physical culture of the individual, electronic multimedia applications

Программы по физической культуре в учебных заведениях направлены на освоение студентами теоретических знаний, методических навыков, практических умений. За время обучения в высшем учебном заведении у молодого человека необходимо сформировать правильное отношение к своему здоровью и физическому состоянию, развить потребность в физкультурно-спортивной деятельности, что способствует поддержанию его физической формы и потребности в здоровом образе жизни [1,с.624]. Реализация образовательной программы по физической культуре в ВУЗе предполагает создание современной научно-методической базы, новой информационно-образовательной среды.

Модернизация физкультурной деятельности в вузе, основанная на формировании позитивного отношения к здоровому образу жизни, содействует повышению качества профессиональной подготовки будущих специалистов. Разработка содержания физкультурной деятельности студентов в вузе на основе инновационных подходов обеспечит современные запросы и потребности подрастающего поколения. [3].

Одним из инновационных подходов стало мобильное обучение на основе информационных систем, которое обеспечивает индивидуальный подход в

познавательной деятельности и базируется на новейших технологиях. Появилось множество спортивных технических инноваций – это умные часы, фитнес-браслеты, умные очки, умные мячи, всевозможные программные приложения в смартфоны. Такие приспособления помогают отслеживать и контролировать физическое состояние и достижения во время занятий спортом, делать видеозапись, определять локацию, рассчитывать нагрузку, исправлять технику выполнения движений. К технологическим инновациям можно отнести современную спортивную экипировку. Не все пока доступно широкому кругу студенчества, но многие интернет-технологии не требуют больших затрат. Отличительной чертой интернета является - интерактивность, возможность отклика, обратной связи, что позволяет помимо развлекательной составляющей сделать основной акцент на образовательный, мотивирующий, развивающий момент. Широкое использование студентами мобильных телефонов, электронных планшетов и других устройств в сегодня является основным стимулом массового распространения такого вида обучения в ВУЗах. Мобильное обучение используется для ведения и изучения конспектов, обмена файлами, участия в опросах, регистрации на мероприятия и предоставления студентам доступа к видеоматериалам. Значительно упрощается сбор статистических данных по самоконтролю обучающихся и выполнению нормативов. Все более востребованными становятся такие формы интерактивного обучения, как деловые игры, видео-лекции, тренинги, мастер-классы. Данные формы обучения соответствует современным требования в образовании, которые направлены на формирование у студентов умения и навыков самостоятельно находить необходимую информацию, абсорбировать проблемы и искать пути их решения, критически оценивать полученные знания и применять их на практике, в частности, в физкультурной деятельности [2, с.48]. Опыт работы показывает, что у студентов, активно использующих мобильные электронные девайсы, формируется более высокий уровень самообразовательных навыков, умение выделять главное, обобщать и делать выводы.

Электронные мультимедийные приложения современной образовательной системы сегодня являются составной частью учебно-методического комплекса и обеспечивают реализацию образовательной программы; поддерживают полный и непрерывный дидактический цикл обучения. Использование электронных систем обеспечивает достижение личностных, предметных и мета предметных результатов обучения и формируют основные компетенции в предметной области. Включая использование мобильных инструментов в образовательный процесс, мы получаем возможность организовать педагогом интерактивное формирование физической культуры личности студента. Это дает импульс к самообразованию, самовоспитанию обучающихся. Физическое самовоспитание и самосовершенствование сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. В нравственном воспитании физическая культура содействует формированию у студентов таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, целеустремленность, дисциплинированность. Эти качества бесспорно важны как в профессиональной, так и в обычной жизни.

С использованием инновационных мобильных технологий мы однозначно наблюдаем повышение мотивационного компонента у студентов к физкультурной

деятельности и своему здоровью. Решаем задачи по поэтапному формированию у студентов физкультурно-оздоровительных знаний и оптимизации индивидуальной физической активности. Преподаватель более эффективно использует весь спектр научно-методической деятельности, включая интерактивное мобильное взаимодействие со студентами, направляя их, корректируя постановку целей и способов решения задач, ориентируя в выборе средств физической культуры.

Таким образом, электронные мультимедийные приложения в мобильных девайсах становятся технической и методической платформой для применения инновационных педагогических технологий и способствуют решению задач модернизации образования, повышению эффективности учебного процесса.

Библиографический список:

1. Зуб И.В., Коваленко Е.А. Роль государственной политики в поддержке здорового образа жизни молодежи: ISSN 2076-4618 Труды XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Здоровье - основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения.- СПб, 2018.-624 с.
2. Наговицин Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2014. – 48 с.
3. Шкляренко А. П., Мазур А. А. Инновационные подходы в организации физкультурной деятельности студентов в вузе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № S2. – 0,5 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2017/470027.htm.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ МЫШЕЧНОЙ СИЛОЙ СГИБАТЕЛЕЙ-РАЗГИБАТЕЛЕЙ КИСТИ И СКОРОСТЬЮ БРОСКА ПИТЧЕРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ ПО СОФТБОЛУ

Кокорева С.А., магистрант, kokoreva0598@gmail.com.
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Москва

Аннотация. Одна из целей скоростно-силовых тренировок по софтболу — увеличение скорости полета мяча игроков. При этом, это относится как к игрокам позиций инфилда/аутфилда, выполняющих бросок «сверху», так и к питчерам, бросающим «снизу». В статье приведены результаты корреляционного анализа, позволяющего оценить взаимосвязь силы мышц сгибателей-разгибателей кисти со скоростью броска питчера в женской команде по софтболу. Исследование проводилось при участии пяти спортсменок одинаковой квалификации. Ранее предполагалось, что увеличение мышечной силы сгибателей-разгибателей кисти увеличивает скорость броска. Исследования с участием взрослых квалифицированных софтболисток показали, что сила мышц кисти не определяет скорость броска.

Ключевые слова: софтбол, кистевая динамометрия, корреляционный анализ, сила мышц кисти, питчер.

RELATIONSHIP BETWEEN HAND FLEXOR-EXTENSION MUSCLE STRENGTH AND ELITE PITCHERS THROWING SPEED IN THE FEMALE SOFTBALL TEAM

Kokoreva S.A., Master's degree student, kokoreva0598@gmail.com
Russian State University of Physical Education, Sports and Tourism,
Russia, Moscow

Abstract. One of the goals of speed-strength training in softball is to increase the throwing speed of players. At the same time, this applies to players in the infield / outfield positions who throw "overhead", and to pitchers who throw "underhead". The article presents the results of a correlation analysis that makes it possible to assess the relationship between the strength of the flexor-extensor muscles of the hand and the speed of the pitcher's throws in the female softball team. The study was conducted in the composition of five athletes of the same qualification. It has previously been shown that increasing flexor-extensor muscle strength increases throwing speed. Studies involving adult skilled softball players show that muscle strength does not determine throwing speed.

Keywords: hand dynamometer, hand muscles, correlation analysis, pitcher, softball.

Софтбол - одна из динамичных и зрелищных спортивных игр. Скорость и сила игроков – это то, что делает игру более динамичной. Одновременно на поле из команды защиты находятся 9 игроков, один из них - питчер. [2] Большую часть игры внимание зрителей направлено на питчера, его бросок и бьющего. Чем выше скорость подачи мяча питчером, тем сложнее бьющему совершить эффективный удар.

В связи с этим, питчеры стремятся увеличивать скорость своего броска.

Цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, коррелирует ли сила мышц сгибателей-разгибателей кисти со скоростью полета мяча в бросках питчера женской команды по софтболу.

Задачи:

1. Изучить динамику скорости броска питчера женской софтбольной команды по софтболу и динамику силы мышц сгибателей-разгибателей кисти.
2. Выявить зависимость этих показателей.

Для решения этих задач было проведено исследование базе профессионального женского софтбольного клуба «РусСтар».

Участники: пять девушек-софтболисток, играющих на позиции питчера. Разряд спортсменок - Мастер спорта России и Мастер спорта международного класса России. Возраст - от 21 до 30 лет.

Оценка силовых показателей может быть осуществлена различными способами. Прямой метод позволяет определить мгновенное значение силы в любой момент времени в стационарных, заранее установленных условиях, либо механическими, либо электронными системами [1].

Участники прошли тесты на скорость полета мяча в бросках (измерительный прибор Pocket Radar) и тесты с использованием механического кистевого динамометра ДК-140.

Результаты исследования.

В начале подготовительного периода подготовки участников тестирования были взяты замеры скорости броска. Спортсменки совершили по 10 бросков с расстояния 13,11 метров. Также были проведены замеры силы мышц кисти кистевым динамометром. Испытуемая вытягивала руку с кистевым динамометром и отводила её в сторону перпендикулярно туловищу. Свободная рука при этом оставалась расслаблена и опущена вниз. После этого по команде она сжимала кистевой динамометр так сильно, как только сможет. Измерения проводились только для доминирующей (бросковой) руки. Данные динамометрических измерений являются значениями абсолютных сил, развиваемых мышцами кистей рук. Попытки с максимальной скоростью и максимальными результатами динамометрии представлены на рисунке 1.

Рисунок 1- Максимальные показатели скорости бросков за 10 попыток и максимальный результат кистевой динамометрии за 3 попытки в начале подготовительного периода

Из рисунка видно, что самое низкое значение динамометрии, равное 28 кг, показал Игрок 1, при этом скорость полета мяча в его бросках не является наименьшей. И наоборот, самый высокий результат динамометрического тестирования - у Игрока 3 (39 кг), но первенство по скорости броска он делит с Игроком 2, у которого результаты динамометрии ниже.

Также, для отслеживания динамики показателей в начале соревновательного периоды были проведены аналогичные тесты. Результаты отражены на рисунке 2. В начале соревновательного периода Игрок 1 также показал наименьший результат динамометрии, как и в начале подготовительного, но скорость его броска уже не является наименьшей. Игрок 3, не улучшил результат динамометрии, но скорость его

броска увеличилась на 2 (миль/ч) и стала самое высокой среди испытуемых.

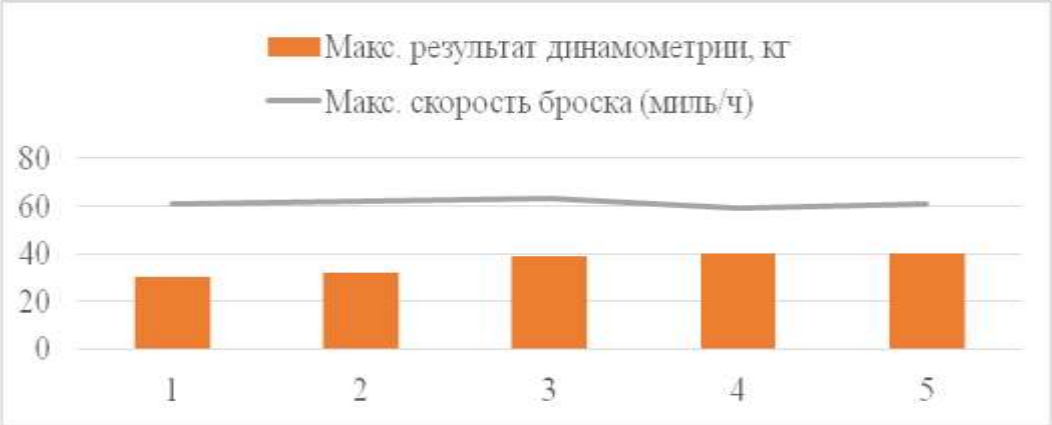


Рисунок 2- Максимальные показатели скорости бросков за 10 попыток и максимальный результат кистевой динамометрии за 3 попытки в начале соревновательного периода

Результат динамометрии Игрока 4 и Игрока 5 одинаков (40 кг), однако разница в скорости броска составляет 2 (миль/ч).

Корреляционный анализ, проведённый при помощи MS EXCEL, выявил зависимость между результатами скорости броска питчеров и результатами кистевой динамометрии в начале подготовительного периода равную 0,042. В начале соревновательного периода аналогичный анализ дал результат -0,216. Данный результат свидетельствует о низкой взаимосвязи показателей силы мышц кисти и скоростью полета мяча в бросках питчеров. Поэтому работу на повышение силы мышц кисти можно считать целесообразной для решения других задач спортивной тренировки софтболисток. Для увеличения скорости полета мяча в бросках следует продолжить поиск наиболее эффективных тренировочных средств.

Выводы.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что между силой мышц сгибателей-разгибателей кисти и скоростью полета мяча в бросках питчера в софтболе существует слабая зависимость. Следовательно, внедрение в тренировочный процесс упражнений, способствующих укреплению и развитию мышц сгибателей-разгибателей кисти, не оказывает значимого влияния на увеличение скорости броска питчеров в бейсболе. Решение данной задачи может быть связано с повышением качества исполнения броска, улучшения его отдельных кинематических характеристик, индивидуальных для каждого питчера.

Библиографический список:

1. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В.П. Губа, Г.И. Попов, В.В. Пресняков, М.С. Леонтьева – М.: «Спорт», 2020. – 324 с

2. Potter D. L., Johnson L. V. Softball: Steps to success. – Human Kinetics, 2007.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ОБУЧЕНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ РЕШИТЕЛЬНОСТИ КИКБОКСЕРОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ 10–12 ЛЕТ

Колошеина В.В., Valeria-93@list.ru
аспирант Кубанского Государственного Университета физической культуры, спорта и туризма г. Краснодар, педагог-организатор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения города Москвы "Школа "Интеграл" Россия, Москва
Кожухова В.В., vvtmnauka@gmail.com
магистрант Института высоких технологий, ФГБОУ ВО «ИРНИТУ», учитель иностранных языков МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска, заместитель директора АНО ДПО «Восточно-Сибирский образовательный центр» Россия, Иркутск
Дьячкова Н.А., d.natella@bk.ru
Студент Высшей школы Социально-Гуманитарных наук, направления «Психология Управления» РЭУ ИМ Г. В. Плеханова, Россия, Москва

Аннотация. В данной статье представлены результаты педагогического эксперимента, посвященного обучению сформированности решительности кикбоксеров экспериментальной группы 10–12 лет. Метод педагогического тестирования использовался для определения развитости отдельных компонентов решительности (своевременность принятия решений, обдуманность принимаемых решений, полнота реализации задуманного), которые определялись по результату выполнения контрольного задания выбор, где необходимо было правильно выбрать из четырех спортсменов одного, удачно стоящего под заранее оговоренный вариант удара.

Ключевые слова: кикбоксинг, педагогический эксперимент, решительность, спортсмен, удар.

ANALYSIS OF THE PEDAGOGICAL EXPERIMENT' RESULTS OF TEACHING THE MATURITY OF KICKBOXERS' DECISION IN THE EXPERIMENTAL 10–12 YEARS GROUP

Koloshein V.V., Valeria-93@list.ru
postgraduate student of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, teacher-organizer of the State Budgetary Educational Institution of the city of Moscow "School "Integral" Russia, Moscow
Kozhukhova V.V., vvtmnauka@gmail.com
Master's student of the Institute of High Technologies, IRNITU, teacher of foreign languages of the MAOU Lyceum of the ISU of Irkutsk, Deputy Director of the ANO DPO "East Siberian Educational Center"

Russia, Irkutsk
Dyachkova N.A., d.natella@bk.ru
Student of the Higher School of Social Sciences and Humanities, direction "Psychology of Management" of Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow

Abstract. This article presents the results of a pedagogical experiment dedicated to teaching the determination' formation of kickboxers in the experimental of 10–12 years old group. The method of pedagogical testing was used to determine the development of individual components of decisiveness (decision-making timeliness, decisions made deliberation, completeness of the plan's implementation), which were determined by the control task's result, the choice, where it was necessary to correctly choose one of the four athletes, successfully standing under a predetermined version of the blow.

Keywords: kickboxing, pedagogical experiment, determination, sportsman, blow

Введение. Начало становления и развития кикбоксинга как вида спорта относится к 90-м годам 20-го столетия. Одной из стратегических задач его развития в нашей стране в соответствии с программно-нормативными документами, и прежде всего Законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ», является успешное выступление наших кикбоксеров на крупнейших международных соревнованиях.

Известно, что наиболее значимым фактором повышения эффективности тренировочного процесса, является его программирование и организация с учетом индивидуального своеобразия спортивной одаренности каждого спортсмена, определяющим особенности реагирования организма на предъявляемые тренирующие воздействия. Чем выше степень этого соответствия, тем больше вероятность полного раскрытия спортивного потенциала личности и достижения высоких соревновательных результатов.

Между тем анализ современной научно-методической литературы по проблеме индивидуализации предсоревновательной подготовки кикбоксеров высокой спортивной квалификации выявил, что методические особенности реализации данного направления спортивной подготовки являются в настоящее время недостаточно исследованными.

Сложившаяся ситуация обусловливает практическую, социальную и научную актуальность исследований, направленных на поиск научно обоснованных подходов к индивидуализации подготовки кикбоксеров с различными стилями ведения соревновательного поединка.

Целью исследования является экспериментально проверить эффективность учебного плана тренировочного процесса кикбоксёров.

По длительности педагогический эксперимент составил два года. В него вошло обучение кикбоксеров на этапе начальной подготовки и контрольные тестирования уровня сформированности решительности. В эксперименте принимали участие кикбоксеры 10–12 лет контрольной и экспериментальной групп (n=12). Методы исследования: педагогическое тестирование уровня развития координационных способностей, экспертная оценка качества освоения атакующих действий кикбоксерами 10–12 лет. Достоверность различий между результатами тестирования

групп для исследования решительности рассчитывалась по методике, разработанной Карандашёвым В.Н., 1991 "Вы решительны". В анкете спортсмены отвечали на 25 вопросов, отражающих способность решительно действовать в различных жизненных ситуациях. Каждый ответ оценивался начислением баллов. По набранной спортсменом сумме баллов делалось заключение о сформированности решительности.

Результаты исследования. Спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Для распределения спортсменов в контрольную и экспериментальную группы использовался метод случайной выборки.

В контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с общепринятыми рекомендациями. Кикбоксёры экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике, включающей выполнение заданий, направленных на развитие психических процессов, обеспечивающих проявление решительности (прежде всего ведущих для решительности). Используемые в методике задания давались спортсменам перед тренировочным занятием, а также включались в содержание занятий.

Проведенное до начала эксперимента исследование регистрируемых показателей не выявило достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами.

После формирующего эксперимента у кикбоксёров экспериментальной группы выявлено достоверное (P <0,01; P <0,05) улучшение практически всех изучаемых показателей.

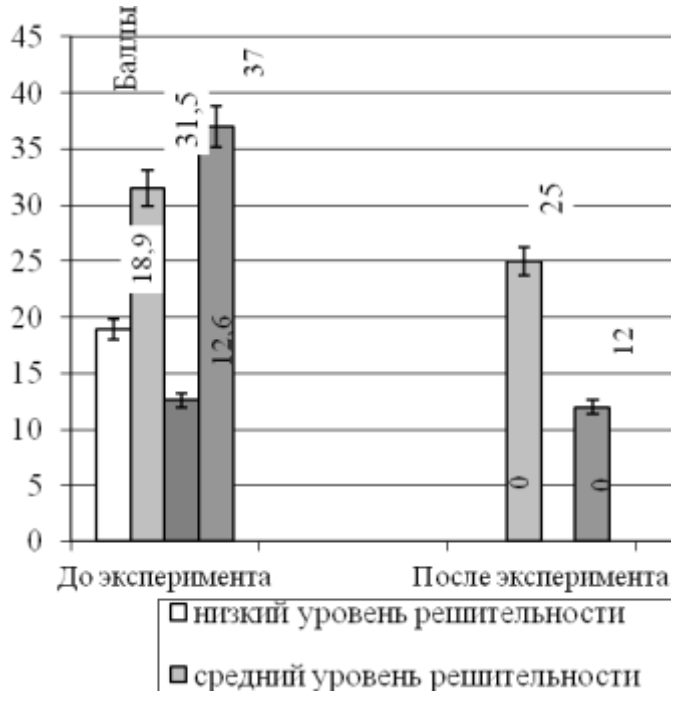


Рис. 1. Сформированность решительности у кикбоксёров экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

Изменились показатели, характеризующие своевременность, обдуманность и полноту реализации принимаемых решений (P <0,01; P <0,05). Как мы полагаем,

получение таких данных явилось следствием изменения показателей ведущих для решительности психических процессов. Развитие ведущих для решительности процессов также способствовало повышению уровня решительности (Р <0,05).

После окончания формирующего эксперимента в экспериментальной группе не осталось спортсменов с низким уровнем решительности, тогда как первоначально их было 18,9%. До эксперимента наибольшее количество кикбоксёров – 37% экспериментальной группы имели неоправданно высокий уровень решительности. По окончанию эксперимента осталось только 12% кикбоксёров с неоправданно высоким уровнем решительности. Как мы полагаем, сохранение неоправданно высокого уровня решительности у этих спортсменов связанно с особенностями свойств нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность) спортсмена. А поскольку свойства нервных процессов генетически детерминированы и слабо поддаются коррекции, то вполне возможно, что нежелательное сочетание свойств нервной системы (слабая, инертная, неуравновешенная) препятствовало развитию решительности.

Таблица 1 – Показатели решительности в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (x±σ)

№ п/п	Исследуемые показатели	Этапы эксперимента		Ро
		начало	окончание	
1	Выбор:			
	- обдуманность принимаемых решений (баллы)	3,2 ± 1,3	4,3 ± 1,5	< 0,05
	- своевременность принимаемых решений (время, секунды)	5,9 ± 2,2	4,5 ± 0,9	<0,05
	- полнота реализации (баллы)	2,7 ± 0,9	3,5 ± 1,0	<0,05

Количество спортсменов со средним уровнем решительности, как до эксперимента, так и после эксперимента практически не изменилось. Если до проведения формирующего эксперимента таких спортсменов был 31%, то после его проведения осталось 25%. Причиной этого является практически одинаковое количество спортсменов, повысивших решительность со среднего до высокого уровня - 25% и спортсменов, повысивших решительность с низкого до среднего уровня 18%. Незначительный прирост показателей решительности у спортсменов (с низкого до среднего уровня) также может быть связан с особенностями свойств нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность).

Кикбоксёров, обладающих высоким уровнем решительности, после формирующего эксперимента в экспериментальной группе стало 63%, тогда как до эксперимента их было только 12,6%.

Таким образом, можно говорить о том, что предложенная нами методика развития решительности является эффективной. При развитии решительности у спортсменов следует учитывать не только развитие ведущих для решительности психических процессов, но и особенности свойств нервной системы.

В контрольной группе после формирующего эксперимента практически не

изменились показатели, характеризующие развитие признаков решительности (своевременность принятия решений, обдуманность принимаемых решений, полнота реализации задуманного), (P <0,05; P> 0,05) (рис. 21, табл. 11).

В результате произошли несущественные изменения в поведении спортсменов при выполнении двигательного теста, а у некоторых из кикбоксёров контрольной группы произошло ухудшение показателей признаков решительности и уровня развития решительности (рис. 6).

После формирующего эксперимента в контрольной группе, по-прежнему 18,9% кикбоксёров имеют высокий уровень решительности.

Так же достаточно велико количество спортсменов, имеющих неоправданно высокий уровень решительности – 31,5%. Незначительно возросло число кикбоксёров, обладающих средним уровнем решительности – 37% и практически не изменилось количество спортсменов с низким уровнем решительности – 12,6%.

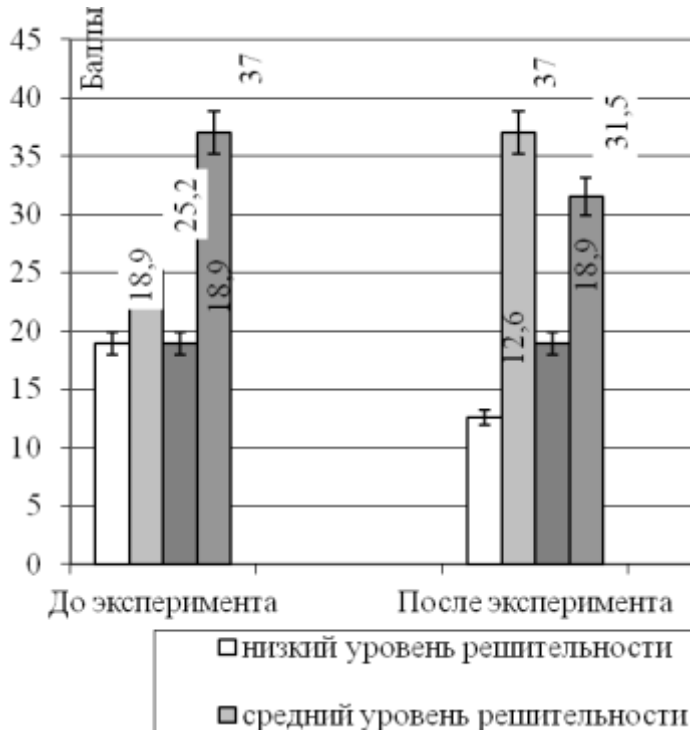


Рис. 2. Сформированность решительности у кикбоксёров контрольной группы до и после формирующего эксперимента

Изменение показателей решительности у спортсменов контрольной группы связано с положительным влиянием занятий кикбоксингом на решительность спортсменов

Таблица 2 – Показатели решительности в контрольной группе до и после формирующего эксперимента (x±σ)

№ п/п	Исследуемые показатели	Этапы эксперимента		Ро
		начало	окончание	
1	Выбор:			
	- обдуманность принимаемых решений (баллы)	3,1 ± 1,3	3,4 ± 1,4	> 0,05
	- своевременность принимаемых решений (время, секунды)	5,7 ± 2,1	5,9 ± 1,9	> 0,05
	- полнота реализации (баллы)	2,9 ± 0,8	3,4 ± 1,0	> 0,05

Таким образом, на основании полученных результатов педагогического эксперимента можно говорить об эффективности предложенной нами методики развития решительности у кикбоксёров 10–12 лет, в основу которой положено развитие и совершенствование ведущих для решительности психических процессов.

Выводы. Целью констатирующего эксперимента было получение информации о исходных и конечных показателях развития решительности, а также отдельных компонентов, составляющих данное проявление воли. Проводилось исследование развития ведущих для решительности психических процессов Констатирующий эксперимент проводился на спортсменах контрольной и экспериментальной групп.

Формирующий эксперимент был предназначен для апробирования эффективности разработанной нами методики развития решительности у кикбоксёров на этапе начальной спортивной специализации. В основу методики были заложены положения представленные в методике развития решительности у самбистов [22, 23] Испытуемые, спортсмены экспериментальной группы, выполняли задания в том количестве и той последовательности, которая была заложена в методике развития решительности. Теоретическая значимость результатов исследования заключается в дополнении теории и методики спортивной тренировки в кикбоксинге знаниями и представлениями об особенностях тактической подготовки на основе индивидуализации.

Практическая значимость результатов исследования могут быть использованы: в целях формирования и совершенствования манеры ведения боя; как материал для управляющих и формирующих воздействий в ходе подготовки и участия кикбоксеров в соревнованиях; при составлении модельных характеристик сильнейших спортсменов и планировании их подготовки.

Библиографический список:

1. Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. … канд. пед. наук. Омск, 2000. 22 с.

2. Бабушкин, Г.Д. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности у юных тяжелоатлетов / Г. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко // Тезисы 2-го международного конгресса по спортивной психологии. – М.: Б.и., 1995. – С. 67–68.

3. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. … канд. пед. наук / Е. Г. Бабушкин. – Омск. – 2000. – 22 с.

4. Балин, В.Д. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие /В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. /Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. – 136 с.

5. Барановский, В. А. Теория спортивных соревнований. Курс лекций /В. А. Барановский, В. В. Брысин, А. Г. Пономарев. Омск: ОГИФК. – 1985.-39 с.

6. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движения. Под редакцией В.П. Зипченко / Н. А. Бернштейн - М.: Ин-т, практ. психологии: Воронеж: МОДЭК, 1997. – 608 с.

7. Бернштейн, Н.А. Некоторые назревающие проблемы регуляции двигательных актов /Н. А. Бернштейн //Вопросы психологии. - № 6. - 1957. – С. 22–25.

8. Бернштейн, Н.А. О построении движений /Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 210 с.

9. Гирт Л. Кикбоксинг / Л. Гирт. – М.: Б.и., 1998. – С. 67–78.

10. Горбунов А. В. Система соревнований – один из основных методов психологического становления личностных качеств юного борца // Спортсмен как субъект деятельности: Материалы Всерос. симпозиума. Омск: Б.и., 1993. С. 13–14.

11. Дарвиш О. Б. Повышение уровня групповой сплочённости в спортивных группах и её влияние на психологическую устойчивость спортсменов // МНКО, 2015. №2 (51). С. 315–318.

12. Дарвиш О.Б. Обеспечение психологической устойчивости личности как открытой самоорганизующейся системы // Известия АлтГУ. 2011. №2–2. С. 47–51.

13. Дарвиш О.Б. Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности // Сибирский педагогический журнал. 2008. №7. С. 362–370.

14. Двейрина, О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учеб. пособие / О.А. Двейрина. - СПб.: Б.и; 2000.- 47 с.

15. Еганов, В.А. Методика комплексной оценки подготовленности кикбоксеров: Учеб. пособ. для студентов, аспирантов, спортсменов и тренеров /В.А. Еганов. – Челябинск: УралГАФК, 2003. – 35 с.

16. Зациорский, В.Н. Спортивная метрология / В.Н.Зациорский. – М.: Физическая культура и спорт, 1982.– 240с.

17. Иванов А. Л. Искусство кикбоксинга. Киев.: Техника, 2000. 155 с.

18. Иванов, А.Л. Искусство кикбоксинга / А. Л. Иванов. – Киев.: Техника, 2000. – с. 34–45.

19. Иванов, А.Л. Искусство кикбоксинга / А. Л. Иванов. – Киев.: Техника, 2000. – С. 34–45.

20. Иванов, А.Л. Искусство кикбоксинга /А. Л. Иванов. – 3-е изд., доп. и перераб. – Киев: Техника, 2000. – 290 с.

21. Иванова С. П. Внешние факторы психологической устойчивости личности в ранней юности и молодости // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2009. №9. С. 130–136.

22. Мартыненко А. Н. Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. … канд. пед. Наук. М., 2002. 24 с.

23. Мартыненко, А.Н. Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. … канд. пед. наук / А. Н. Мартыненко. – М., 2002. – С. 12–21.

24. Наумов С. С. Управление состоянием тренированности квалифицированных кикбоксеров на этапе предсоревновательной подготовки: Автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2001. С. 23 с.

ПИТАНИЕ ЯКУТСКИХ СПОРТСМЕНОВ АЦИКЛИЧЕСКОГО ВИДА СПОРТА

Константинова Л.И., научный сотрудник, konstanta.l@mail.ru
ФГБНУ « Якутский научный центр комплексных медицинских проблем» (ЯНЦ КМП),
Россия, Якутск
Тамбовцева Р.В., д.биол.н, профессор
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма
Россия, Москва

Аннотация. Проблема питания в спорте занимает одно из главных мест в системе подготовки спортсменов. Полноценное питание, подразумевающее высокую его калорийность, разнообразие и легкую усвояемость, приводит к повышению спортивной работоспособности, ускорению процессов восстановления, адаптации к физическим нагрузкам, совершенствованию физического мастерства, а следовательно, и спортивных достижений и укреплению здоровья спортсменов. В исследовании оценки фактического питания участвовали 63 спортсмена – борцы вольного стиля Школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ) г. Якутска и студенты Института физической культуры и спорта (ИФКиС) СВФУ им. М.К. Аммосова, имеющие высокую спортивную квалификацию: кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта, представляющие сборную команду Якутии., мужского пола, якутской национальности, в возрасте от 20 до 25 лет. Исследование проводили во все сезоны года. В расчете суточного расхода энергии использовали хронометраж учебно-тренировочного дня, энерготраты выражали в килокалориях (ккал).

Ключевые слова: борцы вольного стиля, питание, энерготраты, пищевые вещества

NUTRITION OF YAKUT ATHLETES OF ACYCLIC SPORT

Konstantinova L.I., researcher, konstanta.l@mail.ru
Yakut Scientific Centerof Complex Medical Problems (YANC KMP),
Russia, Yakutsk
Tambovtseva R.V., Doctor of Biology, Professor
Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism
Russia, Moscow

Abstract. The problem of nutrition in sports occupies one of the main places in the system of training athletes. Full nutrition, implying its high calorie content, variety and easy digestibility, leads to an increase in athletic performance, acceleration of recovery processes, adaptation to physical exertion, improvement of physical skill, and consequently, sports achievements and strengthening the health of athletes. 63 freestyle wrestlers of the Yakutsk School of Higher Sportsmanship and students of the Institute of Physical Culture and Sports (IFKiS) of the M.K. Ammosov NEFU with high sports qualifications participated in the study of the assessment of actual nutrition: candidates for masters of sports, masters of sports, masters of sports of international class, honored masters of sports, representing the national team of Yakutia., male, Yakut nationality, aged 20 to 25 years. The study was conducted in all seasons of the year. In calculating the daily energy consumption, the timing of the training day was used, energy consumption was expressed in kilocalories (kcal).

Keywords: freestyle wrestlers, nutrition, energy consumption, food substances

Введение: Предельные физические, психические и эмоциональные нагрузки у спортсменов при длительных и интенсивных тренировках являются стрессующими факторами воздействия на организм человека. Известно, что интенсивные физические нагрузки вызывают ускорение обменных процессов, увеличивая потребность в макро- и микронутриентах, так как значительное количество элементов теряется с потом, слюной и продуктами выделительной системы. Нарушается их баланс в организме, вызывая некоторые физиологические и патологические сдвиги. Экстремальные условия Севера оказывают дополнительные нагрузки на организм спортсменов, т.к. организм человека в холодных климатогеографических условиях сопровождается повышением основного обмена, что требует дополнительных энергетических ресурсов, которые обеспечиваются повышением потребления белков и жиров с формированием так называемого «полярного метаболического типа» [6].

На Крайнем Севере кроме холода экстремальность среды обитания человека создают: недостаток или полное отсутствие (полярная ночь) солнечной радиации в зимние месяцы; пониженное абсолютное содержание водяных паров в атмосфере; естественно-природные геомагнитные возмущения; вечная мерзлота. Многие исследования показали, что в данных условиях у человека нередко нарушается баланс макро- и микронутриентов и гомеостаз [1, 7]. В связи с этим оценка питания спортсменов на Севере является актуальной для сохранения здоровья спортсменов, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Цель исследования: Выявить сезонные особенности фактического питания борцов вольного стиля

Методы исследования: Оценка питания проведена с помощью анкет опросным методом по суточному воспроизведению питания с использованием альбома муляжей продуктов питания [4] с применением меню-раскладок столовой ШВСМ. Химический состав суточного рациона рассчитан на основании Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания Скурихина И.М., Тутельяна В.А. [10].

Статистический анализ результатов исследования был проведен с помощью пакета прикладных статистических программ SPSS 17.0. Для всех показателей в каждой группе были вычислены средние арифметические величины (M) и ошибки

средних величин (m). Уровень значимости считали достоверным при $p \leq 0,05$. Определение достоверности различий осуществлялось с помощью непараметрических критериев Манна-Уитни. Для выявления сопряженности показателей вычисляли коэффициент линейной корреляции Спирмена.

Результаты исследования. В процессе интенсивной мышечной деятельности спортсмены расходуют большое количество энергии, что требует оптимального и своевременного восполнения энергетических затрат. Основной обмен у спортсменов-борцов составил 1703 ккал/сутки. С учетом специфического динамического действия пищи общие суммарные суточные энерготраты во время учебно-тренировочного процесса составили 5609,28 ккал/сутки, а во время учебно-тренировочных сборов – 5687,16 ккал/сутки. Увеличение суммарных суточных энерготрат спортсменов во время учебно-тренировочных сборов объясняется отсутствием учебного процесса и увеличением энерготрат во время пассивного и активного отдыха, что является спецификой учебно-тренировочных сборов. В учебно-тренировочном процессе (сентябрь – май) энерготраты спортсменов в среднем составили 5609,28 ккал/сутки. Результаты наших исследований не противоречат литературным данным [5].

Обследованные нами спортсмены находились на организованном четырехразовом питании в столовой ШВСМ. Отдельные спортсмены-борцы дополнительно перекусывали через 2-3 часа после ужина. Это можно назвать поздним ужином в 21-22 ч.

В ежедневном рационе спортсменов присутствуют основные продукты питания: мясо и мясопродукты, рыба, молоко и молочные продукты, хлеб и мучные кондитерские изделия, различные виды круп, макаронные изделия, фрукты и овощи. Однако наши исследования подтверждают данные о том, что некоторые продукты суточного набора не отвечают рекомендованным нормативам. Так, наибольшее количество мяса (211,38 г) спортсмены употребляли в летний период. Вместе с тем его содержание в меню было в 1,4 раза меньше нормы. Рыбу спортсмены употребляли в достаточном количестве. Молочная продукция была в рационе в 2 раза меньше рекомендуемого количества в день. Сливочное масло потреблялось спортсменами ниже нормы. Наибольшее потребление фруктов отмечено в осенний период года и составило 300 г, что было в 1,7 раз меньше рекомендуемого количества в день. Наибольшее количество овощей в питании спортсменов было в осенний период года (160,9 г), указанное количество меньше нормы в 2,5 раза.

Общее количество углеводов было ниже рекомендуемых величин, но восполнялось в основном за счет круп, хлеба и мучных кондитерских изделий. Сухофрукты, орехи и мед спортсмены употребляли в малых количествах. Не наблюдалось разнообразие молочных продуктов в рационе спортсменов. Основными молочными продуктами были молоко и кефир.

Содержание основных компонентов в суточном рационе питания борцов вольного стиля представлено на рисунке 1.

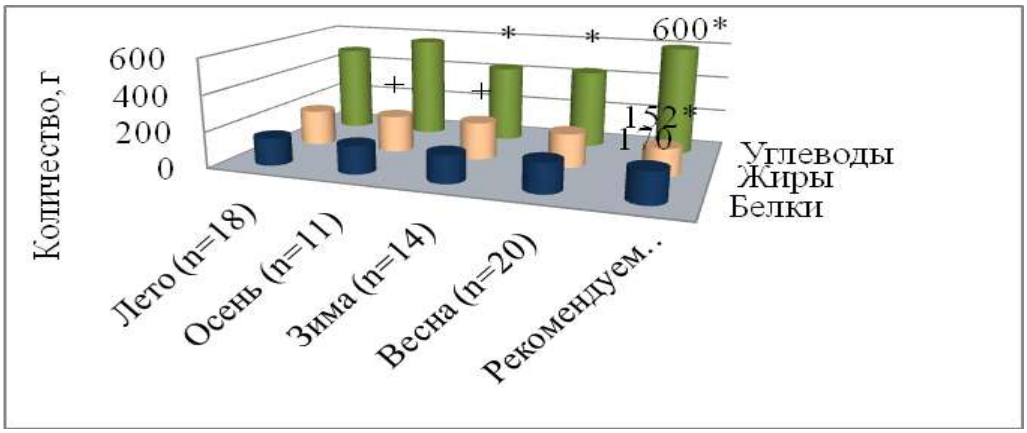


Рисунок 1 – Питательные вещества суточного рациона питания борцов вольного стиля в разные сезоны года (г)

Данные, представленные на рисунке 1, свидетельствуют об ограниченном поступлении белков и углеводов в организм спортсменов-борцов. Наиболее низкое количество основных компонентов пищи приходится по белку на летний период, так дефицит от физиологической потребности белка составил 11%, по углеводам – на зимний период, дефицит составил 28%. Но даже в осенний период, когда в суточный рацион входило наибольшее количество указанных компонентов пищи, их величина была немного ниже рекомендуемой нормы. Так, физиологическая потребность в белке удовлетворялась только на 91%, углеводов – на 95%. Жиры спортсмены принимали в достаточном количестве и даже превышали норму: летом – на 23%, осенью – на 26%, зимой – на 27%, весной – на 19%.

Фактическое весовое соотношение белков, жиров, углеводов (Б:Ж:У) суточного рациона обследованных нами спортсменов по сезонам года составило: в летний период года 0,8:1,3:3,2; в осенний период – 0,8:1,3:2,8; в зимний период – 0,7:1,3:3,7; в весенний период – 0,9:1,1:2,7. По литературным данным, сбалансированный рацион для спортсменов, независимо от специализаций, по основным пищевым веществам (Б:Ж:У) должен соответствовать 1:0,8:4, т.е. характер питания должен быть белково-углеводным [2, 8, 9]. Распределение в процентном соотношении от калорийности суточного рациона спортсменов в зависимости от сезона года составило: в летний период – 14:40:46; в осенний период – 14:34:52; в зимний период – 14:42:43; в весенний период – 16:42:43, что свидетельствует о липидно-белковом характере рациона. Общая рекомендация для спортсменов в процентном соотношении составляет 30:20:50 [3].

Исследования питательных веществ суточного рациона показали низкое содержание белков и углеводов, т.е. отличие пропорции пищевых компонентов от рекомендуемых норм.

Таким образом, питание обследованных нами борцов не соответствует рекомендуемым нормам для спортсменов и не соответствует принципам сбалансированного питания. Анализ фактического питания спортсменов показал липидно-белковую направленность питания и дефицит углеводов в суточном рационе во все сезоны года.

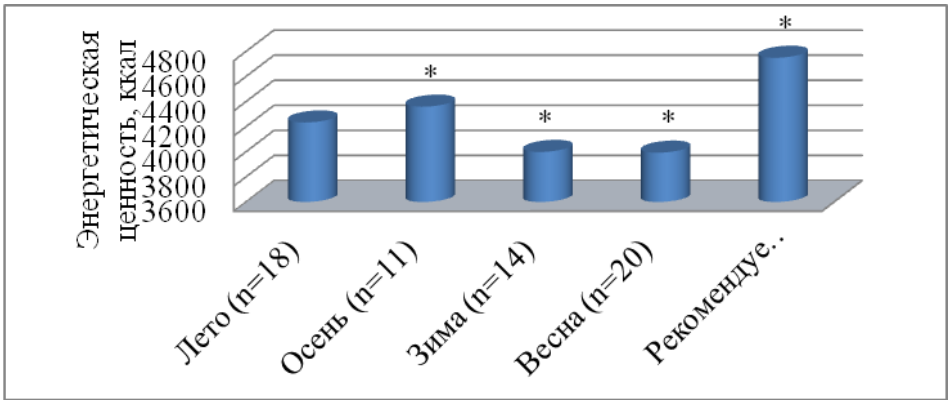


Рисунок 2 – Энергетическая ценность суточного рациона питания борцов вольного стиля (ккал)

Показатель энергетической ценности суточного рациона спортсменов высокой квалификации во все сезоны года составлял 4146,53 ккал, что на 13% ниже средней величины для борцов (Рисунок 2).

Для достижения хорошей физической формы спортсменов в состав ежедневного рациона должны входить незаменимые факторы питания. В таблице 1 представлены основные жиры, присутствующие в рационе питания.

Таблица 1 – Липиды в рационе питания борцов вольного стиля

Показатели (в сутки)	Норма	Лето (n=18)	Осень (n=11)	Зима (n=14)	Весна (n=20)	P
		M+m				
НЖК	25 г	43,7 (6,2)	44,4 (9,0)	25,6 (3,9)*	38,4 (4,4)	<0,05
ПНЖК (Омега-3, Омега-6)	11 г	0,8 (0,4)**	1,4 (0,9)**	0,2 (0,1)	1,6 (0,6)**	<0,01
Холестерин	300 мг	357,3 (54,4)	521,9 (121,9)*	361,4 (88,5)	575,3 (89,7)$^{+}$	<0,05
Примечание: *) p<0,05 по сравнению с летним периодом (по критерию НЗР); **) p<0,01 по сравнению с зимним периодом; $^{+}$) p<0,05 по сравнению с зимним периодом.						

Выявленные низкие значения полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) в суточном рационе борцов во все сезоны года могут сформировать серьезные нарушения в биохимическом обмене веществ организма. Так, наибольшее отличие от рекомендуемых нормативов отмечено в зимний период года, наименьшее – в весенний.

Уровень холестерина в рационе питания спортсменов-борцов круглогодично превышал норму. Наибольшее превышение отмечено в весенний и осенний периоды года на 48% и 42%.

Рисунок 3 демонстрирует содержание минеральных веществ в суточном рационе спортсменов. Поступление натрия с фактическим питанием у обследованных нами спортсменов соответствовало норме лишь в летний период года. В зимний сезон фактическое потребление натрия было наиболее низким (на 26% ниже нормы).

Содержание калия в рационе питания борцов круглогодично превышало норму. Содержание кальция в рационе питания спортсменов во все сезоны года было меньше физиологической потребности, но наиболее дефицитным было в зимний сезон – на 37%, что является серьезным отклонением от рекомендуемых норм.

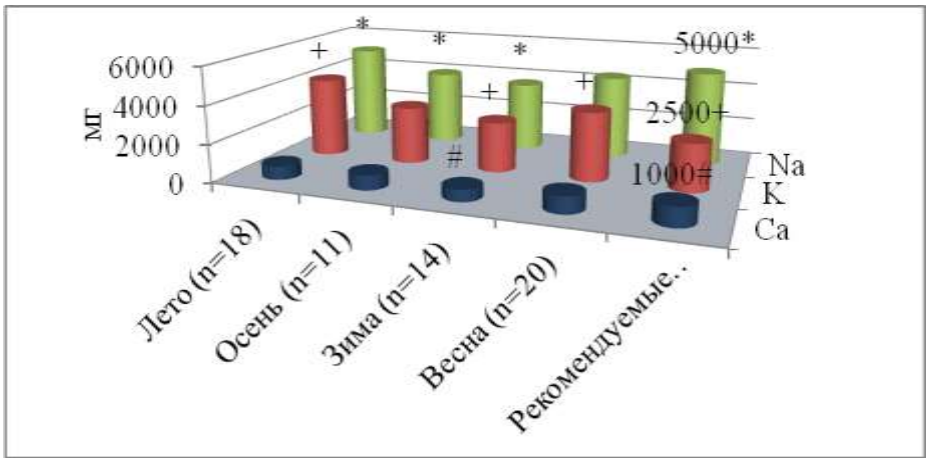


Рисунок 3 – Содержание макроэлементов в суточном рационе борцов вольного стиля (мг)

Содержание магния в летний период превышало норму на 26%, в остальные сезоны года (осенью, зимой и весной) было ниже нормы в среднем на 7%. Содержание фосфора в рационе питания борцов вольного стиля соответствовало рекомендуемым величинам (Рисунок 4).

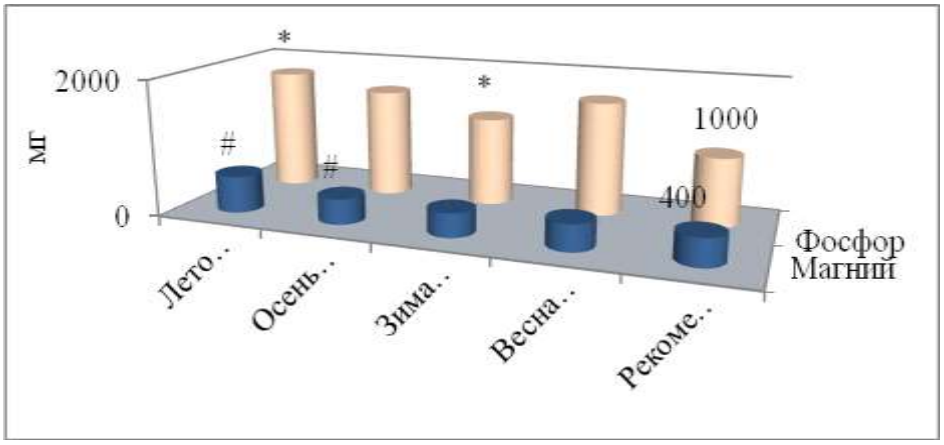


Рисунок 4 – Содержание магния и фосфора в суточном рационе борцов вольного стиля (мг)

Содержание железа в рационе питания спортсменов во все сезоны года превышало рекомендуемые нормы (Рисунок 5). Суточная потребность в железе –10 мг [71], у обследованных нами борцов она повышена на 20%.

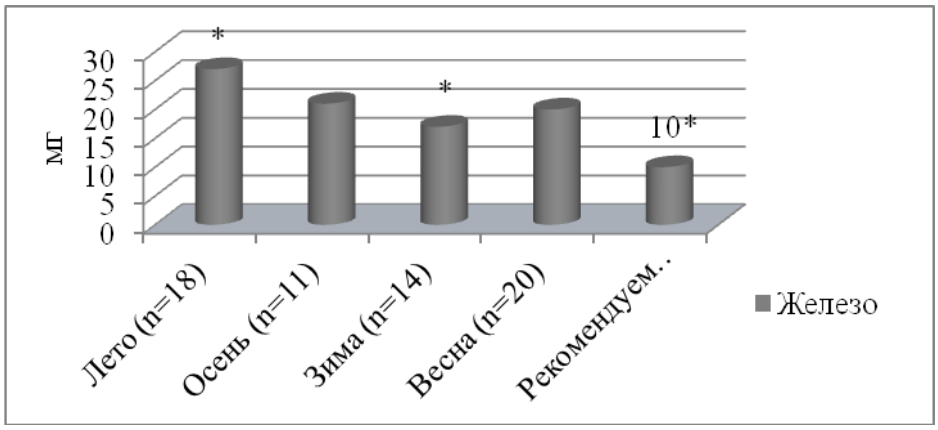


Рисунок 5 – Содержание железа в суточном рационе борцов вольного стиля (мг)

Таким образом, исследование суточного поступления макроэлементов с продуктами показало такие результаты: содержание натрия оказалось недостаточным в осенний, зимний и весенний сезоны в среднем на 19%. Дефицит содержания кальция в летний, осенний и зимний сезоны года был ниже нормы в среднем на 12%. Содержание магния осенью, зимой и весной было ниже нормы в среднем на 7%. Повышение таких минеральных элементов, как K, P, Fe, по сравнению с физиологической нормой уровня потребления, не вызывает опасений, так как у спортсменов расход этих минеральных элементов увеличен.

Таблица 2 – Содержание витаминов в суточном рационе борцов вольного стиля

Химический состав рациона	Норма (мг)	Лето (n=18)	Осень (n=11)	Зима (n=14)	Весна (n=20)	P
		M+m				
A	0,9	0,245±0,05	0,447±0,17	0,358±0,22	0,917±0,71	<0,05
ТЭ	15	16,88±2,36	14,03±1,41	10,45±1,79	13,81±2,18	<0,05
B_1	1,5	1,76±0,24	1,03±0,10*	0,91±0,13**	1,33±0,16	<0,01; <0,05
B_2	1,8	2,10±0,18	1,91±0,21	1,43±0,22	2,38±0,38^{+}	<0,05
PP	20	26,85±3,04	16,71±1,91*	15,59±1,54**	17,97±2,06**	<0,01; <0,05
C	90	117,60±21,18	56,99±6,47**	59,67±8,82**	62,06±9,12**	<0,01

Примечание – **) p<0,01 по сравнению с летним сезоном; *) p<0,05 по сравнению с летним сезоном; $^{+}$) p<0,05 по сравнению с зимним сезоном (по критерию НЗР).

МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. М., 2008.

Анализ содержания витаминов в рационах питания спортсменов-борцов высокой квалификации показал, что уровень потребления витамина А не превышал нормы физиологических потребностей у спортсменов во все сезоны года. Уровень витамина B_2 только в зимнее время года был ниже рекомендуемой величины, во все остальные сезоны года превышал или находился в пределах нормальных значений. Нормальное потребление токоферолового эквивалента (ТЭ) и витаминов B_1, PP, C

отмечено только в летнее время, в остальные времена года выявлено низкое их потребление (Таблица 2).

Выводы. Таким образом, анализ суточного состава рационов питания как в количественном, так и качественном отношении не соответствовал нормам и принципам сбалансированного питания, рекомендуемым для спортсменов. Так, энергетическая обеспеченность фактического питания не соответствовала энерготратам спортсменов и составляла летом – 4234 ккал, осенью – 4359 ккал, зимой – 3999 ккал и весной – 3993 ккал, при рекомендуемой норме 4750 ккал (по приказу Минспорта РФ №325 от 21.10.2012). Содержание основных питательных веществ в суточном рационе во все сезоны года было недостаточным: наиболее низкое содержание белков отмечалось в летнее время, так дефицит от физиологической потребности белка составил 11%, нехватка углеводов отмечалась в зимнее время, и их дефицит составил 28%. Жиры спортсмены принимали в достаточном количестве и даже превышали норму: летом – на 23%, осенью – на 26%, зимой – на 27%, весной – на 19%. Содержание некоторых макроэлементов, таких как натрий, кальций, магний, в рационе спортсменов было ниже рекомендуемых норм: в зимний период года уровень этих элементов был на 26%, 27% и 12% ниже соответственно. В связи с тем, что суточный рацион питания был беден овощами и фруктами, обследованные нами спортсмены употребляли низкое количество витаминов: А – круглогодично, ТЭ, B_1, РР и С – осенью, зимой и весной, B_2 – зимой. Исследования пропорции основных компонентов суточного рациона выявили липидно-белковую направленность питания борцов. Распределение суточного рациона по калорийности у спортсменов-борцов было наиболее оптимальным в летнее и осеннее время.

Библиографический список:

1. Авцын А.П. Патология человека на Севере / А.П. Авцын, А.А. Жаворонков. – М.: Медицина, 1985. – 416 с.

2. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – М.: Советский спорт, 2007. – 240 с.

3. Карелин, А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – М.; СПб.: Диля, 2005. – 230 с.

4. Мартинчик, А.Н. Альбом порций продуктов и блюд / А.Н. Мартинчик, А.К. Батурин, В.С. Баева. – Москва. – 1995. – 68 с.

5. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. 3.2.1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – 2008. – 39 с.

6. Панин, Л.Е. Рациональное питание на Севере – основа первичной профилактики // Проблемы современного социального развития народностей Севера / Под. ред. В.И. Бойко, Ю.П. Никитина, А.И. Соломахи. – Новосибирск, 1987. – С. 223-230.

7. Панин Л.Е. Гомеостаз человека в условиях высоких широт / Л.Е. Панин // 13 Международный конгресс по приполярной медицине. – Новосибирск, 2006. – С. 14.

8. Покровский, А.А. Рекомендации по питанию спортсменов / А.А. Покровский. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 170 с.

9. Рогозкин, В.А. Питание спортсменов / В.А. Рогозкин, А.И. Пшендин, Н.Н. Шишина. – М.: Изд-во Советский спорт, 1989. – 158 с.
10. Скурихин, И.М. Химический состав российских пищевых продуктов: справочник / И.М. Скурихин, В.А. Тутельян. – Москва. – 2002. – 236 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Костяева В.В., старший преподаватель, borisova-viktoriya@yandex.ru
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
Россия, Москва

Аннотация. Спортивная гимнастика один из сложно-координационных видов спорта, где все чаще наблюдается рост травм опорно-двигательного аппарата. Одним из факторов травматизма в спортивной гимнастике является патологические изменения функционального состояния стопы. Длительные статические нагрузки оказывают дегенеративные изменения свода стопы, формируя статическое плоскостопие. В данной статье мы рассмотрим необходимость включения в тренировочный процесс гимнасток качественных методик по профилактике и реабилитации плоскостопия.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, плантография, плоскостопие

PECULIARITIES OF THE APPLICATION OF MEANS OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF FLAT FOOT IN GYMNASTICS

Kostyaeva V.V., senior lecturer, borisova-viktoriya@yandex.ru
Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism
Russia, Moscow

Abstract. Artistic gymnastics is one of the complex-coordination sports, where an increase in injuries of the musculoskeletal system is increasingly observed. One of the factors of injury in gymnastics is pathological changes in the functional state of the foot. Long-term static loads cause degenerative changes in the arch of the foot, forming static flat feet. In this article, we will consider the need to include high-quality methods for the prevention and rehabilitation of flat feet in the training process of gymnasts.

Keywords: therapeutic physical culture, plantography, flat feet

Введение. Как известно в каждом виде спорта существуют свои особенности тренировочного процесса, но постоянно увеличивающиеся нагрузки, применяемые с целью подготовки квалифицированных спортсменов, запускают патологические дегенеративные процессы опорно-двигательного аппарата [3, 4]. Рост травматизма

спортсменок спортивной гимнастики связан с большой вертикальной нагрузкой на стопу. Постоянно возрастающие физические нагрузки приводят к ухудшению функционального состояния стопы, снижению её амортизационных свойств, и как результат усиление сократительной способности связочно-мышечного аппарата нижних конечностей [1,2]. На фоне данных изменений у гимнасток формируется статическое плоскостопие. Обозначенная проблема требует включения в тренировочный процесс спортсменок качественных методик по профилактике и реабилитации плоскостопия.

Цель исследования - разработать комплекс корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия у спортсменок, занимающихся спортивной гимнастикой.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-медицинской и педагогической литературы по теме; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; плантография; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе «Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК). Обследованы 7 спортсменок женского пола, средний возраст которых составил 19,6 лет, все гимнастки являлись высококвалифицированными спортсменками, от кандидата в мастера спорта до мастера спорта.

Исследование проводилось в три этапа: На начальном этапе, нами была определена схема и сроки проведения реабилитации по применяемым методикам, а такжеразработан комплекс лечебной гимнастики для профилактики плоскостопия у гимнасток. При выборе корригирующих упражнений особое внимание уделялось мышцам способствующим увеличению продольного свода стопы: длинных и коротких сгибателей пальцев, длинного сгибателя большого пальца, мышцам пронирующим стопу. Для оценки состояния свода стопы использовался метод плантографии. Данный метод позволил нам оценитьморфофункциональное состояние продольного и поперечного сводов стопы у гимнасток до начала эксперимента иопределить степени плоскостопия. В ходе исследованияфиксировались следующие показатели: величина угла(°), определяющая степень отведения 1-го пальца стопы; показатель поперечного свода стопы; показатель продольного свода стопы.

На втором этапе эксперимента нами был применен разработанный комплекс специальных упражнений. Предложенный комплекс упражнений спортсменки обследуемой группы выполняли 3 раза в неделю в разминочной части тренировочного занятия. Отведенное время для выполнения упражнений составляло 15-20 минут. Целью педагогического наблюдения было дать оценку реакции организма спортсменок на предлагаемый комплекс специальных упражнений.

Комплекс корригирующих упражнений включал в себя такие упражнения как: ходьба различными способами; разгибание пальцевбез тыльного сгибания стопы с продвижением; поочередное движение стопвперед-назад сгибая и разгибая пальцы; катание массажного мячика стопой; растягивание резинового жгута одновременно двумя большими пальцами стоп. Для более эффективного воздействия на мышцы стопы упражнения выполнялись гимнастками босиком, с использованием различных массажных поверхностей: массажные коврики, наклонные поверхности, нестабильные

платформы. В комплексе использовались резиновые жгуты для стабилизации анатомического положения первого пальца стопы.

На заключительном этапе эксперимента нами проведено повторное исследование морфофункционального состояние продольного и поперечного сводов стопы гимнасток, для оценки эффективности применяемых упражнений.

Результаты исследования. Рассматривая морфологические показатели спортсменок, нами выявлена плоско-вальгусная деформация стоп, а также вальгусное отклонение первого пальца стопы в сторону мизинца (halluxvalgus) у 5 гимнасток.

Морфофункциональное состояние свода стопы после эксперимента мы определяли с использованием бумажной плантографии и расчётно-графического способа по методу В.И. Шалдина [5]. Проводилось измерение угла отведения первого пальца и показателей продольного и поперечного сводов стопы. В рассматриваемой группе были получены следующие значения показателей: угол отведения 1-го пальца правой ноги после педагогического эксперимента составил 20,4±2,1° и 19,0±1,5° левой. Показатель высоты продольного свода правой ноги после применения комплекса корригирующих упражнений составил 1,2±0,0 мм и левой ноги 1,0±0,2 мм. Показатель высоты поперечного свода составил 1,6±0,1 мм правая нога и 1,6±0,1 мм левая.

Результаты показателей плантографии исследуемой группы до и после педагогического эксперимента представлены в таблице 1**.**

Таблица 1 – Результаты показателей плантографии исследуемой группы до и после педагогического эксперимента

Показатели	Исследуемая группа (n=7)		Разница		Трассч. при Ткрит=2,45	P
	До эксперимента	После эксперимента	Абс.знач.	В%		
Угол отведения 1-го пальца п. н, град	20,7±2,3	20,4±2,1	0,3	1,44	7,4	≤0,05
Угол отведения 1-го пальца л. н., град	19,5±1,5	19,0±1,5	0,5	2,56	12,5	≤0,05
Показатель высоты продольного свода п. н, мм	1,3±0,0	1,2±0,0	0,1	7,69	10,7	≤0,05
Показатель высоты продольного свода л. н., мм	1,1±0,1	1,0±0,2	0,1	9,09	6,3	≤0,05
Показатель высоты поперечного свода п. н., мм	1,7±0,1	1,6±0,1	0,1	5,88	9.6	≤0,05
Показатель высоты поперечного свода л. н., мм	1,6±0,1	1,6±0,1	0	0	2,9	≤0,05

По результатам исследования выявлено, что после применения комплекса корригирующих упражнений в обследуемой группе достоверно изменились показатели высоты поперечных и продольных сводов, как на правой, так и на левой ноге. Достоверно уменьшился угол отведения первого пальца правой и левой ноги.

Выводы

Постоянно возрастающие нагрузки и ранняя специализация в гимнастике, являются ключевыми факторами возникновения деформации стопы. В результате нашего обследования эффективность разработанного комплекса корригирующих упражнений была доказана показателями, полученными в ходе исследования: увеличение высоты продольного и поперечного сводов, уменьшение угла отведения 1-го пальца правой и левой ноги. Статистическая обработка полученных данных позволила подтвердить их достоверность, что доказывает эффективность предложенных упражнений лечебной гимнастики при плоскостопии у гимнасток. Разработанный комплекс может быть рекомендован в целях профилактики плоскостопия. Данная тема является актуальной и требует более детального изучения с расширением методов исследования, а также увеличения контингента исследуемых спортсменок.

Библиографический список:

1. Букина Е.Н., Характеристика структурно–функционального состояния стоп у спортсменов различных спортивных специализаций / Е.Н. Букина, Р.П. Самусев // Волгоградский научно–медицинский журнал. – Волгоград. – 2012. – №2 (34). С. 8–11.

2. Петряков В.Г., Новый взгляд на причины плоскостопия и его профилактику средствами физической культуры

3. (Newviesuponcausesofplatypodiaaditsprophylaxisbyphysicaleducationmeans)/ В.Г. Петряков, С.А. Егорова // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2010. – №1. – С. 47–51.

4. Попов С.Н. Частная патология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / С.Н. Попов и [др.]; под ред. С.Н. Попова. – М.:Издательский центр «Академия». – 2004. – 256 с.

5. Султанов Э.Р., Особенности развития плоскостопия у спортсменов различной специализации./ Э.Р. Султанов, Л.А. Парфенова // В кн.: актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта, 2016/ материалы. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. С. 276–278.

6. Янгулова Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений – Ростов н/Д: Феникс, 2010–175 с.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПАТЕЛЛОФЕМОРАЛЬНОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА У СПОРТСМЕНОВ

Лагутин М.П., кандидат медицинских наук, заслуженный врач РФ, доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Краснов Б.В., доктор медицинских наук, ФНКЦ СМ ФМБА России
Россия, Волгоград
Крылов Л.Ю. и.о. заведующий кафедрой
Колосков Ф.А. заместитель директора Института спорта и физического воспитания
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
Россия, Москва
Лагутин М.М. студент, массажист сборной команды России по баскетболу
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В работе отражены новые возможности лечения и профилактики пателлофеморального болевого синдрома у спортсменов. В результате проведенного исследования показано положительное влияния препарата «АртНео», содержащего коллаген 2 типа, на функциональное состояние коленного сустава у спортсменов. Оценка функционального состояния проводилась по нескольким субшкалам KOOS – боль, симптомы, ежедневная активность, спортивная активность, качество жизни.

Ключевые слова: пателлофеморальный болевой синдром, «АртНео»-источник коллагена 2 типа, шкала оценки функционального сотояния KOOS, спортсмены.

NEW OPPORTUNITIES IN THE PREVENTION OF PATELLOFEMORAL PAIN SYNDROME IN ATHLETES

Lagutin, M.P., PhD, doctor, Honored Doctor of the Russian Federation. Associate professor
Volgograd State Academy of Physical Culture
Krasnov B.V., Doctor of Medical Sciences, FSCC SM FMBA of Russia
Russia, Volgograd
Krylov L.Y., Ph.D. in Pedagogy, Head of the Department
Koloskov F.A. Deputy Director of the Institute of Sports and Physical Education
Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism
Russia, Moscow
Lagutin M.M. student, massage therapist of the Russian national basketball team
Volgograd State Academy of Physical Culture
Russia, Volgograd

Abstract. The paper reflects new possibilities for the treatment and prevention of patellofemoral pain syndrome in athletes. As a result of the study, a positive effect of the drug "ArtNeo", containing type 2 collagen, on the functional state of the knee joint in athletes was shown. The functional state was assessed using several KOOS subscales - pain, symptoms, daily activity, sports activity, quality of life.

Keywords: Patellofemoral pain syndrome, "ArtNeo"-source of type 2 collagen, KOOS functional state assessment scale, athletes.

Одно из самых распространенных заболеваний у профессиональных спортсменов – хондромаляция надколенника которая вызывает пателлофеморальный болевой синдром (ПФБС), в спортивной медицине называемый «коленом бегуна». К клиническим проявлениям «колена бегуна» относится боль глубоко под чашечкой без четкой локализации, особенно при при длительном сидении. Боли связаны в основном с микронадрывами в мышцах в местах сочленения мышечных и сухожильных волокон, что ограничивает движения надколенника и повышает нагрузку на его хрящевую часть. Это чаще всего происходят при так называемой «уступающей» работе, например, при кроссовом беге под гору, а также при тренировках на покрытие с жестким сцеплением (резиновое покрытие), когда приземление на одну ногу и удержание тела в равновесии за счет кратковременного статического напряжения четырехглавой мышцы приводит к поперечным колебательным движениям надколенника с прямым воздействием на его хрящевую ткань.

Несмотря на широкую распространенность данной патологии, недостаточно разработаны способы лечения и профилактики данного состояния. Лечение спортсменов с пателлофеморальным болевым синдромом должно быть комплексным и включать как медикаментозные средства, так и немедикаментозные методы (ЛФК, массаж, физиотерапевтическое лечение). Основу медикаментозной терапии посттравматических повреждений коленных суставов у спортсменов в настоящее время составляют препараты, относящиеся к группе хондропротекторов (хондроитин сульфат, глюкозамин). Незаслуженно мало, по нашему мнению, уделяется внимания применению неденатурированного коллагена (НК) 2 типа.

При повреждение хрящевой ткани высвобождается собственный коллаген 2 типа, который воспринимается, как патоген и «запускается» аутоиммунная реакция, сопровождающаяся воспалением, повреждением хрящевой ткани и болевым синдромом. При приёме неденатурированного коллагена 2 типа образуется пул специфичных коллагену 2 типа Т-супрессоров, вырабатывающий противовоспалительные цитокины (TGF-β, интерлейкин IL-10), что подавляет действие прововоспалительных цитокинов и агрессивных иммунных клеток. Таким образом исследования показали, что неденатурированный коллаген 2 типа воздействует на патогенетические звенья развития пателлофеморального синдрома. Несомненным достоинством неденатурированного коллагена 2 типа является и то, что он не входит в список запрещенных препаратов и лечение им возможно без ущерба тренировочному и соревновательному процессу.

Инновационным представителем этой группы является «АртНео» (пр-ль Россия «Петровакс») 5-компонентный продукт с нативным коллагеном 2 типа, содержащий также экстракт босвелии, метилсульфонилметан, витамин D3,витамин С.

Цель исследования – изучить влияние и оценить эффективность применения нативного коллагена 2 типа («АртНео») в комплексном восстановительном лечении

спортсменов с пателлофеморальным синдромом.

В соответствии с целью, нами были поставлены следующая задача:

Изучить влияние НК 2 типа на функциональное состояние коленного сустава у спортсменов с ПФБС.

Материалы и методы исследования.

В исследовании приняло участие 20 спортсменов разных видов спорта - игровые виды спорта спортивное ориентирование, легкая атлетика (от 2 разряда до МС) с хондромаляцией коленных суставов. Средний возраст спортсменов составил 28,8±9,2 лет. Стаж занятий спортом составил 8±4 года.

Критериями включения в исследование:

– диагноз хондромалция одного из коленных суставов 1-2 степени с пателлофеморальным болевым синдромом;

– готовность принимать предложенный препарат;

– подписанное информированное согласие.

Критерии невключения в исследование:

внутрисуставное введение любых препаратов в течение 4 недель до начала исследования;

серьезная травма пораженного сустава в течение 3 мес. до начала исследования;

артроскопия в течение трех месяцев до начала исследования;

прием хондромодуляторов;

гиперчувствительность к компонентам используемого препарата «АртНео»;

Критерии исключения из исследования:

острая травма коленного сустава в период исследования;

несоблюдение режима лечения;

отказ от участия в исследовании.

Всех спортсменов (30 человек) мы разделили на 2 группы (по 15 человек), сопоставимые по полу, возрасту и степени структурных изменений в поврежденных коленных суставах. Спортсмены обеих групп прошли курс лечения, включающий физиотерапию (ультразвук с гидрокортизоном, текар-терапию), ЛФК, кинезиотейпирование. Спортсменам основной группы дополнительно был назначен препарат «АртНео», по 1 капсуле – 1 раз в день в течении 1 месяца. Группе сравнения проводилось кинезиотейпирование коленного сустава [1].

Для изучения субъективной оценки функционального состояния поврежденного коленного сустава использовали шкалу оценки исходов повреждений и заболеваний коленного сустава – KOOS (Knee injury and osteoarthritis outcome score), разработанная E. Roos (Department of Ortopedics, Lund University Hospital, Sweden) [2]. Шкала состоит из 5 подразделов: «Боль», «Симптомы», «Сложность выполнения ежедневных бытовых действий», «Спорт, активность на отдыхе», «Качество жизни». В соответствии с цифровым значением от 0 до 4 подсчитывали количество полученных баллов. Затем с помощью формул производили нормализацию показателей с учетом максимальных значений по каждой субшкале в отдельности и вычисление итогового индекса в целом.

Оценка показателя: наилучшая ситуация (отсутствие признака) значение → (стремиться) к 100, наихудшая (максимальная степень выраженности признака) – значение →к 0.

Результаты и их обсуждение.

Значения показателей субшкал в отдельности и итоговый индекс шкалы KOOS в представлены в табл. 1.

В основной группе, спортсмены которой принимали «АртНео», как источник коллагена 2 типа, итоговой индекс шкалы KOOS повысился на 15,15%, с 67,42 до 79,46, а в группе сравнения на 2%, 67,2 до 68,54.

Таблица 1

Показатель	Основная группа (n=15) (X ±σ)		Группа сравнения (n=15) (X ±σ)	
	до	после	до	после
Боль	74,5±11,8	85,3±11	74,9±21	75,9±13,0
Симптомы	53,4±7,9	69,3±11,1	54,8±13,8	57,6±7,8
Ежедневная активность	84,2±12,6	86,8±9,6	85,3±19	86,8±10,3
Спортивная активность	61,2±19,7	78,1±13,7	58,2±14,7	57,3±13,6
Качество жизни	63,8±18,1	77,8±11,3	62,8±17,2	65,1±12,7
Итоговый индекс	67,42±15,9	79,46±9	67,2±15,4	68,54±8,3

Вывод

На основании полученных результатов исследования можно констатировать, что применение препарата «АртНео», как источника коллагена 2 типа в комплексном восстановительном лечении спортсменов с пателлофеморальным болевым синдромом способствует улучшению функционального состояния коленных суставов, снижению болевого синдрома, повышению ежедневной и спортивной активности, что приводит к улучшению качества жизни.

Библиографический список:

1. Лагутин М.П. Кинезиотейпирование при импиджмент-синдроме у баскетболистов / А.В.Буров, В.Е.Калинин, М.П.Лагутин, Б.В.Краснов// Актуальные проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград, 27-28 октября 2016. – С. 56-58.

2. Knee injury and osteoarthritis outcome score (KOOS) development of a self-administered outcome measure/ Roos E.M. [et al.] // J. Orthop. Sports Phys. Ther. 1998. Vol. 28. P. 88–96.

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ ПРИ АДГЕЗИВНОМ КАПСУЛИТЕ У СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Лагутин М.П., кандидат медицинских наук, заслуженный врач РФ, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО Волгоградская государственная академия физической культуры
Краснов Б.В., доктор медицинских наук, ФНКЦ СМ ФМБА России
Крылов Л.Ю. кандидат педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой ТиМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ
Колосков Ф.А.заместитель директора Института спорта и физического воспитания РГУФКСМиТ

Аннотация. В работе отражены этиопатогенетические механизмы появления болевого синдрома в плечевом суставе у спортсменов – инвалидов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, в результате проведенного исследования показано положительное влияния кинезиотейпирования на снижения интенсивности болевого синдрома при адгезивном капсулите у спортсменов – инвалидов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ.

Ключевые слова: адгезивный капсулит, гребля на байдарках и каноэ, кинезиотейпирование, спортсмены-инвалиды.

KINESIOTAPING WITH ADHESIVE CAPSULE IN ROWER ATHLETES WITH DAMAGE TO THE LOCOMOTOR APPARATUS

Lagutin, M.P., PhD, doctor, Honored Doctor of the Russian Federation. Associate professor of department of theory and methodology of adaptive physical education. The Volgograd State Academy of Physical Culture.
Krasnov B.V., Doctor of Medical Sciences, FSCC SM FMBA of Russia
Krylov L.Y., Ph.D. in Pedagogy, Head of the Department of TiM rowing and sailing Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
Koloskov F.A.Deputy Director of the Institute of Sports and Physical Education Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

Abstract. The article reflects the etiopathogenetic mechanisms of the appearance of pain in the shoulder joint in disabled athletes involved in kayaking and canoeing, as a result of the study, the positive effect of kinesio taping on reducing the intensity of pain in adhesive capsulitis in disabled athletes engaged in kayaking and canoeing is shown.

Keywords: Adhesive capsulitis, rowing and canoeing, kinesio taping, disabled athletes

От состояния плечевого сустава зависит эффективность выполнения циклических движений в оптимальном двигательном режиме. Наибольшую трудность в реабилитации заболеваний и повреждений плечевого сустава представляют «накопительные» повреждения, появляющиеся после многочисленных микроповреждений миоэнтезического аппарата в течение длительного времени. К наиболее распространённой патологии относится адгезивный капсулит плечевого сустава, который характеризуется резкой болью и уменьшением объёма движений в

плечевом суставе при отведении и ротации. Как указывает большинство специалистов, этиология капсулита до настоящего времени неизвестна. Выдвигается предположение, что причиной являются нейротрофические нарушения в капсуле и синовиальной оболочке сустава, приводящие к таким специфичным морфологическим изменениям как фиброз и значительное уменьшение объема полости сустава. В отечественной медицине используются аналогичные термины - "блокированное плечо", плечелопаточный периартрит с ограничением движений в плечевом суставе. В Международной классификации болезней МКБ10 шифр М75.0, оно так и звучит. До настоящего времени трудно выявить достоверные статистические данные о распространенности этого заболевания. При этой патологии происходит ущемлением сухожилий манжеты, которая отвечает за вращение плеча. При продолжении тренировочного процесса, на этом фоне, возникает воспаление сухожилий и их утолщение, которые в свою очередь, защемляются еще больше, вызывая новые приступы сильной боли и другие симптомы. Патология эта имеет склонность к хронизации и на длительный срок выводит спортсмена из тренировочного процесса. Профилактика адгезивного капсулита у спортсменов-инвалидов является актуальной, так как плечевой сустав «задействован» не только при спортивной деятельнеости, но и в быту, это и перемещение на коляске, и перемещение с помощью костылей [1].

Целью нашего исследования было изучение влияния кинезиотейпирования на снижения интенсивности болевого синдрома при адгезивном капсулите у спортсменов – инвалидов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ.

Организация, методы и методика исследования. В исследовании принимало участие две группы спортсменов разного пола с квалификацией от 3 до 1 разряда в возрасте 18-23 лет. В экспериментальной группе кинезиотейпирование проводилось 7 спортсменам с болью в плечевом суставе. Кинезиотейп (длиной15-20 см.) накладывался Х-образно двумя полосками на переднюю и заднюю часть дельтовидной мышцы поражённой конечности от ключично-акромиального сочленения до дельтовидной бугристости плечевой кости. При этом рука максимально заводилась за спину – при тейпировании передней части дельтовидной мышцы и перед собой – при тейпировании задней части дельтовидной мышцы. Кинезиотейп клеился с натяжением 20-30 процентов. В контрольной группе из 6 спортсменов с болевым синдромом использовались стандартные согревающие мази и ортезы на плечевой сустав. Эффективность оценивалась по визуальной аналоговой шкале боли (ВАШ) по десятибалльной шкале, где 10 - максимальная выраженность боли. Восстановительные мероприятия проводили в течение 2 месяцев. Кроме нанесения мазей, ЛФК и кинезиотейпирования спортсменам из обеих групп проводилась комплексная физиотерапия: фонофорез с гидрокортизоном № 10, лазеротерапия № 10. Тренировочные нагрузки в этот период были ограничены кроссами и плаванием брассом. Состояние спортсменов оценивали до и после курса реабилитации.

Результаты исследования. В результате восстановительных мероприятий в обеих группах отмечено уменьшение интенсивности болевого синдрома. В экспериментальной группе произошло снижение балла ВАШ с 7,72±1,36 (до курса) до 4,25±1,43 (после курса, $P<0,05$), в контрольной группе с 7,64±1,42 (до курса) до 5,6±1,37 (после курса, $P<0,05$). После проведённого курса восстановительного лечения положительная динамика отмечалась в обеих группах. Однако в экспериментальной

группе болевой синдром уменьшился на 45%, увеличилась амплитуда движения по данным визуальной шкалы боли, а в контрольной группе болевой синдром уменьшился только на 26,7%. Кроме этого, при кинезиотейпировании спортсмены отмечали состояние комфорта и стабильности в повреждённом плечевом суставе.

Выводы. Кинезиотейпирование при хроническом болевом синдроме, сопровождающем адгезивный капсулит плечевого сустава у спортсменов-гребцов с повреждением опорно-двигательного аппарата, позволяет оптимизировать процесс восстановления и сократить сроки реабилитации.

Библиографический список:

1.М.П. Лагутин. Кинезиотейпирование при импиджмент-синдроме у баскетболистов / А.В Буров, В.Е Калинин, М.П Лагутин, Б.В Краснов// Актуальные проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2016. - С. 56-58.

АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАВНОВЕСИЙ С МЯЧОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЯХ СПОРТСМЕНОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Лалаева Е.Ю., к.п.н., доцент, elena_lalaeva@mail.ru
Назарова Е.Ю., магистрант
Волгоградская государственная академия физической культуры
Крайняя Е.С., тренер
Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Родина»
Россия, Волгограда

Аннотация. В статье изучается содержание соревновательных композиций с мячом спортсменок младших разрядов в художественной гимнастике. Выявлено восемь видов профилирующих равновесий, входящих в правила соревнований по художественной гимнастике, и которые выполняются гимнастками уровня тренировочного этапа подготовки. В результате педагогических наблюдений определено, что наибольшее количество упражнений, включающих работу с мячом, составляют «равновесия в шпагат без помощи рук» («планше») – 39 %. Меньше всего выполняют равновесий с манипуляцией мячом – «шпагат без помощи» и «кольцо без помощи» – по 3% встречаемости в композиции гимнасток.

Знания по содержанию включения в соревновательную деятельность видов равновесий, анализ их модельного исполнения позволит тренерам по художественной гимнастике грамотно подойти к разработке методики изучаемых сложных двигательных действий.

Ключевые слова: профилирующие равновесия, соревновательные композиции, художественная гимнастика.

ANALYSIS OF THE USE OF BALL BALANCES IN COMPETITIVE COMPOSITIONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS ATHLETES

Lalaeva E.Yu., PhD, associate professor, elena_lalaeva@mail.ru
Nazarova E.Yu., Master's Degree student,
Volgograd State Physical Education Academy
Kraynyaya E.S., coach
Municipal budget institution sports school "Rodina" in Volgograd
Russia, Volgograd

Abstract. The article studies the content of competitive compositions with a ball of female athletes of junior ranks in rhythmic gymnastics. Eight types of profiling balances included in the rules of rhythmic gymnastics competitions have been identified, and which are performed by gymnasts at the level of the training stage of preparation. As a result of pedagogical observations, it was determined that the largest number of exercises involving manipulation with the ball are "balances in the splits without the help of hands" ("planchet") – 39%. The least balances with ball work are performed – "twine without help" and "ring without help" - 3% of the occurrence in the composition of gymnasts.

Knowledge of the content of the inclusion of types of equilibria in competitive activity, the analysis of their model performance will allow rhythmic gymnastics coaches to competently approach the development of the methodology of the studied complex motor actions.

Keywords: profiling balances, competitive compositions, rhythmic gymnastics

Введение.

Одним из приоритетных направлений в подготовке спортсменок художественной гимнастики является построение соревновательных композиций на высоком качественном уровне. Уже с начального этапа подготовки, хореограф старается, чтобы в композиции был раскрыт образ, заданный музыкальным сопровождением в оригинальной, динамичной композиции [1, 4]. Учитывая тот факт, что гимнастка использует предмет, задача для тренера усложняется.

Равновесия, выполняемые с манипуляцией мячом, являются сложными двигательными действиями, куда входят как фундаментальная, так и нефундаментальная группы использования предмета. Анализируя количественный состав используемых гимнастками равновесий с работой мячом, можно выделить наиболее характерные из них для композиций гимнасток младших разрядов.

Цель исследования – изучить количественный состав равновесий с работой мячом в содержании соревновательных композиций гимнасток тренировочного этапа подготовки.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

Организация исследования.

Педагогические наблюдения проводились на Первенстве Волгоградской области по художественной гимнастике, состоявшемся в г. Волгоград 21 декабря 2021 года. Было изучено 15 композиций с мячом.

Подсчет общего количества изучаемых равновесий проводился в соответствии с включением профилирующих равновесий в Правила соревнований по художественной

гимнастике [3], и классификацией вариантов алгоритма сложности равновесий с фундаментальной работой мячом [2].

Результаты исследования.

В результате педагогических наблюдений выявлены профилирующие равновесия, с работой мячом, которые выполняют гимнастки уровня тренировочного этапа. Перечень равновесий, их графическое изображение представлены в таблице 1.

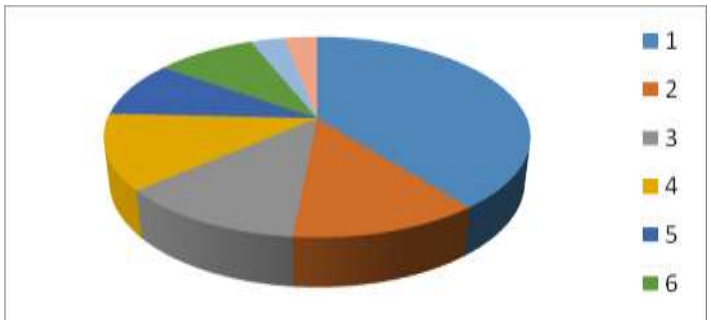
При количественном анализе профилирующих равновесий выявлено, что в соревновательных композициях преимущественно используются равновесия в шпагат без помощи («планше») – 39% упражнений, в то время как равновесий «шпагат без помощи, туловище в сторону в горизонтальное положение», «кольцо с помощью руки», «шпагат с помощью руки» («флажок») по 12 %, использование равновесий «шпагат в горизонтальном положении кольцо без помощи» и «шпагат с помощью руки» («боковое») при подсчете выявлено – 9 % использования в композиции.

Таблица 1 – Использование равновесий с работой мячом в соревновательных композициях гимнасток

Название профилирующего равновесия	**Графическое изображение равновесия**	**Описание работы с мячом**
1. Равновесия в шпагат без помощи («планше»)		1.1. С отбивом об пол
		1.2. С перекатом по полу
		1.3. С обволакиванием
2. Равновесие в шпагат без помощи (равновесие в сторону)		2.1. С обволакиванием
3. Равновесия шпагат без помощи, туловище в сторону в горизонтальное положение		3.1. С отбивом об пол
		3.2. С броском (малый)
4. Равновесия шпагат в горизонтальном положении кольцо без помощи («планше» в кольцо)		4.1. С отбивом об пол
		4.2. С перекатом по полу
5. Равновесия кольцо с помощью руки		5.1. С обволакиванием
		5.2. С броском (толчком)
6. Равновесия шпагат с помощью руки («боковое»)		6.1. С отбивом об часть тела

		6.2. С отбивом об пол
7. Равновесия шпагат с помощью руки («флажок»)		7.1. С отбивом об пол
		7.2. С броском (толчком)
8. Равновесия кольцо без помощи		8.1. С отбивом об пол

Наименьшее количество использованных равновесий в композиции, по 3 % – это «шпагат без помощи» и «кольцо без помощи» (рисунок 1).



Примечание: 1- равновесия в шпагат без помощи; 2- равновесия шпагат без помощи, туловище в сторону в горизонтальное положение; 3- равновесия кольцо с помощью руки; 4- равновесия шпагат с помощью руки; 5- равновесия шпагат в горизонтальном положении кольцо без помощи; 6- равновесия шпагат с помощью руки; 7- равновесие шпагат без помощи; 8- равновесие кольцо без помощи.

В последующих наблюдениях и расчетах определена частота встречаемости равновесий с работой мячом в каждой профилирующей группе равновесий.

Проведенными исследованиями установлено, что в количественном соотношении в композициях гимнасток превалирует равновесие в шпагат без помощи («планше») с отбивом мяча об пол (равновесие 1.1. в таблице 1). Используют 100 % в композициях гимнасток.

Далее представлено «планше» с перекатом мяча по полу – 57 % упражнений (равновесие 1.2. в таблице 1).

Затем в меньшей степени одинаковое количество равновесий «в кольцо с броском мяча» (тип броска мяча – толчком) (равновесие 5.2. в таблице 1), равновесие «шпагат без помощи, туловище в сторону в горизонтальном положении» с отбивом мяча об пол (равновесие 3.1.) и равновесие «в шпагат с помощью руки («флажок») с отбивом мяча об пол (равновесие 7.1.) – по 42% упражнений.

Далее, по количественному преимуществу, представлены «планше» с обволакиванием мяча (равновесие 1.3. в таблице 1), равновесие «шпагат в кольцо без помощи» с перекатом мяча по полу (равновесие 4.2. в таблице 1), «боковое» равновесие с помощью руки с отбивом мяча об пол (равновесие 6.2. в таблице 1) – по 28% упражнений.

В самой меньшей степени использовались равновесия в сторону без помощи с обволакиванием мяча (равновесие 2.1. в таблице 1), равновесие шпагат без помощи, туловище в горизонтальном положении (равновесие боковое) с малым броском мяча (равновесие 3.2. в таблице 1), равновесие шпагат в кольцо без помощи (равновесие «планше» в кольцо) с отбивом мяча (равновесие 4.1. в таблице 1), равновесие в кольцо с обволакиванием (равновесие 5.1. в таблице 1), равновесие шпагат с помощью руки (равновесие «боковое») с отбивом об часть тела (равновесие 6.1. в таблице 1), равновесие в шпагат с помощью руки (равновесие «флажок») с броском мяча (тип броска толчком) (равновесие 7.2. в таблице 1), равновесие кольцо без помощи руки с отбивом (равновесие 8.1. в таблице 1) – по 14% движений.

Выводы. Изучен количественный состав равновесий с работой мячом в содержании соревновательных композиций гимнасток тренировочного этапа подготовки. В дальнейших исследованиях будут выявлены модельные равновесия (согласно биомеханическим характеристикам). Это позволит разработать методику обучения равновесиям с работой мячом, построенную на объективных характеристиках выполнения упражнений. Методика станет важной составной частью в системе подготовки юных спортсменок на тренировочном этапе подготовки в художественной гимнастике.

Библиографический список:

1. Изучение структуры композиции в эстетической гимнастике / С. В. Вишнякова, Е. Ю. Лалаева, Т. А. Андреенко, О. И. Новокщенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 79.

2. Медведева Е.Н., Супрун А.А., Винер-Усманова И.А., Терехина Р.Н., Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия». – М.: Спорт, 2021. – 344 с.

3. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022-2024. Электронный ресурс. Режим доступа: http://rg4u.clan.su/news/2022_2024_pravila_po_khudozhestvennoj_gimnastike_utverzhdeny_ispolnitelnym_komitetom_fizh_oficialnym_javljaetsja_tekst_na_anglijskom_jazyke/2021-09-10-5961

4. Шевчук, Н.А., Лалаева, Е.Ю. Количественный анализ акробатических поддержек в соревновательных композициях групповых упражнений спортсменок младших разрядов в художественной гимнастике // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1 (39). – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. – С. 110-116.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНОМУ УПРАЖНЕНИЮ «ФЛЯК С МЕСТА» НА БРЕВНЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Лалаева Е.Ю., к.п.н., доцент,
Геращенко Н.В., к.п.н., доцент,
Третьякова Я.И., студент, yanchic2003@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В данной статье представлен анализ исследований психологического состояния юных гимнастов в процессе обучения сложному упражнению на бревне «Фляк (переворот назад) с места» в спортивной гимнастике. При помощи методики Ч. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) изучалась личностная и ситуативная тревожность у гимнасток 8-9 лет. В качестве дополнительного метода обучения, позволяющего снизить уровень тревожности у юных гимнасток в процессе освоения сложнокоординационного гимнастического упражнения, был выбран метод психолого-педагогического сопровождения. Проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности применяемого психолого-педагогического воздействия. Данный метод способствовал созданию благоприятных условий в учебно-тренировочном процессе, формированию у юных гимнасток умения сохранять оптимальное психическое состояние (спокойствие, самообладание) при выполнении сложного упражнения.

Ключевые слова: методы и средства в гимнастике, психологическая подготовка гимнастов, сложные упражнения в спортивной гимнастике.

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT WHEN TEACHING A COMPLEX EXERCISE "FLAK FROM THE SPOT" ON THE BALANCE BEAM IN GYMNASTICS

Lalaeva E.Yu., PhD, associate professor,
Gerashchenko N.V., PhD, associate professor,
Tretyakova Ya.I., student, yanchic2003@mail.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. This article presents an analysis of studies of the psychological state of young gymnasts in the process of learning a complex exercise on the beam "flak back" in gymnastics. Using the technique of Ch. Spielberger (in the adaptation of Y.L. Khanin) studied personal and situational anxiety in gymnasts 8-9 years old. The method of psychological and pedagogical support was chosen as an additional teaching method that allows reducing the level of anxiety among young gymnasts in the process of mastering a complex coordination gymnastic exercise. The conducted research allowed to draw a conclusion about the effectiveness of the applied psychological and pedagogical influence. This method contributed to the creation of favorable conditions in the educational and training process, the formation of the ability of young gymnasts to maintain an optimal psychological state (calmness, self-control) when performing a complex exercise.

Keywords: methods and means in gymnastics, psychological training of gymnasts, complex exercises in gymnastics.

Введение. Спортивная гимнастика требует от спортсмена наличия высоких показателей развития основных волевых качеств [7]. Степень проявления морально-волевых качеств находится в прямой зависимости от психического состояния, которое «охватывает» спортсмена во время соревнования. Поэтому сейчас чрезвычайно важна роль психологической подготовки к соревнованиям. В тренировочном процессе также необходимо уделять особое внимание психологической подготовке спортсменов. Психологическая подготовка – это развитие, формирование и улучшение свойств психики, важных для успешной работы спортсменов.

Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитания и образования. В системе психологической подготовки принято выделять:

1 – базовую психологическую подготовку;

2 – психологическую подготовку к тренировкам;

3 – психологическую подготовку к соревнованиям;

4 – послесоревновательную психологическую подготовку [6].

В основе этой системы лежат: с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

На тренировочном этапе подготовки решаются задачи по формированию необходимых параметров технической, физической, биомеханической, функциональной и психологической подготовленности к успешной соревновательной деятельности: закладывается фундамент спортивного мастерства. Специалисты в спортивной гимнастике определяют этот этап как базовый [2], основной задачей которого становится достижение модельных параметров подготовленности, опережающих соревновательные запросы к спортсменам. При этом наблюдается нехватка специализированной научно обоснованной и методической литературы, посвященной реализации данной задачи при подготовке гимнастов в условиях разных специализированных учреждений: детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).

Спортивная тренировка объединяет в себя все виды подготовки: спортивно-техническую, физическую, тактическую и психологическую. Объединяя все аспекты подготовки в единую систему, можно рассчитывать на достижение высоких результатов, но при этом необходимо учитывать особенности их взаимосвязей и влияния на развитие функциональных систем организма.

Степень совершенства одной из сторон подготовки непосредственно влияет на качество других видов, лимитируя уровень их развития.

Высокие требования, предъявляемые к уровню физической, технической и психологической подготовленности, позволяют сохранить здоровье и своевременно заложить волевые качества гимнаста. Данное направление определило проблематику нашего исследования.

Цель исследования: разработать психолого-педагогическое сопровождение при обучении сложному упражнению «фляк назад» на гимнастическом бревне в спортивной гимнастике.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методика Спилбергера-Ханина.

Объект исследования – техническая подготовка гимнасток на тренировочном этапе подготовки.

Предмет исследования – средства, методы и формы психолого-педагогического сопровождения в спортивной гимнастике в процессе освоения сложного упражнения «*Фляк (переворот назад) с места*» на бревне.

Организация исследования.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе определялся уровень личностной и ситуативной тревожности гимнасток 8-9 лет по тесту Ч. Спилбергера, адаптированным Ю.Л. Ханиным. Испытуемые – спортсменки, занимающиеся спортивной гимнастикой 3-4 год в СШОР №2 г. Волжского. Было опрошено 12 респондентов.

На втором этапе были изучены средства, методы и формы психолого-педагогического взаимодействия с гимнастками при обучении упражнению на бревне *«Фляк (переворот назад) с места».*

Результаты исследования.

Упражнение на бревне *«Фляк (переворот назад) с места»* относится к сложнокоординационным двигательным действиям. Техника выполнения упражнения представляет собой вращательное движение назад с двумя фазами полета: прогибаясь до опоры руками (кадры 1-9) и сгибаясь хлестообразным движением ног (курбет-кадры 9-14) во второй части (рисунок 1).

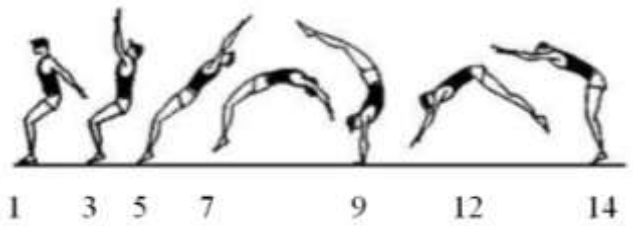


Рисунок 1. Упражнение на бревне «Фляк (переворот назад) с места»

При выполнении первой части «фляка» гимнастка отводит руки назад, теряет равновесие назад со слегка округленной спиной и одновременным сгибанием туловища (кадр 1). Необходимо начать движение плечевым поясом назад с последовательным разгибанием туловища, ног и с подключением махового движения рук. Мах руками надо направлять по закругленной траектории, стремясь приземлиться на руки поближе к месту опоры ногами.

Для правильного выполнения упражнения необходимо понимание соединения двух частей и выстраивание в сознании ориентировочной схемы движений. Выполнение упражнения требует от гимнастки сосредоточенности, собранности, внимательности, а также четкого следования инструкциям и использования всех знаний относительно выполняемого упражнения.

Зачастую одной из причин, вызывающих состояние тревожности у начинающих гимнасток, может стать страх выполнения вращательного движения назад с переворачиванием через голову, в результате чего может развиваться тревожность. Это

психическое состояние, как правило, связано либо с какой-то прошлой травмой, либо с падением. Для преодоления такого опасения следует начинать обучение на низком бревне, только на мягкой поверхности, которая обезопасит гимнастку, с наличием страховки тренера. Теоретическая база и психологическое сопровождение тренера не позволит физически подготовленной гимнастке совершить ошибку при выполнении «фляка назад» или получить травму.

Для выяснения психологического состояния гимнасток на тот момент, когда они были оповещены об обучении сложному упражнению на бревне, была применена методика Ч. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина): как себя чувствует спортсмен на данный момент? Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности ситуативной (или реактивной) как состояния, обусловленного ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство, и личностной, понимаемой как свойство, особенность, устойчивая характеристика человека [8]. Если ситуативная тревожность в норме, то это является положительной реакцией организма на возникшую проблему и призвано мобилизовать все ресурсы для того, чтобы ответственно, серьезно подойти к ее разрешению, это так называемая «полезная тревожность». При повышенном уровне ситуативной тревожности наблюдаются астенические эмоциональные реакции: страх, неуверенность, растерянность, нерешительность. Если тест выявил у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предположить, что у него проявится и ситуативная тревожность в той или иной ситуации, связанной с безопасностью жизнедеятельности, оценкой достижений и т. д. Любое отклонение от нормативных показателей требует внимания к личности спортсмена со стороны тренера. При повышенной тревожности рекомендуется снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности, формирование чувства уверенности в успехе. Низкая тревожность требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности [3].

По результатам первичной диагностики только у 4 гимнасток (33,3%) тревожность (ситуативная и личностная) находится в пределах нормы, у 8 гимнасток (66,7%) выявлен повышенный уровень ситуативной тревожности, причем, у двоих значительно превышающий нормативные показатели. Следует также отметить, что у 5 гимнасток (58,3%) зафиксированы несколько завышенные показатели и личностной тревожности, что свидетельствует об особенностях психики и психических состояний испытуемых. Низкий уровень тревожности отмечен у одной гимнастки (8,3%). Таким образом, данные первичной диагностики говорят о том, что у большинства гимнасток в группе выполнение сложного упражнения на бревне *«Фляк (переворот назад) с места»* вызывает тревогу, то есть внутреннее эмоциональное напряжение и беспокойство (рисунок 2), поэтому тренеру необходимо формировать у гимнасток психологическую готовность к выполнению сложных упражнений.

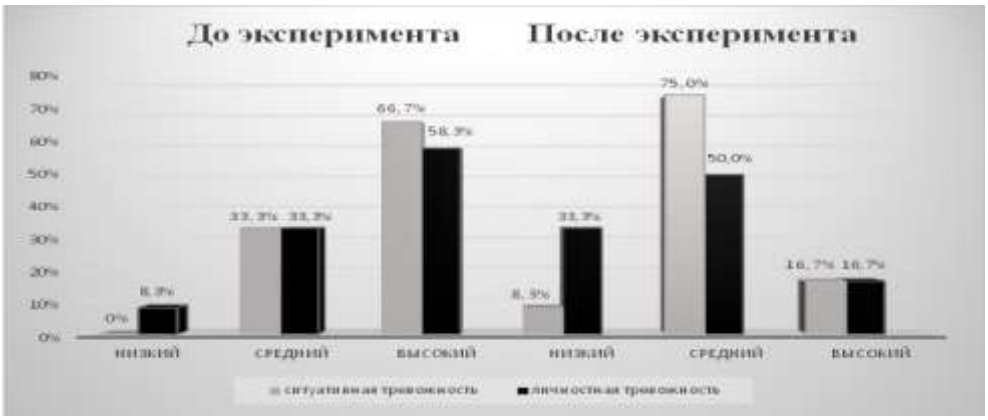


Рисунок 2. Показатели тревожности у гимнасток в процессе выполнения упражнения на бревне «Фляк (переворот назад) с места»

Результаты повторной диагностики позволили сделать вывод об эффективности выбранного метода психолого-педагогического воздействия. Наблюдения показали, что в процессе оказания психологического воздействия на испытуемых уровень ситуативной и личностной тревожности изменился. Так, у 9 гимнасток (75%) ситуативная тревожность и у 6 (50%) личностная тревожность находятся на среднем уровне. Гимнастки нацелены на совершенствование техники выполнения упражнения, увереннее держатся на снаряде, более сосредоточены, реже допускают ошибки, падение с бревна. Однако у двух гимнасток (16,7%) сохраняется высокий уровень ситуативной тревожности при нормальных показателях личностной тревожности. У одной гимнастки выявлен низкий уровень тревожности (личностной и ситуативной). Спортсменки с высоким и низким уровнем тревожности нуждаются в индивидуальном сопровождении и помощи не только тренера, но и спортивного психолога. Психолого-педагогическое воздействие должно осуществляться непрерывно и систематически.

Для оптимизации тренировочного процесса нами применялся метод психолого-педагогического сопровождения, обеспечивающий плавный переход к выполнению сложного упражнения в естественных условиях, т. е. на гимнастическом бревне [3]. Сопровождение осуществлялось на этапе начального разучивания упражнения, а именно на этапе создания представления о «Фляке с места» и непосредственно в процессе начального разучивания двигательного умения. Результатом педагогического исследования явилось: формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, неудачах; создание благоприятных эмоциональных условий, обеспечивающих полную безопасность жизни при освоении сложнокоординационного гимнастического упражнения «Фляк с места».

При осуществлении метода психолого-педагогического сопровождения тренер-исследователь обладал базовыми знаниями из области педагогики, общей и возрастной психологии, психологии спорта и руководствовался в своей деятельности следующими принципами:

– создание психологически безопасной и комфортной среды в учебно-тренировочном процессе;

– личностное взаимодействие на тренировке между тренером и юными гимнастками, оказание помощи и поддержки в трудной ситуации;

– учет возрастных и индивидуальных особенностей тренирующихся;

– индивидуальный подход к каждому ребенку;

– установка на развитие внутренней мотивации достижения успеха;

– развитие морально-волевых качеств юных гимнасток (смелости, уверенности, дисциплинированности, упорства, сосредоточенности, собранности и внимательности, трудолюбия);

– развитие рефлексивных способностей у юных спортсменок (умение образно представить выполнение упражнения, т. е. визуализация; умение фиксировать мысль на наиболее сложных элементах; умение анализировать ошибки, допущенные при выполнении упражнения);

– создавать условия здоровой соревновательной конкуренции в ходе тренировки;

– рациональное чередование обучающих воздействий и отдыха для снятия усталости, напряжения.

Осуществляя психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса, тренер-исследователь применял различные группы методов. Педагогические методы: словесные (объяснение, инструктаж, индивидуальная и групповая беседа, консультация), наглядные (показ упражнения тренером, представление схемы, иллюстрации выполняемого упражнения, видеоматериалов), практические (наблюдение, упражнение). Словесные методы дополнялись приемами педагогической поддержки: одобрение, похвала, подбадривание.

Наиболее эффективными психологическими методами и приемами, направленными на сбережение психоэмоционального здоровья гимнасток и коррекцию негативных психических состояний (тревожности), вызванных личностными особенностями или факторами тренировочного процесса, являются: метод идеомоторной подготовки, методы саморегуляции (психотренинг, ментальный тренинг) и самоконтроля, мысленное сопровождение гимнастки во время выполнения упражнения [4, 6].

Метод идеомоторной подготовки тренер-исследователь применял до выполнения «Фляка с места» на бревне: использовалась 5-минутная пауза психорегуляции с идеомоторным компонентом с целью снятия негативного проявления психоэмоционального напряжения у гимнасток (излишней тревожности, беспокойства). Во время идеомоторного воспроизведения упражнения мысли спортсменок направлены не на переживание опасного элемента «вращательное движение назад с переворачиванием через голову» и боязнь его выполнить, а на мышечно-двигательное представление основных действий в составе этого действия. В процессе идеомоторной подготовки у гимнасток вырабатывалась установка на победу над собой, преодоление слабостей – страха, боязни, неуверенности, раскрытие своих способностей и достижение при этом совершенства в выполнении гимнастического упражнения. После тренировки также проводилась пауза психорегуляции с восстановительным компонентом. Такой прием нормализует эмоциональный фон, усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Для коррекции психоэмоционального состояния тренер-исследователь предварительно обучал гимнасток технике саморегуляции, то есть воздействию на себя путем создания мысленных образов, управления мышечным тонусом, дыханием, при помощи слов (самоубеждение, самоприказ). Саморегуляция позволяет сосредоточиться на выполнении упражнения, мобилизовать силы.

Представим мысленное сопровождение спортсменов во время выполнения упражнения. На этапе разучивания двигательного умения «Фляк с места» тренер обеспечивал страховку, комментируя каждую фазу действия, обращал внимание на технику выполнения наиболее сложных его компонентов. При самостоятельном первом и последующем выполнении упражнения тренер-исследователь мысленно сопровождал гимнастку. Отмечено, что для придания уверенности спортсмену в своих силах и предупреждения ошибок, тренер и спортсмен должны находиться в тесном духовном контакте. И такая поддержка очень важна [4]. После неудачного выполнения упражнения в индивидуальной беседе анализировались ошибки исполнения. Тренер обучал гимнасток видеть динамику своего развития – сравнивались результаты настоящего выполнения упражнения с предыдущим исполнением. Было стремление улучшить технику упражнения в будущем.

Важную роль в психолого-педагогическом сопровождении юных спортсменов играет мотивационный компонент. В процессе тренировки у гимнасток формировалась устойчивая внутренняя мотивация, положительные психологические установки на выполнение «Фляка с места». Ведущим мотивом стала мотивация достижения успеха. Именно она позволила спортсменам решать сложные задачи в ходе тренировки, стремиться преодолевать трудности на пути к освоению упражнения. Те спортсмены, у которых преобладают мотивы избегания неудач, в большей степени склонны к тревожности, сдерживанию активности при достижении цели. В процессе формирования мотивации у юных спортсменов развиваются нравственно-волевые качества: целеустремленность, упорство, настойчивость, уверенность, решительность, самообладание, выдержка, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, честность, чувство собственного достоинства.

Успешность спортсменок в тренировочном процессе во многом определялась действиями и установками тренера. Хорошая организация тренировки, поддержание дисциплины и создание психологически комфортной атмосферы общения способствовали безопасному выполнению упражнения спортсменками, их личностному развитию, обеспечению достижения поставленных задач.

Для контроля психологических состояний юных гимнасток во время тренировок и после них тренер-исследователь систематически осуществлял наблюдение и проводил индивидуальные беседы.

Выводы. Психологическая подготовка в гимнастике является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Она способствует формированию у занимающихся волевых качеств при освоении сложных технических приемов отдельных упражнений и достижению высоких результатов в соревновательной деятельности.

Примененный в тренировочном процессе метод психолого-педагогического сопровождения при обучении «Фляку с места» подтвердил свою эффективность. В результате проведенного исследования была выявлена положительная динамика психического состояния юных гимнасток в процессе выполнения

сложнокоординационного упражнения на бревне «*Фляк (переворот назад) с места*». У большинства испытуемых уровень тревожности при повторной диагностике фиксировался в пределах нормы, что свидетельствует о повышении психологической устойчивости гимнасток, активизации волевых усилий при выполнении сложного и опасного упражнения, стремлении совершенствоваться в технике выполнения упражнения.

В научно-методической литературе описано достаточное количество специальных методик, диагностирующих мотивы спортивной деятельности, среди которых опросник Е.Е. Хвацкой и Н.Е. Латышевой «Почему ты занимаешься спортом?»; методика Г.Д. Бабушкина, Ю.В. Яковых «Помехоустойчивость спортсмена»; тест «Оценка функционального состояния «САН»» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева) и др.

В свете представленного исследования, которое не претендует на завершенность, перечисленные выше методики допустимо использовать на всех последующих этапах обучения двигательному действию.

Библиографический список:

1. Амурская, О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – Режим доступа: https:// beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf

2. Аркаев Л. Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

3. Блинков, В.С., Лалаева, Е.Ю. Исследование психологического состояния гимнастов в период обучения сложным гимнастическим упражнениям // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 228-230.

4. Григорьянц, И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 36-38.

5. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий. М., ИНФРА. М, 2004. 276 с.

6. Плешкань, А.В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями / А.В. Плешкань, А.А. Дубовова, Г.Ю. Масенко, Д.А. Плотников, С.В. Шукшов – Краснодар: КГУФКСТ, 2017.

7. Усачев, А.В., Лалаева, Е.Ю. Обучение сложным упражнениям на параллельных брусьях // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 193–200.

8. Электронный ресурс. Режим доступа: https://painmed.ru/wp-content/uploads/2020/03/SHkala-samootsenki-urovnya-trevozhnosti-Spilberga-Hanina.pdf

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Латышевская Н.И., д.м.н., профессор, latyshnata@mail.ru
Левченко Н.В., к.м.н., доцент, chernova_n_v@mail.ru

Зуб А.В., соискатель, andrey_zub@inbox.ru
Волгоградский государственный медицинский университет
Россия, Волгоград

Аннотация. В статье представлены результаты оценки двигательной активности и качества жизни студентов медицинского колледжа Волгоградского государственного медицинского университета. Выявлено, что из числа показателей качества жизни наиболее высокую оценку студенты дали своему физическому состоянию. Юноши имеют более высокие баллы по шкале физического функционирования в сравнении с девушками. Установлено, что объем двигательной активности, выполняемой студентами колледжа ежедневно, включая физкультурно-спортивную активность, значительно ниже рекомендуемой нормы. Девушки имеют меньший объем двигательной активности по сравнению с юношами. Проведенный корреляционный анализ подтверждает наличие средней связи между показателями физического здоровья и двигательной активности. Полученные результаты актуализирует работу по формированию мотивации у студентов и созданию необходимых условий для увеличения двигательной активности студентов.

Ключевые слова: качество жизни; студенты медицинского колледжа; двигательная активность; опросник SF-36

MOTOR ACTIVITY AS AN INDICATOR OF LIFE QUALITY OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS

Latyshevskaya N.I., Grand PhD, professor, latyshnata@mail.ru
Levchenko N.V., PhD, associate professor, chernova_n_v@mail.ru
Zub A.V., postgraduate student, andrey_zub@inbox.ru
Volgograd State Medical University
Russia, Volgograd

Abstract. The article presents the results of assessing the motor activity and quality of life of students of the Medical College of the Volgograd State Medical University. It was revealed that among the indicators of the quality of life, the students gave the highest rating to their physical condition. Boys score higher on the physical functioning scale than girls. It has been established that the amount of physical activity performed by college students daily, including physical culture and sports activity, is significantly lower than the recommended norm. Girls have less physical activity compared to boys. The conducted correlation analysis confirms the presence of an average relationship between indicators of physical health and physical activity. The results obtained actualize the work on the formation of motivation among students and the creation of the necessary conditions for increasing the motor activity of students.

Keywords: quality of life; medical college students; physical activity; questionnaire SF-36

Актуальность. Изучение взаимосвязи качества жизни (КЖ) человека и объема его двигательной активности имеет важное значение для решения задач физического воспитания молодежи.

Последние данные указывают на неуклонное снижение уровня физического здоровья студенческой молодежи, обусловленное интенсивной компьютеризацией образовательного пространства, высокими учебными нагрузками, увеличением времени на самоподготовку, переменой социально-бытовой обстановки и нарушениями базовых правил здорового образа жизни [2].

Уменьшилось число студентов, соблюдающих рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения, нормы недельной двигательной нагрузки. Согласно рекомендациям ВОЗ, данным зарубежных [1] и отечественных авторов [4], минимальная норма недельной двигательной активности людей в возрасте 18–64 лет, которая будет способствовать сохранению здоровья, должна составлять не менее 2 ч 30 мин (30 мин в сутки, умноженных на 5 дней в неделю) в случае выполнения упражнений умеренной аэробной направленности; или 1 ч 15 мин (по 25 мин, распределенных на 3 дня) при нагрузках высокой интенсивности.

Физическая активность является одним из ключевых аспектов качества жизни студентов. Ряд исследователей отмечают, что качество жизни студентов, занимающихся спортом, значимо лучше, по сравнению со студентами, не занимающихся спортом [3].

Цель иследования - изучение взаимосвязи двигательной активности и качества жизни студентов медицинского колледжа разных возрастных групп.

Материалы и методы исследования.

Было обследовано 60 юношей медицинского колледжа Волгоградского государственного медицинского университета 1,2,3 курсов, обучающихся по специальности «Стоматология ортопедическая», и 200 девушек 1,2,3 курсов, обучающихся по специальности «Фармация».

Для оценки КЖ использовали опросник качества жизни SF-36, включающий 36 вопросов, позволяющие характеризовать физический компонент здоровья респондентов (4 шкалы: физическое функционирование - PF; ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием, - RP; интенсивность боли - BP; общее состояние здоровья - GH) и психологический компонент здоровья (4 шкалы: жизненная активность - VT; социальное функционирование - SF; ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием, - RE; психологическое (ментальное) здоровье - MH). Показатели шкал могут варьировать от 0 (минимальное функционирование) до 100 (наибольшее благополучие) баллов.

Для оценка уровня двигательной активности (ДА) студентов в свободное от учебы время был проведен опрос в форме анкетирования. Вопросы анкеты позволили получить сведения о количестве шагов и продолжительности (мин) умеренной физической активности студентов в течение недели. В качестве объективного критерия уровня физической активности студентов использовалось расстояние, которое студенты преодолевает пешком ежедневно. Студенты отмечали количество шагов и км, которые они проходят ежедневно с учетом всех видов передвижений (в домашних условиях, во время учебного дня, по пути к месту учебы и домой после окончания

занятий). Подсчет шагов и расстояния производился с помощью шагомера в смартфоне или часах.

Статистическая обработка полученных результатов производилась с использованием пакета статистического анализа данных Statistica 6,0 (StatSoft). При обработке результатов предварительно оценивали соответствие полученных значений закону нормального распределения вариационного ряда с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Результаты исследования КЖ представлены в виде среднего (M) с указанием стандартной ошибки среднего (m). Сравнение количественных признаков шкал опросника SF-36 проводили по t-критерию Стьюдента. Количественные данные двигательной активности студентов имели распределение, отличное от нормального, поэтому в дальнейшем использовались методы непараметрической статистики. Указывались медиана, а также минимальное и максимальное значение показателя. Достоверность различий количественных показателей двигательной активности для более двух независимых выборок оценивалась по критерию Краскела-Уоллиса. Для анализа зависимости количественных признаков при оценке двигательной активности применяли ранговый коэффициент корреляции Спирмена. За критический уровень значимости различий принято значение $p \leq 0,05$.

Результаты исследования

Результаты исследования показали, что студенты независимо от возраста и пола из всех составляющих КЖ наиболее высокие оценки дали своему физическому состоянию. Это означает, что физические нагрузки, выполненные в течение типичного дня, практически не ограничивают состояние здоровья студентов (PF - 90,8 баллов) (табл.1).

Таблица 1 – Показатели качества жизни всей выборки студентов

№	Показатель шкалы SF-36	Значение M±m
1.	Физическое функционирование (PF — Physical Functioning): отражает возможность человека выполнять физическую нагрузку в течение своего обычного дня.	90,8±2,6
2.	Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (RP — Role-Physical Functioning): физическая способность человека выполнять свою профессиональную или домашнюю работу.	66,4±5,6
3.	Интенсивность боли (BP — Bodily Pain): выраженность физической боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью.	74,2±3,2
4.	Общее состояние здоровья (GH —General Health): субъективная оценка больным своего здоровья.	66,1±3,6
5.	Жизненная активность (VT — Vitality): субъективная оценка настроения, энергичности, жизненных сил.	56,5±2,8
6.	Социальное функционирование (SF — Social Functioning): эмоциональная и физическая способность общаться с другими	73,8±4,0

	людьми.	
7.	Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (RE — Role-Emotional): эмоциональная способность человека заниматься профессиональной работой или работой на дому.	57,9±6,6
8.	Психическое здоровье (MH — Mental Health): общий показатель положительных эмоций, характеризует настроение, наличие депрессии.	59,5±3,6
9.	PH («Физический компонент здоровья»)	51,2±3,6
10.	MH («Психический компонент здоровья»)	41,1±3,6

При этом самые низкие оценки получило ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (RE - 57,9 баллов) и «Жизненная активность» (VT - 56,5 баллов). Эти данные говорорят о наличие пониженного эмоционального состояния и жизненной активности студентов, что может ограничивать их повседневную работу.

Анализа показателей КЖ в гендерном аспекте выявил, что качество жизни юношей было значимо лучше, чем девушек, по всем шкалам опросника SF-36. Статистически значимые гендерные различия отмечались по ролевому функционированию, обусловленному физическим и эмоциональным состоянием, по интенсивности боли, жизненной активности и социальному функционированию (Рис. 1). Возможно, такая ситуация обусловлена лучшей психосоциальной адаптацией юношей к особенностям студенческой жизни.

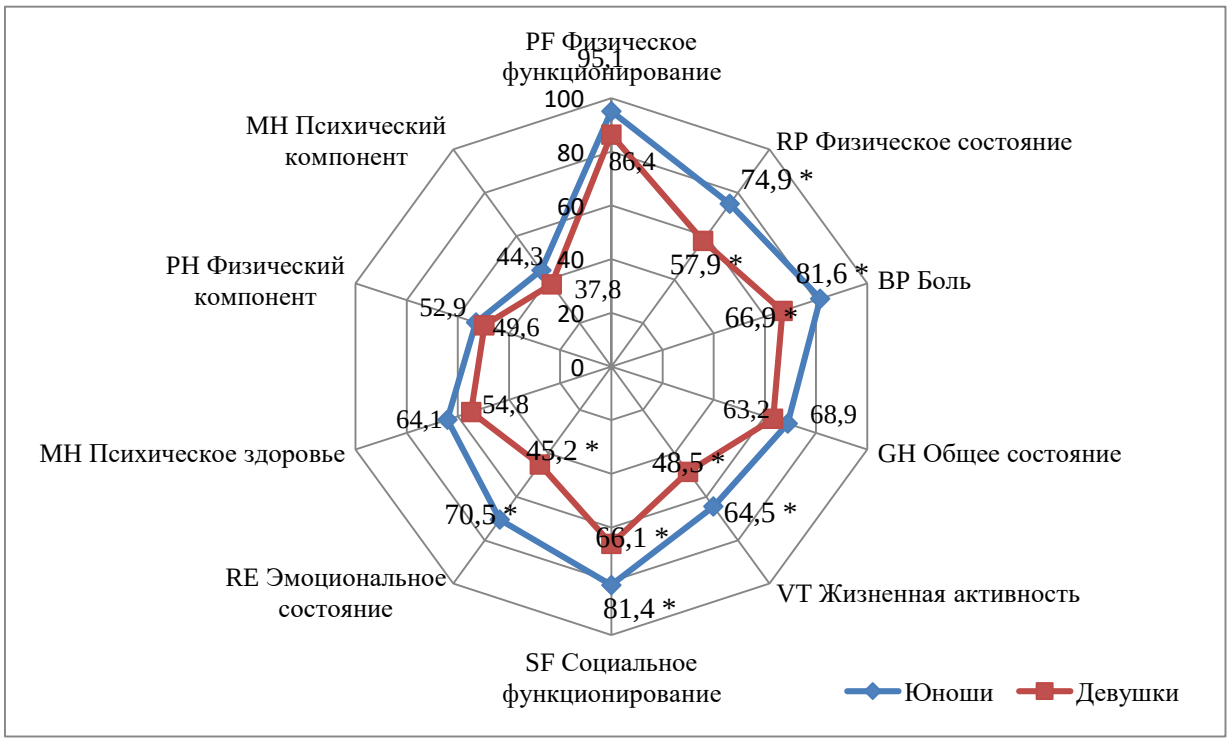


Рисунок 1. Показатели качества жизни студентов в зависимости от пола (баллы)
* - p≤0,05

Далее была проведена оценка количественно-качественных характеристик физкультурно-спортивной активности студентов колледжа, которая может быть представлена показателями затраченного времени на двигательную активность, регулярностью занятий физическими упражнениями и мотивацией студентов в сфере физической культуры.

Исследование количественно-качественных характеристик двигательной активности показало, что все студенты посещают занятия физкультурой в колледже 1 раз в неделю. Помимо этого 45% студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом, что согласуется с данными Виленского М.Я. [1], что доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов дневного обучения составляет более 50 %. Девушки занимаются преимущественно гимнастическими упражнениями (аэробика, пилатес, йога, танцы); юноши отдают предпочтение бегу, тренажерам и спортивным играм (футбол, волейбол и др.). При этом число юношей, занимающихся физической культурой и спортом достоверно больше, чем девушек (59,3% против 31,2%; $p \leq 0,05$). Число девушек, регулярно занимающихся физической активностью, уменьшается в динамике лет обучения от 1 курса ко 2-му и к 3-му кусу: 47,5% → 20,3 → 29,5%. В среднем 20% студентов не занимаются какими-либо видами физических упражнений вообще: 14,8% юноши и 23,3% девушки.

Анализ продолжительности занятий показал, что продолжительность физических тренировок у 50% студентов, как юношей, так и девушек, составляет от 30 до 60 минут.

Большинство молодых людей (54,2%) занимаются физической культурой и спортом дома; около 20% студентов для этих целей выбирают фитнес центры города и спортивные базы ВолгГМУ. При этом девушки 1 курса больше предпочитают заниматься в стенах ВолгГМУ (42,5%). К 3 курсу обучения число таких девушек уменьшается до 20,5%, при этом возрастает в 2 раза число девушек, занимающихся дома. Среди юношей наблюдается другая тенденция: число студентов, предпочитающих заниматься в фитнес центрах города увеличивается в 2 раза.

Выявлены причины, по которым студенты не занимаются физическими тренировками. Около трети респондентов (37,3%), независимо от пола и возраста указали, что и без спорта ведут достаточно активный образ жизни, поэтому не занимаются спортом. По причине « не хватает времени» не занимаются спортом 13,6% опрошенных. Другими причинами, которые указали студенты были: «не могу себя заставить», «нет возможности потому, что дорого», «не удобно, потому, что далеко».

Анализ результатов анкетирования показал, что студенты независимо от пола и возраста преодолевали ежедневно в среднем 4,1 км, что соответствует в среднем 6000 шагам. Учитывая, что данный признак имеет распределение, отличное от нормального, результаты оценки расстояния, пройденного студентами, указывали в виде медианы, а также минимальных и максимальных значений. Так, медиана суммарного показателя количества шагов в день для всех респондентов составила 5577 шагов, что соответствует 3,8 км (табл. 2). Основная часть этой дистанции преодолевалась студентами во время учебного дня (70%). Минимальное расстояние, которое студенты преодолевали в день, составляло 1,8 км, максимальное – 9,4 км. Наименьшая

продолжительность переходов имел место у студентов в выходные дни в зимний период года: 200-1000м.

Таблица 2

Статистические показатели, отражающие двигательную активность студентов, зарегистрированные шагомером у студентов

		1 курс		2 курс		3 курс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Количество шагов в день	Me	7142,8***	5344,1**	5854,2***	5216,2	6354,2	4333,3**
	Min	3856,1	1899,8	3565,7	928,7	3643,7	1939,1
	Max	15449,0	10613,4	9485,6	12285,2	13054,6	11083,5
Количество км в день	Me	5,14* ***	3,95* **	3,71 ***	3,85	4,3*	2,58* **
	Min	2,5	1,1	2,7	1,6	2,6	1,12
	Max	10,3	7,2	7,4	12,3	8,6	8,1

*- различия по критерию Краскела-Уоллиса для юношей и девушек достоверны ($p<0,01$);

**- различия по критерию Краскела-Уоллиса для девушек 1 курса и 3 курса достоверны ($p<0,001$);

***- различия по критерию Краскела-Уоллиса для юношей 1 курса и 2 курса достоверны ($p<0,001$)

Исследования показали, что юноши, как правило, ежедневно проходят большее расстояние, чем девушки (медиана равна 4,4 км, против 3,8 км; χ 2 -8,633, $p\leq0,01$). При этом расстояние, которое девушки проходят ежедневно уменьшается в динамике лет обучения от 1 курса к 3му: 3,95 км → 2,58 км (5344 шагов→ 4333 шагов), $p\leq0,05$.

Полученные результаты подтверждаются корреляционным анализом между показателем КЖ (ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием) и двигательной активности студентов медицинского колледжа (количество шагов). Уровень физического здоровья студентов находится в прямой корреляционной зависимости средней степени ($r = 0,567$) от показателей двигательной активности, что согласуется с мнением Сивас Н.В. [3].

Выводы. Из числа показателей качества жизни наиболее высокую оценку студенты дали своему физическому состоянию. Наиболее высокие баллы по шкале физического функционирования характерны для юношей в сравнении с девушками.

Объем двигательной активности, выполняемой студентами колледжа ежедневно, включая физкультурно-спортивную активность, значительно ниже рекомендуемой нормы. Девушки имеют меньший объем двигательной активности по сравнению с юношами.

Проведенный корреляционный анализ подтверждает наличие средней связи между показателями физического здоровья и двигательной активности.

Полученные результаты актуализирует работу по формированию мотивации у студентов и созданию необходимых условий для увеличения двигательной активности студентов.

Библиографический список:

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. В. кн.: Физическая культура студента. М.: Гардарики. 2001. 131 - 174.

2. Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В. Вопросы здоровьесбережения в образовании. Образование и наука. 2020; (5):150-168.

3. Сивас Н.В. Двигательная активность основа повышения качества жизни студентов. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011; (8): 155-158.

4. Billinger S. A., Arena R., Bernhardt J., Eng J. J., Franklin B. A., et al. Physical activity and exercise recommendations for stroke survivors: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. American Stroke Association // Stroke. 2014. Vol. 45. No 8. P. 2532–2553.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТРЕНИРОВКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Лепнухова А.С., магистрант
Лавриченко С.П. к.биол.н., доцент, seleznyova.anastassia@yandex.ru
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Россия, Краснодар

Аннотация. Дети в подростковом периоде характеризуются наличием больших возможностей по созданию основного фундамента для здорового и эффективного зрелого возраста. Сбалансированное и правильное питание подростков, в особенности при занятиях физической активностью, способно обеспечить оптимальное протекание процесса полового созревания. Режим питания и рацион детей подросткового возраста, занимающихся двигательной деятельностью, индивидуально составляется с учетом нагрузок на организм. Известно, что калорийность пищи должна соответствовать энергозатратам человека, если же она избыточна или недостаточна развиваются функциональные нарушения, которые впоследствии приводят к серьезным проблемам со здоровьем. В данной статье были проанализированы зарубежные и отечественные труды по теме особенностей питания подростков при различной двигательной активности. Это позволило определить роль рационального питания в формировании и развитии детей подросткового возраста.

Ключевые слова: двигательная активность, подростки, половое созревание, рациональное питание.

PECULIARITIES OF NUTRITION OF ADOLESCENT CHILDREN DURING HEALTH PHYSICAL TRAINING

Lepnukhova A.S., Master's degree student
Lavrichenko S.P. K., PhD, associate professor, seleznyova.anastassia@yandex.ru
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Russia, Krasnodar

Abstract. Children in adolescence are characterized by great opportunities to create the basic foundation for a healthy and effective adulthood. Balanced and proper nutrition of adolescents, especially during physical activity, can ensure the optimal course of the puberty process. The diet and diet of adolescent children involved in motor activities is individually calculated taking into account the loads on the body. It is known that the calorie content of food should correspond to the energy consumption of a person, but if it is excessive or insufficient, various functional disorders develop, which subsequently lead to serious health problems. In this article, foreign and domestic works were analyzed on the topic of adolescent nutrition in various motor activities. This made it possible to determine the role of rational nutrition in the formation and development of adolescent children.

Keywords: rational nutrition, physical activity, adolescents, puberty.

Введение. Одной из главных проблем гармоничного формирования и развития детей в подростковом возрасте является рациональное питание. В особенности если ребенок занимается определенным видом двигательной деятельности. Рациональное питание укрепляет иммунитет, увеличивает физическую работоспособность, помогает организму быстрее восстанавливаться после нагрузок и адаптироваться к изменениям извне.

Анализ и оценка питания подростков дают возможность не только рассматривать его как фактор сбережения здоровья, но и помогают выявить основные факторы риска, связанные с недостаточностью рациона. Изучение данного вопроса способствует формированию необходимых профилактических и оздоровительных мероприятий для подрастающего поколения.

Цель исследования – изучить особенности питания детей подросткового возраста при различной двигательной активности.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой проблеме.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) ставит ожирение детей и подростков в современном мире, как основную проблему, требующую большого внимания. По последним за 40 лет данным избыточная масса тела у детей с 5 до 18 лет выросла в 4 раза. Ученые проводят прямую взаимосвязь между двигательной активностью детей и рациональным питанием подростков.

Таблица 1 - Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования (СанПиН 2.4.5.2409 – 08)

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах для обучающихся юношей и девушек	
	Юноши 15 -18 лет	Девушки 15 – 18 лет
Белки (г)	98 - 113	90 - 104
в т.ч. животного происхождения	59 -68	54 – 62
Жиры (г)	100 - 115	90 - 104
в т.ч. растительного	30 - 35	27 – 31

происхождения		
Углеводы (г)	425 - 489	360 - 414
Энергетическая ценность (ккал)	3000 - 3450	2600 - 2990
Витамины:		
Витамин С (мг)	70	70
Витамин А (мг рет. экв)	1,0	0,8
Витамин Е (мг ток. экв)	15	12
Тиамин (мг)	1,5	1,3
Рибофлавин (мг)	1,8	1,5
Пиридоксин (мг)	2,0	1,6
РР (мг ниац.экв)	20	17
Фолат (мкг)	200	200
Минеральные вещества:		
Кальций (мг)	1200	1200
Фосфор (мг)	1800	1800
Магний (мг)	300	300
Железо (мг)	15	18

Известно, что даже в покое организм подростка расходует энергию. При спокойном сидении обмен веществ увеличивается на 12 %, при ходьбе на 90 %, а при беге на 300-400 %. Также расход энергии во многом зависит от возраста ребенка. Восстановить расходуемую энергию можно только за счет питания [2, 3]. Суточная потребность подростков в пищевых веществах и энергии показана в таблице 1.

Основные принципы рационального питания подростков при занятиях оздоровительной тренировкой:

1. Сбалансированность рациона.
2. Получение через пищу необходимого количества энергии, соответствующего ее расходованию в процессе тренировки.
3. Необходимость в четком распределении рациона в течение дня, исходя из характера тренировок.

Формирование рационального питания у детей подросткового возраста связано не только с целью повышения эффективности тренировочного процесса, но и для поддержания непрерывного роста организма. В пубертатном периоде наблюдаются значительные изменения в обмене веществ, процессы распада увеличиваются по сравнению с процессами синтеза. Суточная величина основного обмена у подростков становится около 1300-1400 ккал, это практически в 1,5 раза больше, чем у детей младшего школьного возраста [7].

Правильно рассчитанная калорийность питания подростка, занимающихся двигательной деятельностью, способствует эффективной работе мышечной системы и не допускает преждевременного наступления усталости [4,5]. Углеводы обеспечивают интенсивность работы мышц и предупреждают гипогликемию во время занятий. У подростков с недостаточным потреблением углеводов снижается физическая производительность и падает выносливость. Белки, для занимающихся определенным

видом двигательной активности, обеспечивают процессы роста и развития. Их дефицит может провоцировать иммуносупрессию, хроническую усталость и высокую травматизацию. Жиры тоже играют большую роль в питании подростков. Помимо энергетической ценности, они также, как и белки исполняют роль пластического материала. У подростков, активно занимающихся спортивной деятельностью, низкое потребление жиров провоцирует ограниченность спортивной производительность из-за подавления запасов триглицеридов [8].

Витамины и минералы обеспечивают регуляцию обмена веществ и физиологических функций организма. Их нельзя нечем заменить, так как они обладают высокой биологической активностью. Дети, активно занимающиеся физической деятельностью, зачастую имеют поливитаминную недостаточность. А именно, некоторые авторы выявляют дефицит в их рационах витаминов группы В, Е, С, А. Минеральные вещества формируют правильное развитие костного скелета и мышечной ткани. Употребление с пищей кальция и витамина Д способствует укреплению костной системы и профилактике остеопороза в будущем. Потребность детей и подростков, занимающихся оздоровительными тренировками, в витаминах и минералах выше, чем у их сверстников, не занимающихся двигательной активностью [1, 9].

Чтобы грамотно организовать рациональное питание для подростков с высокой физической активностью необходимо тщательно изучить исходный образ и объем питания, кратность приема пищи и тренировочного процесса, количество потребляемой жидкости. При проведении первичного осмотра подростка можно косвенно судить о качестве его нутритивного статуса. Гипосомия и гипотрофия зачастую говорят о белковой недостаточности. Об адекватности питания также свидетельствуют кожные покровы, слизистые оболочки, ногти. Патологические изменения в данных областях чаще проявляются при гиповитаминозах [3].

В спортивной медицине определить физическое развитие подростка можно с помощью биоимпедансметрии. Этот метод позволит определить компонентный состав тела, развитие мышечной массы, изучить уровень основного обмена, что характеризует также влияние рационов фактического питания на организм исследуемого [6].

Формирование правильного рационального и сбалансированного питания для подростков, занимающихся физкультурой и спортом, зависит от возраста, исходного состояния здоровья, пола, физической активности, вида спорта или физкультурно-оздоровительных технологий и периоду тренировочного процесса. Включает в себя такие важные задачи, как:

1. Адекватный режим гидратации.
2. Соблюдение энергетического баланса.
3. Сбалансированные потребление основных и эссенциальных пищевых веществ.
4. Профилактика дефицита витаминов и минеральных веществ.

Питание подростков должно покрывать потребности в основных питательных веществах, а также компенсировать энергозатраты, которые, помимо интенсивного роста, идут и на физическую нагрузку. Правильная нутритивная поддержка детей, занимающихся физической активностью, способствует формированию правильных пропорций тела, сохранению мышечной массы, быстрому процессу восстановления после тренировочной нагрузки. К сожалению, соблюдение правил и принципов

рационального питания у подростков, занимающихся активной двигательной деятельностью, является непростой задачей. В силу своего возраста они не способны полноценно оценить роль сбалансированного питания, а также из-за тренировочных и учебных графиков у них отмечается низкая возможность адекватного восполнения энергетических затрат [3,7].

Таким образом, мероприятия по организации рационального питания и нутритивной поддержки подростков, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом, должны включать разного рода образовательные программы, направленные на информирование самих детей и их родителей о правильном питании и возможностях его рационализации.

Библиографический список:

1. Арансон, М.В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М.В. Арансон, С.Н. Португалов // Вестник спортивной науки. – 2011. – №1. – С. 33-36.

2. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – М.: Советский спорт, 2009. – 240 с.

3. Дроздова Т.М. Физиология питания: учебник / Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинский, В.М. Позняковский. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2007. – 352 с.

4. Лавриченко, В.В. Эффективность использования специализированных продуктов в восстановлении футболистов 17-19 лет в подготовительном периоде годичного цикла тренировки / В.В. Лавриченко, В.В. Ермаков, С.П. Лавриченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 1. – С.84-87.

5. Латков, Н.Ю. Экспериментальное обоснование и практическая реализация рационов питания для спортсменов различной квалификации / Н.Ю. Латков, Д.В. Позняковкий, А.Н. Австриевских // Техника и технология пищевых производств. – 2010. – № 18 (3). – С. 77-81.

6. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248с.

7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.

8. Рогозкин, В.А. Питание спортсменов / В.А. Рогозкин, А.И. Пшендин, Н.Н. Шишин – М.: ФиС, 1989. – 158 с.

9. Тарасова, Н.С. Спортивное питание / Н.С. Тарасова, С.С. Лавренчук, А.А. Лавренчук, Р.А. Беликов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 5. – С. 254-257.

ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЁ СПЕЦИФИКА

Литвинов Е.В., д.мед.н., доцент, заведующий кафедрой
Мужаровская М.Н., старший преподаватель
Балакари Т.М., старший преподаватель
Воронежский государственный технический университет
Россия, Воронеж

Аннотация. Физическая культура, философия или образ жизни стремятся к максимальному физическому развитию с помощью таких средств, как силовые тренировки (сопротивление), диета, аэробная активность, спортивные соревнования и умственная дисциплина. Конкретные преимущества включают улучшение здоровья, внешнего вида, силы, выносливости, гибкости, скорости и общей физической формы, а также повышение уровня владения спортом. По мере развития и усложнения в социуме видоизменялось отношение и к физической культуре и спорту. На сегодняшний день можно говорить о формировании нового «типа человека», который способен на протяжении своей жизни и профессиональной деятельности применять собственные и приобретённые физические качества. В данной статье будут рассмотрены элементы физической культуры и определена её специфика.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, профессиональные прикладные навыки, физические качества.

ELEMENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND ITS SPECIFICS

Litvinov E.V., Grand PhD, associate professor, Head of the Department
Muzharovskaya M.N., senior lecturer
Balakari T.M., Senior lecturer
Voronezh State Technical University
Russia, Voronezh

Abstract. Physical education, philosophy or lifestyle strive for maximum physical development through such means as strength training (resistance), diet, aerobic activity, sports competitions and mental discipline. Specific benefits include improved health, appearance, strength, endurance, flexibility, speed, and overall fitness, as well as increased proficiency in sports. With the development and complication in society, the attitude to physical culture and sports also changed. Today we can talk about the formation of a new "type of person" who is able to apply his own and acquired physical qualities throughout his life and professional activity. This article will consider the elements of physical culture and its specifics.

Keywords: physical education, sports, professional applied skills, physical qualities.

Введение. Физическая культура является необходимым средством «формирования современного человека. Она способствует развитию социальной и профессиональной активности граждан и удовлетворяет социальные потребности в общении и некоторых формах самовыражения. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются уровень физического развития, степень использования физической культурой в трудовой и социальных сферах, включая досуг. Результатом ее совершенства является физическая подготовленность и уровень развития двигательных умений и навыков. Физическая культура благоприятным образом складывается на здоровье и эмоциональной системе человека, омолаживает организм и продлевает жизнь, делая человека успешнее и красивее.

Цель исследования: Рассмотреть элементы физической культуры и выявить её специфику.

Методы исследования: Для решения представленных выше задач использовались следующие методы исследования:

– анализ научно-методической литературы;

– анализ и синтез материалов;

– обобщение результатов

Результаты исследования. Термин «физическая культура» появился в Англии, практически не применим на западе, однако в нашей стране получил свое высокое значение.

Следует выделить несколько более важных качеств современного человека:

– гармоничное развитие его индивидуальных способностей и интересов, которые необходимы в обществе.

– освоение нравственности и культуры, формирование духовных качеств.

- всестороннее развитие физических качеств человека.

Основными элементами физической культуры являются [1].

– утренняя зарядка;

– двигательная активность и физические упражнения;

– физический труд и личная гигиена;

– закаливание организма и любительский спорт.

Рассмотрим данные элементы по отдельности.

1) Утренняя зарядка является важным элементом физической культуры. Она устраняет такие последствия сна, как вялость, сонливость, усиливает работу сердечно – сосудистой системы. Позволяет быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма.

2) Двигательная активность и физические упражнения представляют собой средство преобразования человека, физического совершенствования, развития его биологической, интеллектуальной и социальной сущностей. Они вызывают чувство бодрости и радости, создают уравновешенное психо -эмоциональное состояние.

3) Физический труд и личная гигиена представляют собой средства физической культуры для укрепления здоровья, которые подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда.

4) Закаливание также представляют собой элемент физической культуры, которому отведена важная роль в профилактике простудных и инфекционных заболеваний.

Образовательные функции физической культуры также имеют свою специфику. Критериями, по которым можно судить о формировании физической культуры человека, являются объективные и субъективные показатели [3]. На их основе можно выявить сущностные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности.

К ним относятся:

– степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;

– интенсивность занятий физкультурно-спортивной деятельностью (затраченное время, регулярность);

– характер сложности и творческий уровень этой деятельности;

– выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость,

целеустремленность, самоконтроль, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплина);

– степень удовлетворенности и отношения к выполняемой деятельности;

– проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самообразования и самосовершенствования в физической культуре;

– уровень физического совершенства и отношение к нему;

– владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;

– системность, глубина и гибкость усвоения научных и практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;

– широта и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивных мероприятий в организации здорового образа жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Содержанием физической культуры является двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека. Сложность проблемы физической культуры обусловлена тем, что понятие «физкультурная деятельность», под которым понимается использование двигательной активности для развития физических качеств, полностью отождествляется с деятельностью по развитию физической культуры. Таким образом, физическая культура представляет собой один из вариантов культуры, имеющею дело с человеческой телесностью. Неполнота выражения в данной деятельности порождает неудовлетворенность ею, что приводит к ограничению культурного пространства. Таким образом, о формировании физической культуры человека можно судить по тому, как и в какой конкретной форме, проявляется личное отношение к физической культуре и ее ценностям [2]. Сложная система индивидуальных потребностей, ее возможностей выступает здесь как мера усвоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в нем.

Вывод: На основании вышеизложенного стоит сделать вывод, что физическое здоровье представляет собой состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов. Влияние физических упражнений на организм человека чрезвычайно велико. В результате недостаточной физической активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, что приводит к расстройству регуляции деятельности организма, нарушению обмена веществ и развитию заболеваний. В связи с чем, для нормального функционирования организма необходима двигательная активность.

Библиографический список:

1. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – СПб.: ЛГОУ, 1999. – 352с.

2. Визитий Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитий. – Кишинев: ШТИИНца, 1989. – 169с.

3. Евстафьев В.В. Анализ основных понятий теории физической культуры: материалы к лекциям и семинарам / В.В. Евстафьев. – Л.: ВИФК, 1985. – 133с.

ИССЛЕДОВАНИЕ И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ ДО И ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВОЙ НАГРУЗКИ

Лиходеева В.А., д.б.н., профессор, v-lihodeeva@mail.ru,
Полёткина И.И., к.б.н., доцент, i.poletkia@yandex.ru
Бирюков С., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград
Устькачкинцев Ю.А., к.п.н., доцент, yura.ust@yandex.ru,
Донской педагогический колледж
Сорокина Е.Ю., преподаватель
МБОУ СОШ № 77,
Россия, г. Ростов-на-Дону

.

Аннотация. Установлено, что ЧСС у футболистов исследуемых групп была в границах нормы. Межгрупповые уровни RBC, HGB, КФК, кислотной резистентности эритроцитов – одного из ранних показателей реакции организма на нагрузки достоверно не различались. Содержание лактата в крови было в границах нормы, однако в 1-й группе его уровень оказался достоверно меньше, чем во 2-й группе, что вероятно происходило за счёт более активного течения восстановительных процессов.

На II-м этапе исследования ЧСС, содержание лактата, активность креатинфосфокиназы в обеих группах достоверно увеличились относительно I этапа.

Анализ данных II-го этапа исследования позволил выявить достоверные межгрупповые различия в величинах времени бега, ЧСС, молочной кислоты и активности КФК в 1-й группе футболистов, что свидетельствовало о лучших адаптивных возможностях футболистов этой группы.

Ключевые слова: функциональное состояние, бег 400м *мах*, футболисты, биохимические показатели крови.

RESEARCH AND EVALUATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF FOOTBALL PLAYERS BEFORE AND AFTER PERFORMING THE TEST LOAD

Likhodeeva V.A., Grand PhD, professor, v-lihodeeva@mail.ru,
Poletkina I.I., PhD, associate professor, i.poletkia@yandex.ru
Biryukov S., student,
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd
Ustkachkintsev Yu.A., PhD, associate professor, yura.ust@yandex.ru ,
Don Pedagogical College
Sorokina E.Yu., lecturer
MBOU SESH No. 77,
Russia, Rostov-on-Don

Abstract. It was found that the heart rate of the football players of the studied groups was within the limits of the norm. The intergroup levels of RBC, HGB, CPK, acid resistance

of erythrocytes – one of the early indicators of the body's response to stress did not significantly differ. The lactate content in the blood was within the normal limits, but in group 1 its level was significantly lower than in group 2, which probably occurred due to a more active course of recovery processes. At the II stage of the study, heart rate, lactate content, creatine phosphokinase activity in both groups significantly increased relative to the I stage. Analysis of the data of the II stage of the study revealed significant intergroup differences in the values of running time, heart rate, lactic acid and CPK activity in the 1st group of football players, which indicated better blood pressure.

Keywords: functional state, running 400m max, football players, blood biochemical parameters.

ВВЕДЕНИЕ. Для современных спортивных тренировок свойственны значительные физические и психоэмоциональные нагрузки, которые могут, в одних случаях, приводить к развитию дизадаптации и патологических состояний [5, 9, 18], а в других способствовать развитию адаптации к ним [8, 15, 16, 17]. Учитывая это, оценка прогностической значимости физиологических и биохимических показателей крови на проявления физической работоспособности имеет большое значение [14].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изучение воздействия интенсивной физической нагрузки на функциональное состояние футболистов при выполнении максимальной по интенсивности мышечной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании принимали участие футболисты 1-го и 3-го юн. разрядов после дня отдыха. Исследование включало 2 этапа. Оно проводилось утром после дня отдыха, до и после дозированной физической работы. Физическую работоспособность изучали при беге на дистанции 400м (с максимальной скоростью). Забор крови и допуск к исследованию осуществлялся специалистом при наличии информированного письменного согласия спортсменов.

Для оценки функционального состояния футболистов проводилось исследование ЧСС и некоторых показателей крови. Для подсчёта количества эритроцитов [RBC] использовалась унифицированная счётная камера. Гемоглобин [HGB] определялся фотоколориметрическим гемоглобинцианидным методом, лактат – кислотным способом с параоксидифенилом, активность креатинфосфокиназы (КФК) – посредством использования набора Lachema, а кислотная резистентность эритроцитов – по Гительзону И.И., Терскову Н.И., [3] в модификации Игнатьевой Л.П., Игнатьева В.К. [6]. Спортсмены были одного возраста (18-19лет). Согласно спортивной квалификации они были разделены в 2 группы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. ЧСС надёжно отражает уровень интенсификации аэробных процессов, в том числе в покое, даёт важную информацию о степени восстановления человека от предыдущей работы и возможностях проявления работоспособности во время тренировки или соревнований. Измеряя ЧСС, можно отследить перетренированность спортсмена уже на ранней стадии развития [2].

В настоящем исследовании установлено, что ЧСС у футболистов обеих групп была в границах нормы: в 1-й группе она соответствовала 60,2±1,6 уд/мин, а во 2-й - 77,8±3,4 уд/мин (таблица 1). Показатели различались между собой на 29,2% ($p<0,001$). Возможно, это связано с психологической активностью 2-й группы к предстоящей

деятельности и выводом функциональных систем на более высокий уровень активности.

Таблица 1

Показатели функционального состояния футболистов на I-м этапе исследования до выполнения тестового задания (M±m)

№, п/п Группа	ЧСС, уд/мин	Количество эритроцитов RBC*10^{12}	Кислотная резист-сть RBC, мин	Гемоглобин HGB, г/л	Лактат, мМоль/л	Креатин-фосфокиназа (КФК),Ед/л
1 (n=8)	60,2±1,60	5,30±0,08	6,4±0,10	124,1±0,22	1,2±0,06	128,3±10,51
2 (n=8)	77,8±3,41 ***	5,17±0,12	6,7±0,14	121,3±2,30	1,4±0,04 *	120,7±12,44

Примечание: * - изменения достоверны при p<0,05; ** - изменения достоверны при p<0,01;

*** - изменения достоверны при p<0,001.

Межгрупповые уровни RBC, HGB, КФК, кислотной резистентности эритроцитов – одного из ранних показателей реакции организма на нагрузки на клеточном уровне [4. 11] достоверно не различались (таблица 1). Содержание лактата в крови было в границах нормы, однако в 1-й группе футболистов концентрация молочной кислоты оказалась меньше на 16,7% (p<0,05), чем во 2-й группе. Возможно, это происходило за счёт более активного течения восстановительных процессов.

Изучение функционального состояния футболистов на II-м этапе исследования относительно I-го (таблица 1, 2) свидетельствовало, что ЧСС в 1-й и 2-й группах футболистов после максимальной нагрузки бегом увеличилась на 177,1% (p<0,001) и 136,8% (p<0,001) соответственно. Гематологические критерии RBC, HGB, время кислотного гемолиза мембран эритроцитов, обладающие определенной значимостью в оценке функционального состояния спортсменов [7, 8, 9] не имели достоверных различий, концентрация молочной кислоты увеличилась в 8,7 (p<0,0001) и 9,6 (p<0,0001) раза, а активность КФК сыворотки крови возросла на 46,2% (p<0,01) и 36,0% (p<0,05) (соответственно группам).

Таблица 2

Показатели функционального состояния футболистов на II этапе исследования после выполнения тестового задания (400 м, бег *max*) (M±m)

№, п/п Группа	Время бега, с	ЧСС, уд/мин	Количество эритроцитов (RBC)*10^{12}	Кислотная резист-сть (RBC),мин	Гемоглобин (HGB), г/л	Лактат, мМоль/л	Креатин-фосфокиназа (КФК),Ед/л
1	62,3±0,6	166,8±4,6	5,27±0,12	6,35±0,14	120,4±1,25	10,4±0,6	187,6±2,8
2	73,4±2,7 ***	184,2±3,3 ***	4,98±0,22	5,61±2,27	116,6±1,32	13,5±1,0 *	164,2±8,2 *

Примечание: * - изменения достоверны при p<0,05; ** - изменения достоверны при p<0,01;

*** - изменения достоверны при p<0,001.

Анализ данных, полученных на II-м этапе исследования, позволил выявить межгрупповые различия. Так, время бега и ЧСС оказались соответственно лучше на 17,8 % (p<0,001) и 10,4% (p<0,001) в 1-й группе футболистов, что обеспечивалось более высоким уровнем адаптации к физическим нагрузкам [1, 19]. Значимых изменений в количестве эритроцитов и гемоглобина у спортсменов 1-й группы не наблюдалось. Показатели кислотной резистентности эритроцитов были в диапазоне нормы (6,0-7,5 мин) [4, 12, 7, 9]. Они указывали на лучшее функциональное состояние эритроцитарных мембран, возможно за счёт более высокой антиоксидантной активности. Установлено, что у 50% футболистов 2-й группы кислотная резистентность красных клеток крови значительно выходила за границы верхней и нижней границ, что соответственно свидетельствовало о худшем функциональном состоянии системы крови и избыточной напряженности продуктивной деятельности эритропоэза как результата влияния физических нагрузок. Обнаруженные на II-й этапе исследования достоверно сниженная концентрация молочной кислоты (на 29,8%) и повышенная активность КФК (на 12,5%) в 1-й группе футболистов относительно 2-й группы свидетельствовали о более высоких адаптивных возможностях организма футболистов 1-й группы, имеющих более высокую квалификацию [14].

Определение содержания лактата в КФК крови – важный метод контроля энергетической эффективности тренировочного процесса и индикатором адаптации организма к мышечной деятельности [11, 12, 19]. По содержанию молочной кислоты судят, с одной стороны, о мощности гликолитического механизма ресинтеза энергии и толерантности организма к резко измененному гомеостазу, а с другой – о способности аэробного ресинтеза АТФ и экономичности энерготрат организмом [19].

ВЫВОДЫ.

1. ЧСС, кислотная резистентность эритроцитов, лактат и КрФ-киназа являются наиболее информативными маркерами функционального состояния организма спортсменов.
2. Креатинфосфат–креатинфосфокиназная система, обеспечивая в большей степени энергией организм футболистов в 1-й группе, в большей мере является активатором окислительных процессов аэробного характера.
3. Креатинфосфат–креатинфосфокиназная система, обеспечивая в меньшей степени энергией организм футболистов во 2-й группе, в большей мере является активатором окислительных процессов анаэробного характера.

Библиографический список:

1. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. - М.: Советский спорт, 2005. - 312 с.
2. Большев А.С., Сидоро Д.Г., Овчинников С.А. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты: учеб. пособие / Нижегор. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76 с.
3. Гительзон И.И., Терсков И.А. Эритрограммы как метод клинического исследования крови. – Красноярск, 1959. - 256 с.

4. Гительзон И.И., Терсков И.А. Исследование эритрона как управляемой организмом клеточной системы // Вопросы биофизики, биохимии и патологии эритроцитов. – М.: Наука, 1967. – С.48-62.

5. Гордеева М.В., Митрофанова Л.Б., Пахомов А.В., Велеславова О.Е., Берман М.В., Лавретюк Г.П., Платонов П.Г., Шубик Ю.В. Внезапная сердечная смерть молодых людей. – Вестник аритмологии, 2012. – № 68. – С. 34–44.

6. Игнатьева, Л.П., Игнатьев, В.К. Термостат: Авт. свидетельство № 1288657. - 1985.

7. Игнатьева, Л.П. Изменение некоторых показателей крови у пловцов различной квалификации при интенсивной мышечной нагрузке /Л.П. Игнатьева, В.А. Лиходеева, А.А. Беляева // Физиологические механизмы спортивной работоспособности: сборник научных трудов. - Волгоград, 1991. – С. 88-92.

8. Корзун Д.Л. Методы контроля функциональной подготовленности футболистов. – Минск: БГУ, 2012. – 99 с. (7)

9. Лиходеева В.А. Мандриков В.Б., Комаров А.П., Исупов И.Б. Изучение особенностей кислотной эритрограммы спортсменов под влиянием физических нагрузок (научная статья): Материалы докладов XV конгресса международной ассоциации морфологов (21-22 октября 2020г., г. Ханты-Мансийск)//Ж.: Морфология. - 2020. – Т. 157. - № 2-3. – С.125.

10. Макарова Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова - М.: Советский спорт, 2003. - 478 с. 8

11. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Лабораторные показатели в практике спортивного врача: Справочное руководство. - М.: Советский спорт, 2006. - 200 с.

12. Макаров, В.П. Эритропоэз и энергообмен организма / В.П. Макаров. - Новосибирск: Наука, 1984. – 363 с.

13. Редько А.В., Бачериков Е.Л., Камскова Ю.Г., Захарова Н.А. Изучение утомления студентов в процессе учебной деятельности // Материалы II Международной научно-практической конференции «Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды» Том 2. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2008. – С.217-220.

14. Самойлов А.С., Разинкин С.М., Голобородько Е.В., Петрова В.В., Фомкин П.А., Киш А.А., Жаркова К.Н., Нетребина А.П.,Смирнова А.В., Богоявленских Н.С., Краснобай О.В. Оценка и интерпретация биохимических показателей высококвалифицированных спортсменов в ходе тренировочно-спортивной деятельности. Методические рекомендации. Под ред. Проф. В.В. Уйба //М.: ФМБА России, 2018. – 40с.

15. Сарайкин Д.А., Павлова В.И., Камскова Ю.Г., Терзи М.С. Интегративная деятельность организма при адаптации к физической нагрузке ациклической направленности в тхэквондо. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2016. – 61 с.

16. Струганов С.М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. –№ 6 (124). – С.185–190.

17. УилморДж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта: Пер. с англ. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 504 с.

18. Шамитова Е.Н., Александрова Н.Л., Михайлова К.Н. Биохимический контроль реакции организма на повышенную физическую нагрузку. – Ж.; Научное обозрение. Биологические науки. – 2018. - №2. – С.27-31.
19. Яковлев, Н.Н. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 228 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ТХЭКВОНДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Маркелов Д.Н., к.п.н., markelovdn@gmail.com
Ильченко А.А., к.п.н.
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные подходы к физической подготовке в олимпийском тхэквондо. Успехи Российских тхэквондистов заставляют современное научное сообщество с большей силой проводить анализ причинно-следственных связей данного факта. Не остаются в стороне и Российские исследователи, в первую очередь уделяя внимание анализу технико-тактической подготовки. Рассмотренные подходы к физической подготовке тхэквондистов высокой квалификации позволят в дальнейшем конкретизировать пути развития для поддерживания результативности на высоком уровне.

Ключевые слова: тхэквондо, физическая подготовка, поединок

MODERN VIEWS ON PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED TAEKWONDISTS

Markelov D.N., PhD, markelovdn@gmail.com
Ilchenko A.A., PhD
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. This article discusses modern approaches to physical training in Olympic taekwondo. The successes of Russian taekwondo practitioners force the modern scientific community to analyze the cause-and-effect relationships of this fact with greater force. Russian researchers do not stand aside either, primarily paying attention to the analysis of technical and tactical training. The considered approaches to the physical training of highly qualified taekwondo practitioners will further specify the development paths to maintain performance at a high level.

Keywords: taekwondo, physical training, duel

Современный поединок тхэквондо характеризуется напряженной соревновательной деятельностью, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых двигательных действий. Данный факт обуславливает необходимость формирования стабильных и надежных подходов к физической

подготовленности тхэквондистов высокой квалификации. В этой связи возрастает значение поиска новых путей развития физических качеств тхэквондистов в условиях современности.

Один из инновационных подходов предлагает О.Г. Эпов в своем цикле статей о сопряжённой непрерывной ударной тренировки. Как утверждает автор методика сопряженной непрерывной ударной тренировки с атакующей манерой ведения поединка состоит из непрерывного нанесения ударов руками и ногами с малой скоростью, и малой интенсивностью (ЧСС не более 140–150 ударов в минуту) в различные ударные поверхности мешка или лап (предполагаемого противника) в течение одного раунда. В тренировочном процессе выполняется 12 раундов и более в аэробном режиме продолжительностью каждого раунда 2 мин с интервалом отдыха между раундами 1 мин [6].

Спортсмен находится в высокой стойке и наносит непрерывные удары рукой со средней скоростью и средней концентрацией в различные уровни мешка. В течение первых четырех раундов спортсмен осуществляет работу, передвигаясь по отношению к мешку вперед, назад, влево, вправо, при этом он может менять стойки. После четырех раундов интервал отдыха составляет 2-3 минуты до полного восстановления. В следующие 4 раунда спортсмен осуществляет такое же движение и наносит непрерывные удары в область мешка, при этом через каждые 15-30 секунд выполняет акцентированный удар или серию ударов средней интенсивности в открытые ударные поверхности предполагаемого противника. По окончании этих 4 раундов интервал отдыха составляет 2-3 минуты до полного восстановления [7].

Последние 4 раунда спортсмен решает следующую тактическую задачу: наносит непрерывные удары в мешок, через каждые 15-30 секунд он выполняет акцентированные удары с максимальной интенсивностью в открытые ударные поверхности предполагаемого противника.

Данная методика позволяет выполнять сопряжение между повышением аэробного объема нагрузки и решением определенных тактических задач, которые включают в себя атакующие действия, повышение или понижение темпа поединка, раскрытие ударных поверхностей, защитные действия, выход на ударную дистанцию и т.п. По окончании этой сопряженной тренировки выполняется восстановление спортсмена (восстановление пульса, снятие утомления) путем активного стретчинга.

Данная сопряженная тренировка также может выполняться на лапах с партнером с применением ударов ног, аналогично тренировке с применением ударов рук на мешке.

Сопряженная непрерывная ударная тренировка характерна для общеподготовительного и переходного периодов – она способствует повышению аэробной производительности с одновременным совершенствованием технико-тактической подготовленности спортсменов [8].

На примере тренировочного занятия это выглядит следующим образом: группа разбивается на пары 1-2 номера. 2-й номер держит лапы на уровне туловища, а 1-й номер бьет с места обеими ногами с максимальной скоростью удары долио-чаги, как наиболее распространенный удар в тхэквондо, в лапы, в интервале времени 7-8 секунд. Данная длительность интервала работы выбрана таким образом, т.к. при превышении

указанного времени работы с максимальной интенсивностью снижается скорость выполнения ударов.

Выполнение тренировочных занятий технико-тактической направленности с максимальной интенсивностью и длительностью подходов до 10 с привело к значительным физиологическим сдвигам максимального ЧСС до 183-186 уд/мин и среднего до 163-168 уд/мин, концентрации лактата с 1,4±0,2 до 16,8±2,3 после первой серии и до 12,8±4,3 мМ/л после пятой, что свидетельствует о развивающем режиме данной серии упражнений для мышц ног. Однако в период краткосрочного восстановления, равного 3 мин, отмечалось снижению ЧСС до 115±2,1 уд/мин что говорит о достаточно глубоком краткосрочном восстановлении, но при этом значительно сильном закислении, (концентрация лактата через 3 мин восстановления после заключительной серии составляла 9,1±1,6 мМ/л).

Не менее важным является способность к реагированию в различных боевых ситуациях. Как утверждает О.Б. Малков (2017) управление временем реагирования противника сводится к различным способам принуждения к неадекватному реагированию: замедлению, ускорению, преждевременному или запаздывающему реагированию. Например, к вызову дополнительных реакций, сложных реакций, отвлечений от стартовых моментов или привлечения к ложным направлениям атаки и т.д. [2].

Улучшение собственного временем реагирования осуществляется за счет антиципации развития конфликтных ситуаций и соответственно распознание предсигналов и сигналов, что позволяет запускать пусковую реакцию, со скоростью рефлекторных реакций.

Например, для неподготовленных спортсменов это ситуация со сложным реагированием, а для квалифицированного спортсмена это «простое» реагирование.

Создание преимущества во взаиморасположении связано с дистанционными, стартовыми синхронными или асинхронным движениями с противником, когда расположение рук, ног и туловища по отношению к противнику дает пространственные и временные преимущества в выполнении подготавливающих действий, стартовых положений и результирующих движения [9].

Способность выполнять несколько маневров в сочетании с угрозами, вызовами и провоцированием. Это позволят рассредоточить внимание противника или совсем отвлечь его от истинного момента нападения. Например, в ударных видах единоборств это выполнение одновременно прямолинейного бокового маневров и угрозы удара. Такое одновременное воздействие вызывает у противника сложное реагирование выбора или переключения, что приводит к опозданиям в реакциях или даже их отсутствию.

Тренировка тайминга начинается с отработки атаковых и защитных стартов. Обычно спортсмены допускают грубые ошибки связанные с временем реагирования. Так первой ошибкой является нахождение в ударной дистанции вне стартовой заряженности. В момент опознания стартового сигнала, спортсмен начинает принимать старт, а противник уже проводит удар. Эта ошибка, свойственная новичкам, приводит к двойному старту. Спортсмен не отработал умения длительного пребывания в стартовом положении «умения застыть на старте» и вроде бы он принимает стартовое положение, но на появление сигнала вновь входит в старт совершая микродвижения, которое

удлиняет время реагирования. И последней грубой ошибкой является «засиживание» на старте – основное внимание спортсмен уделяет удержанию стартового положения и пропускает момент начала появления сигнала. Для закрепления навыков выполнения атакового и защитного старта используется переход к противодействию основных стартов: – атаковый против защитного; – встречный против атакового; – контратаковый против атакового; – ответный против атакового [1].

Если тренировка атакового и защитного стартов включает в себя, в основном, выжидательные действий и моментные характеристики (кроме тренировки маневренных стартов), то применение встречных стартов связано уже с пространственно-моментными взаимодействиями с противником. И при этом сам момент противодействия очень короток, поэтому выполнение встречной атаки тут же показывает тренеру временные ошибки спортсмена.

При проведении тренировки встречных атак необходимо сформировать следующие умения: – выполнять встречные удары по предсигналам и различать моменты начала встречных движений в промежутке между предсигналом и сигналом; – выполнять упражнения в тройках по сигналу, когда ведущий дает сигнал партнеру, а третий номер выполняет имитацию встречного удара; – выполнять встречные атаки при заблаговременном принятии решения и выполнять встречные атаки преднамеренно по самоприказу с переходом к выполнению встречных атак по сигналу; – выполнять встречные атаки вперед или с разворотом, т.е. перейти на выбор альтернативных действий применения встречных атак по схеме «или – или»; – выполнять встречные атаки различными ударами при взаимозаменяемости действия из одной типовой ситуации; – выполнять действия, удерживая на поджидании две установки на выполнение ответной или встречной атаки [10].

Эффективность освоения тактических механизмов достижения успеха при применении встречных атак определяются решением следующих тактических задач: – определение момента начала встречного движения по отношению к предсигналам и сигналам ударного движения противника; – формирование умений провоцирования противника вхождением в ударную дистанцию в момент отсутствия у него стартовой готовности; – освоение двигательного состава действий нанесения встречных ударов с уходом с линии удара или с линии атаки; – формирование у спортсменов умений выполнять встречные атаки преднамеренно-экспромтно, действуя в рамках развития конфликтной ситуации; – формируя тактическую вариативность применения встречных атак в условиях боевых взаимодействий, моделирующих условия спарринга.

Переходя к теме специальной физической подготовке в тхэквондо А.М. Симаков (2010) предлагает проводить углубленную работу над техникой и повышением скорости соревновательного упражнения. Техническая подготовка в спортивной тренировке рассматривается как совокупность средств деятельности спортсмена, создаваемых для оптимального осуществления поставленных перед ним задач, определяет техническую подготовленность как степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов [3].

Тхэквондистам, переходящим в возрастную категорию 14-15 лет (юниоры), предъявляются высокие требования к функциональному состоянию и развитию физических качеств. Это связано с интенсивным участием в соревновательной

деятельности, отбором в сборные команды городов, регионов и сборную команду страны. Высокий уровень конкурентоспособных соперников предъявляет повышенные требования к подготовке спортсменов.

Техника в данном случае является способом реализации поставленных задач перед спортсменом, но чтобы максимально эффективно применять технические и технико-тактические действия надо чтобы организм был подготовлен к этому. Значительная часть технических действий в тхэквондо требует не только максимально возможного развития скорости движений, но и происходит в условиях дефицита времени. Достижение успеха в подобных упражнениях возможно лишь при хорошем развитии физического качества быстроты. Для каждого человека имеются свои пределы роста быстроты, контролируемые генетически. Скорость ее нарастания также является врожденным свойством. Кроме того, в спорте существует явление стабилизации скорости движений на некотором достигнутом уровне, «скоростной барьер». Повысить этот предел произвольно обычно не удается, и в тренировке применяются специальные средства: бег под горку, бег на тредбане с повышенной скоростью, бег за мотоциклом, упражнения с использованием резинового жгута и т. д. Этим путем достигается дополнительное повышение лабильности нервных центров и работающих мышц. Преодолевая определенные напряжения, спортсмен «перешагивая через скоростной барьер» улучшает свои скоростные показатели [5].

Высокие показатели быстроты во всех ее проявлениях позволяют улучшить технико-тактическую подготовку тхэквондиста, скорость нанесения одиночного удара, а также определенных комбинаций ударов.

Развитие быстроты происходит комплексно. Одним из видов неспецифических для нашего вида спорта снарядов, является резиновый жгут, с которым можно выполнять упражнения, в которых будут задействованы все необходимые группы мышц для повышения скорости нанесения одиночного удара.

Упражнения с резиновым жгутом в большей или меньшей степени должны обязательно присутствовать в каждом тренировочном занятии. При выполнении ударов ногами с резиновым жгутом, одновременно с развитием силы ног, повышается скорость нанесения одиночного удара. Упражнения с резиновым жгутом применяют в основной части тренировочного занятия, а так же очень эффективно их применение в начале тренировочного занятия для быстрого разогревания и повышения тонуса мышц нижних конечностей. Исключительность этих упражнений заключается в том, что во время растягивания резинового жгута в работу задействуются те же мышечные группы бедра и голени, что и во время свободного выполнения техники удара. Кроме этого, амплитуда и траектория движений ноги, растягивающий резиновый жгут, идентична её амплитуде и траектории во время свободного выполнения техники удара.

Методические указания при выполнении упражнений с резиновым жгутом:

- во время выполнения упражнений очень важно контролировать работу соответствующих мышечных групп, контролировать правильность траектории, по которой осуществляется разгибание или сгибание ноги.

- необходимо сохранять положение головы, туловища, опорной ноги в соответствии с техническими требованиями удара.

- разгибание и сгибание ноги, растягивающей резиновый жгут, можно осуществлять в медленном или динамичном режиме, или же чередовать режимы в зависимости от поставленной задачи.

- выбирать резиновый жгут необходимо таким образом, чтобы при условии выполнения упражнения не менее десяти раз, сила его сопротивления отрицательно не отражалась на технике выполнения удара.

- резиновый жгут крепится к гимнастической стенке на высоте, исходя из того, какого роста спортсмен и какой выполняется удар.

- изменяя расстояние от гимнастической стенки до спортсмена, этим регулируем сопротивляемость резинового жгута [4].

Анализ современных подходов к вопросу физической подготовки дает понимание необходимости проведения занятий комплексного характера наиболее приближенных к соревновательной деятельности. Проведение отдельных занятий на развитие физических качеств, не имеющих прямой связи с соревновательной деятельностью, не имеет смысла.

Библиографический список:

1. Корнеева А. Н. Инновационная методика обучения двигательных ударных навыков ногами в тхэквондо // Педагогический Журнал. 2019. № 6–1 (9).

2. Малков О. Б., Кожиров А. П. Тренировка применения встречной атаки ударами ногами как определяющий фактор эффективному обучению тайминга в тхэквондо 2017. С. 250–256.

3. Симаков А. М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 2010.

4. Симаков А. М., Симаков Д. А., Руденко Г. В. Методика развития скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства (15-16 лет) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156).

5. Симаков А. М., Симакова Е. А., Абдель-Гани А. С. А. Развитие физического качества быстрота у тхэквондистов в сенситивном периоде 14-15 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122).

6. Эпов О. Г. Сопряженная тренировка для мышц рук и плечевого пояса в тхэквондо ВТФ / О.Г. Эпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 342-345.

7. Эпов О. Г. Сопряженная непрерывная ударная тренировка в тхэквондо ВТФ / О.Г. Эпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 339-341.

8. Эпов, О.Г. Некоторые аспекты исследования тактико-технических действий и тактико-технических структур в тхэквондо / О. Г. Эпов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3. – С. 89-92.

9. Эпов, О.Г. Технология обучения и совершенствования приемов маневрирования в тхэквондо /О.Г. Эпов, О.Б. Малков, В.Я. Демченко. – М.: Суперлига тхэквондо, 2007. – № 2. – С. 26-32.

10. Ann B. H. Kinematic and Kinetic Analysis of Taekwondo Kicking Motions. // Unpublished Master’s Thesis, Purdue University. 1985. № 4. С. 23–28.

ДИАЛОГ КАК СУЩНОСТЬ ВОСПИТАНИЯ

Москвичев Ю.Н., к.ф.н., профессор
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В научном докладе представлен теоретико-методологический анализ теоретической концепции М.М. Бахтина о диалоге как социально-гуманитарной основе и сущности любого феномена культуры. Раскрыты особенности интерпретации общих и сущностных признаков диалога как фактора связи деятельных субъектов общественной жизни, необходимость живого и неформального диалога для обеспечения творческого общения людей, продуктивности обучения и воспитания. Результаты проведенного научного исследования представляют интерес для ученых, исследующих физического воспитание как необходимую сторону образовательного процесса, включая практических специалистов физической культуры и спорта

Ключевые слова: диалогизм как теоретико-методологическая установка социально-гуманитарного исследования; понятие диалога и общения как необходимого условия и фактора преобразования личности; содержательные и формальные стороны диалога.

DIALOGUE AS THE ESSENCE OF EDUCATION

Moskvichev Yu.N., PhD, professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. The scientific report presents a theoretical and methodological analysis of M.M. Bakhtin's theoretical concept of dialogue as a socio-humanitarian basis and the essence of any cultural phenomenon. The features of the interpretation of the general and essential features of dialogue as a factor of communication of active subjects of public life, the need for a lively and informal dialogue to ensure creative communication of people, the productivity of education and upbringing are revealed. The results of the conducted scientific research are of interest to scientists studying physical education as a necessary aspect of the educational process, including practitioners of physical culture and sports

Keywords: dialogism as a theoretical and methodological setting of socio-humanitarian research; the concept of dialogue and communication as a necessary condition and factor of personality transformation; substantive and formal aspects of dialogue

В ранее опубликованных работах было показано, что для успешного воспитания требуется включенность воспитуемого в совместную с воспитателем преобразовательную деятельность, а также обеспечение между сторонами воспитательного процесса полноценного творческого общения [1]. Следующий шаг в научном познании сущности любой формы и вида воспитания связан с решением теоретико-методологической проблемы определения места и роли языковых средств

совершенствования общения, как необходимого условия и фактора объединения людей в творческий союз, а также для обеспечения социально-культурного процесса развития человека и общества. Разработке этой проблемы много сил и энергии уделяли М.М. Бахтин, Г.Г. Шпет, В.С. Библер и другие отечественные ученые и мыслители. Особое место здесь занимают теоретические положения и выводы Михаила Михайловича Бахтина, изучению которых посвящено настоящая научное исследование.

Почему не только отечественные, но и зарубежные ученые уделяют последние десятилетия столько внимания научному наследию М.М Бахтина? Думается, что это связано с тем, что он уже в своей первой крупной работе «Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса», созданной в 40-е годы XX столетия, смог уяснить смысл и найти способ разрешения противоречия между культурой официальной и неофициальной. Благодаря этому, ему удалось обнаружить механизм функционирования и развитие общения, взаимодействия субъектов, их совместного творчества. А также доказать, что только диалог может стать внутренним, сущностным, источником как общения, так и развития сознания, совершенствование и развитие личности человека.

В заключительных строках своей работы М.М. Бахтин философски обобщает: «Нельзя правильно понять культурную… жизнь и борьбу прошлых эпох истории человечества, игнорируя особую народную смеховую культуру, которая всегда существовала и которая никогда не сливалась с официальной культурой господствующих классов. В освещении прошлых эпох мы слишком часто принуждены «верить на слово каждой эпохе», то есть верить её официальным – в большей или меньшей степени – идеологам. Потому что мы не слышим голоса самого народа, не умеем найти и расшифровать его чистого и беспримесного выражения (так, мы до сих пор еще очень односторонне представляем себе средневековье и его культуру).

Все акты драмы мировой истории проходили перед **смеющимся народным хором**. Не слыша этого хора, нельзя понять и драмы в её целом. Представим себе пушкинского «Бориса Годунова» без народных сцен, - такое представление о драме Пушкина было бы не только не полным, но и искаженным. Ведь каждое действующее лицо драмы выражает ограниченную точку зрения, и подлинный смысл эпохи и её событий в трагедии раскрывается только вместе с народными сценами. Последнее слово у Пушкина принадлежит народу» [2, 614-615].

Напомним, что у Пушкина в конце текста указанного произведения написано: «Народ безмолвствует», т.е. голоса народа, призываемого идеологами прославлять Лжедмитрия, не слышно, он молчит, а значит, что никакого диалога нет. Отсюда следует, что в итоге не будет единения, продуктивного общения, совместного действия и ожидаемых результатов совместной творческой деятельности.

Отсюда можно заключить, что диалог не возможен без общения «Я» и «Иного» (или «Не Я»). Это хорошо понимал М.М. Бахтин, Г.С. Батищев и др. Поэтому толкование диалога по М.М. Бахтину нельзя путать с мыслительным диалогом в трактовке В.С Библера, обоснованной им в своей монографии «Мышление как творчество» [3].

Заслугой М.М. Бахтина является та особенность его творческого осмысления общения и диалога, что он старую как цивилизованный мир проблему диалога людей, вербально общающихся, перевел на уровень философского анализа и понимания

диалога как феномена культуры – основы любого социально-культурного процесса и явления. Проблемой диалога на уровне философского осмысления в конце XX века в советской философии также как и М.М. Бахтин активно занимался философ В.С. Библер [см., например: 5].

Для нашего исследования полезно было выяснить, как трактовали суть диалога М.М. Бахтин и В.С.Библер? Вопрос не праздный, поскольку методологически важно выбрать ту интерпретацию сути диалога, которая потом поможет нам уяснить смысл и содержание воспитания как особого диалога между воспитателем и воспитанниками. Логический закон исключенного третьего требует, чтобы в ситуации, когда об одном и том же предмете, взятом в одном и том же отношении и в одно и то же время, имеются противоречивые суждения, определиться, какое из них соответствует действительности, а какое не соответствует.

Различие в интерпретации сути диалога у М.М. Бахтина и В.С Библера состоят в том, что у М.М. Бахтина «монологизм и диалогизм» противопоставлены друг другу как взаимоисключающие парадигмы познавательного отношения к миру. Если монологизм ориентирован на мышление, сознание, то условием диалогизма как методологической установки является переключение внимания с сознания на язык. Тогда не субъект и не солипсически понятый человек мыслящий, а понятый человек говорящий и действующий становится основным продуктом познания [см., напроимер: 4, 350]. Для М.М. Бахтина изменение в сознании человека, возникновение новой идеи возможно именно как реальное событие, которое разыгрывается в точке встречи двух и более сознаний, выраженных языковыми средствами. В отличие от М.М. Бахтина В.С. Библер трактует диалог как внутреннее общение человека с самим собой в процессе творческого мышления, своеобразный разговор «Ego» и «Alter ego».

Однако было бы не правильно трактовать понимание М.М. Бахтиным диалога только как внешнего речевого общения различных людей. У М.М. Бахтина диалогично не только внешнее, обращенное к другим, но и внутреннее, обращенное к самому себе, **слово**. «Бахтинское слово имеет глубинную диалогическую структуру и представляет собой, в конечном счете, *отношение*. Оно способно существовать только в контексте – реального или идеального – вопроса и ответа. Поскольку сознание человека, по Бахтину, имеет языковую природу, то диалогичность составляет у него суть экзистенции человека» [4, 354].

М.М.Бахтин писал: «Пусть я насквозь вижу данного человека, знаю и себя, но я должен овладеть *правдой нашего взаимоотношения, правдой единого и единственного события,* в котором мы участники» [см.: 4, 362-363]. Стать таковым, по Бахтину, значит суметь «приобщить» смысл помысленного и понятого *вот этой* реальной, «хронотопической» ситуации взаимоотношения с другим и другими – и постольку «овладеть» ситуацией, «правдой взаимоотношения»» [см.: 4, 362-363].

Приведенные выше теоретические положения достаточно четко говорят о том, что бахтинская интерпретация сути диалога более адекватна действительности социокультурного бытия диалога, чем интерпретация В.С. Библера. Поэтому столь необходимо полнее уяснить суть концепции диалога и диалогизма, представленную в трудах М.М. Бахтина.

М.М. Бахтин широко использует при размышлении о диалоге такие слова, как «голос» и «код». Его интересовал в тексте произведения не столько закодированная

информация, логическая застывшая форма, деперсонизированное сообщение, сколько голоса общающихся субъектов. Он писал, что в отличие от исследователей структуралистов, изучающих текст произведения посредством логики и кода, он во всем слышит «*голоса* и диалогическое отношение между ними». «Семиотика занята преимущественно передачей готового сообщения с помощью готового кода, - отмечает М.М. Бахтин. – В живой же речи сообщение, строго говоря, впервые создается в процессе передачи и никакого кода, в сущности, нет». «Код - только техническое средство информации, - считал М.М. Бахтин, - он не имеет познавательного творческого значения. Код – нарочито установленный, умершвленный контекст» [цитируется по: 4, 321].

В этих высказываниях М.М. Бахтина противопоставление содержательного (живого) и формального (застывшего, нормативного) в диалоге проводится по разным уровням – код и голос, код и живое сообщение, код и контекст.

Другой философ, с которым полемизировал М.М. Бахтин, был Густав Густавич Шпет [см., например: 6, 303-305, 324-340]. Хотя, надо признать, что их исходные мировоззренческие позиции были очень близки. Они оба признают уникальность, т.е. неповторимость личности. Оба были склонны понимать сущность личности так, как трактовал её еще вначале XX века русский философ П.А. Флоренский. Однако заметными были и их теоретические расхождения по вопросу понимания ими особенностей диалога, его места и роли в обеспечении человеческого общения и развития личности человека, его воспитания.

Как известно, существенным моментом любого воспитания выступает изменение личности, её реконструкция. В свою очередь, изменение в личности, в содержании сознания человека может быть детерминировано двумя путями: извне и изнутри. И тот и другой путь реально существует в процессе развития личности. Однако Г.Г. Шпет акцентировал свое внимание на первый вариант, а М.М. Бахтин был более склонен исследовать второй вариант. В этом и заключается отличие и даже противоположность бахтинской и шпетовской теоретических интерпретаций сути диалога и общения.

Процесс изменения (реконструкции) личности может осуществляться стихийно, спонтанно, без участия воли и разума личности, но может происходить планомерно, сознательно, целесообразно. Здесь опять мы должны констатировать, различный акценты у Шпета и Бахтина.

Бесспорно, что воспитание – это не стихийный, а планомерный, сознательно управляемый процесс. Сейчас это уже давно доказанное положение педагогической теории. Поэтому для нашего исследования более актуальной является все же концепция диалога, разработанная М.М. Бахтиным. Подход, разработанный Г.Г. Шпетом, тоже является научным и обоснованным, но он больше подходит для исследования другого процесса, называемого в социально-гуманитарной теории социализацией. Социализация – это более масштабный в сравнении с воспитанием процесс. В социализации могут доминировать стихийные процессы, минимальное участие творческой мысли и планомерности. Воспитание не может быть стихийным, оно требует творческого участия общающихся в диалоге личностей. Поэтому можно заключить, что воспитание связано с социализацией, но ей не тождественно.

В итоге можно заключить, что основой их расхождения является опять-таки, как и с В.С. Библером, противоположные интерпретации внутренних форм диалога. М.М. Бахтин **вещному фактору**, связанному только с надличностной формой общественной жизни, противопоставлял **личностный фактор**, как внутренне присущий конкретному человеку возможность, превращающую человека в субъект, действующее лицо социальных и культурных процессов. Другими словами, в автора преобразования себя и общественной жизни. Для М.М. Бахтина личностный духовный мир и мир бездушных вещей – это противоположности.

Проведенное исследование дает нам основание сделать вывод о том, что методология понимания воспитания как социально-культурного явления может быть представлена в виде следующей последовательности хода размышления исследователя о сути воспитания вообще и физического воспитания, в частности.

1. Воспитание – это целенаправленный, педагогически организованный процесс воздействия на человека и изменения его в направлении совершенствования его духовных и телесных свойств и характеристик.

2. Объектом и предметом воспитания, как процесса специфической деятельности, выступает не тело и организм человека, а его внутренний мир, его Я или «Эго», другими словами, личность как продукт общества и культуры, включая психику, интеллект или ментальность человека.

3. Процесс воспитания как изменение личности человека не возможен без общения воспитателя и воспитуемых, предполагающий творческий союз участников воспитания (Батищев, Сериков, Бондаренко и др.).

4. Важнейшим средством выступает здесь слово, а формой взаимодействия воспитателя и воспитуемых необходимо является диалог – живой, доверительный и откровенный (задушевный) разговор между ними, имеющий целью совершенствование личностных возможностей и способностей воспитуемых. Условием – способность слушать и слышать другого, понимать смысл и значение услышанного слова.

5. Физическое воспитание по своей сущности ничем принципиально не отличается от других видов воспитания. Эпитет «физическое» имеет в словосочетании «физическое воспитание» своим основным смыслом процесс применения в качестве основных воспитательных средств физических упражнений, физической нагрузки, природных сил и двигательных действий человека, предусматривающих, естественно, мышечную и интеллектуальную активность.

6. Продуктом физического воспитания является устойчивая мотивация человека к физическим нагрузкам, двигательным действиям, регулярным и систематическим занятиям физическими упражнениями, обеспечивающим повышение физические кондиции человека, функционального состояния организма и здоровья человека.

Библиографический список:

1. Москвичев Ю.Н. Деятельностный подход как теоретико-методологическая основа научного познания физического воспитания // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. - №3(37). – С.192-205; Москвичев Ю.Н. Проблема воспитания в контексте методологии деятельностного подхода в психолого-педагогической теории // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. - №1 (39). – С.176-193.

2. Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. – М.: Эксмо, 2015. - 640 с.
3. Библер В.С. Мышление как творчество. (Введение в логику мысленного диалога). – М.: Политиздат, 1975. – 399 с.
4. Проблемы и дискуссии в философии России второй половины XX в.: современный взгляд / под ред. В.А. Лекторского. – М.: Политическая энциклопедия, 2014. – 470 с. : ил. – (Философия России второй половины XX века).
5. Библер В.С. От наукоучения – к логике культуры: Два философских введения в двадцать первый век. – М.: Политиздат, 1990. – 413 с.
6. Густав Густавович Шпет. – М.: Политическая энциклопедия, 2014. – 606 с.: ил. – (Философия России первой половины XX века).

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В ШКОЛЕ

Мытникова Е.И., студент
Научный руководитель: Барыкина М.А., старший преподаватель
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. Статья посвящена одной из важных тем для выпускников общеобразовательных учреждений и их родителей. Выбор профессии- важный и серьезный этап в жизни старшеклассника. Социально-экономическими и политическими преобразованиями в мире. В связи с научным прогрессом мирового сообщества на смену одним профессиям приходят другие. При выборе профессии ориентация только на собственный интерес становится уже не актуальной. От учащихся все больше требуется развитие личностного потенциала и соответствие этого потенциала современным профессиональным требованиям. Автор рассматривает и анализирует трактовки и подходы к проблеме профессионального самоопределения старшеклассников отечественными учеными. Цель статьи состоит в рассмотрении особенностей профессионального самоопределения детей школьного возраста. Методы*:* Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Ключевые слова: профориентация, профориентационная работа, выбор будущей профессии, социализация личности

PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AT SCHOOL

Mytnikova E.I., student
Supervisor: Barykina M.A., senior lecturer
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. The article is devoted to one of the important topics for graduates of educational institutions and their parents. Choosing a profession is an important and serious stage in the life of a high school student. Socio-economic and political transformations in the world. Due to the scientific progress of the world community, some professions are being

replaced by others. When choosing a profession, focusing only on one's own interest becomes no longer relevant. Students are increasingly required to develop their personal potential and meet this potential with modern professional requirements. The author will consider and analyze the interpretations and approaches to the problem of professional self-determination of high school students by domestic scientists.

Keywords: career guidance, career guidance work, choice of future profession, socialization of personality

Введение. Для выпускников 9 и 11 классов главным вопросом становится профессиональный выбор. Профессиональное самоопределение в школе — это значительный этап в профессиональном становлении молодого человека. И от того как оно организовано и реализовано в образовательном пространстве образовательной организации, во многом зависит будущая жизнедеятельность сегодняшнего старшеклассника. Социализация личности – одна из тех фундаментальных проблем социально-гуманитарного познания, актуальность изучения которых не ослабевает с течением времени. Более того, с учётом реалий современного российского общества, находящегося на этапе трансформации, необходимость разработки проблемы социализации лишь усиливается [5, с. 217].

Современные социально-экономические изменения способствуют кардинальным изменениям на рынке труда, появлению ряда новых профессий. В связи с этим у старшеклассников возникает вопрос, как среди огромного числа профессий выбрать наиболее оптимальную, соответствующую интересам, способностям, наклонностям и индивидуально-личностным особенностям выпускника.

Для старшеклассников выбор профессии — это выбор будущего, поиск определенного места в жизни общества. Правильный выбор профессии является одним из основных условий успешной карьеры.

Основная проблема заключается в сложности самостоятельного принятия решения выбора будущей профессии школьниками, так как они не владеют достоверными знаниями о профессиях, не готовы адекватно оценить потребности рынка труда и свои возможности. Совокупность данных факторов приводит к спонтанности выбора учебного заведения под влиянием общественной престижности профессии, ее материальных возможностей, предпочтений родителей [3, с. 113].

Проблему профориентации исследуют многие ученые. Например, С. Н. Чистякова определяет профессиональную ориентацию как научно-практическую систему подготовки учащихся к свободному сознательному выбору профессии. С. Я. Батышев рассматривает профориентацию с позиции целенаправленной деятельности, связанной с формированием у подрастающего поколения профессиональных интересов и склонностей в соответствии с личными способностями, потребностью общества и пригодностью к той или иной профессии. Некоторые исследователи (О. А. Махаева, Е. Е. Григорьева) критерием профессиональной ориентации выделяют научно обоснованное распределение людей по различным видам профессиональной деятельности в связи с потребностями общества в различных профессиях и способностями индивида к соответствующим видам деятельности. А. Д. Балюк

указывает, что профориентация реализуется через серию индивидуальных выборов, обусловленных социальными факторами, с одной стороны, и личностными особенностями, с другой.

В решении проблемы профессионального самоопределения старшеклассников значительную роль играет школа как социальный институт. В деятельности школы профессиональная ориентация является одним из направлений работы и реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную деятельность.

В самом начале юношеского возраста эта проблема возникает перед теми девушками и юношами, которые вынуждены оставить основную общеобразовательную школу. Это примерно треть старших подростков: одни из них поступят в учреждения среднего профессионального образования, другие вынуждены будут приступить к самостоятельной трудовой деятельности. Как показывает практика, подросткам в 14-15 лет крайне сложно выбрать профессию. Профессиональные намерения диффузны, неопределенны. [1, с. 10].

Профориентация включает деятельность классного руководителя, социального педагога, школьного психолога, учителей-предметников, библиотекаря и медицинского работника. Ответственность за ее организацию в школах возлагается на заместителя директора по воспитательной работе [2, с. 45].

На практике профориентация представляет собой обычно систему мер по информированию, консультированию, подбору определенных профессий, которые просветят учащихся по основным вопросам выбора профессии, профессионального обучения и трудоустройства, создадут у них реальную картину рынка труда.

Главная цель профориентационной работы заключается в помощи учащимся в формировании внутренней готовности к профессиональному выбору, воспитании трудолюбия и работоспособности, что в дальнейшем позволяет снизить уровень безработицы среди молодежи.

Цель профориентации в современной школе реализуется в процессе решения следующих задач:

1) информирование подрастающего поколения — необходима конкретная и актуальная информация об учебных заведениях, определенных профессиях;

2) создание условий для проявления профессиональных качеств — раскрытие творческого потенциала, способностей каждого ученика, воспитание конкурентоспособной личности на рынке труда;

3) определение соответствия физиологических и социально-психологических качеств для выбранной трудовой деятельности, что положительно сказывается на безопасности труда, качестве результатов труда, удовлетворенности самого работника [4, с. 42].

В профориентации должно учитываться состояние здоровья ученика, чтобы оно соответствовало требованиям, которые предъявляет профессия к личности кандидата, так как, в противном случае, он может либо испытывать трудности в овладении ею, либо добиться определенных успехов за счет перенапряжения собственных сил, что может привести к психическим расстройствам, профессиональному выгоранию, травматизму. Поэтому важным условием успешной работы является осуществление индивидуального подхода к каждому ученику в процессе профессионального самоопределения. Подход представляет собой совокупность способов, приемов в

рассмотрении чего-либо или в воздействии на кого-либо, что-либо. В свою очередь, индивидуальный подход является важным психолого-педагогическим принципом, так как ориентирован на людей. Он представляет собой работу только с одним учеником, учет его индивидуальных особенностей в учебно-воспитательной работе, в частности, в профориентации.

Профессиональное самоопределение старшеклассников представляет собой становление личности выпускника, с необходимыми для будущего специалиста свойствами и качествами, составляющими индивидуальную культуру профессионального самоопределения и отвечающими требованиям современного рынка труда, конкурентоспособности. Оно обусловлено возможностями образовательного такими как: единство; системная организация; взаимосвязь элементов образовательного пространства с деятельностью участников педагогического процесса, а также психолого-педагогическими и социально-педагогическими особенностями одаренных обучающихся: высоким уровнем развития способностей; высокой мотивация, стремлением к той или иной деятельности; сформированностью эффективных способов деятельности — обучения, познания, творчества в указанной сфере деятельности.

Вывод. В жизни каждого человека возникают ситуации, где необходимо сделать выбор, от решения которого во многом зависит будущее. Одним из главных решений, с которым встречается каждый человек, является выбор профессии. Необходимость профессионального выбора впервые встает перед человеком еще в школьные годы, когда необходимо выбрать профильный класс, направление обучения, специальность, образовательное учреждение для продолжения обучения. От профессионального самоопределения зависит успешность обучения, уровень мотивации и заинтересованности в будущей профессиональной деятельности, психологическое состояние и др. Ежегодно решение этого вопроса стоит перед тысячами подростков, потому исследование проблемы выбора профиля обучения, самоопределения старшеклассников является одним из наиболее актуальных вопросов.

Библиографический список:

1. Барыкина М.А. Профессиональная ориентация старшеклассников в образовательном пространстве//Перспективы развития науки и образования (29 июня 2018г.) – материалы научных трудов XXX международной научно-практической конференции (г. Москва, 29 июня 2018 г.) – Москва: Изд-во МГТУ, 2018.

2. Молчанов С.В.Психология подросткового и юношеского возраста/ Молчанов С.В.— М.: Юрайт, 2020.— 351с.

3. Сосновский Б. А. Психология в 2 ч. / Сосновский Б. А. — М.: Юрайт, 2020. — 480 с

4. Насретдинова, Э. Р. Анализ факторов влияющих на профессиональное самоопределение старшеклассников / Э. Р. Насретдинова, О. М. Штерц // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 6-1. — С. 93.

5. Пашарина Е.С. Профессиональная социализация спортсменов // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (15 апреля 2021 года) – материалы XI международной научно-практической конференции, посвящённой Году науки и технологий -2021 : Челябинск, 15 апреля 2021 года / Отв. ред. С. А. Захарова. – Челябинск : Уральская Академия, 2021.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРЕДПРИЯТИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РФ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА

Назаров В.Л., д.пед.наук, профессор
Туринцев В.В., магистрант
Уральский Федеральный университет имени первого
Президента России Б. Н. Ельцина,
Россия, Екатеринбург

Аннотация. Развитие человеческого потенциала влияет на социально – экономическое развитие общества, на уровни важнейших макроэкономических показателей. Ухудшение здоровья приводит к сокращению работоспособности и это негативно сказывается на экономическом росте организаций, предприятий и страны в целом [1].

С целью повышения благосостояния и качества жизни российских граждан, мотивации формирования здорового образа жизни у всех категорий населения с 1 сентября 2014 года Указом Президента России [2] был восстановлен «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ФВСК ГТО)».

Ключевые слова: физическая культура, спорт, работники, предприятие, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ГТО. сдача норм ГТО.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES AT ENTERPRISE FOR IMPLEMENTATION OF THE STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION FOR THE PERIOD UP TO 2030

Nazarov V.L., Grand PhD, professor
Turintsev V.V., Master's degree student
Ural Federal University named after the First
President of Russia Boris Yeltsin,
Russia, Yekaterinburg

Abstract. The development of human potential affects the socio –economic development of society, the levels of the most important macroeconomic indicators. Deterioration of health leads to a reduction in working capacity and this negatively affects the economic growth of organizations, enterprises and the country as a whole [1].

In order to improve the well-being and quality of life of Russian citizens, to motivate the formation of a healthy lifestyle in all categories of the population, from September 1, 2014, by Decree of the President of Russia [2], the All-Russian Sports and Sports Complex "Ready for Work and Defense (FVSK TRP)" was restored.

Keywords: physical education, sports, employees, enterprise, All-Russian physical education and sports complex "Ready for work and defense", RWD, delivery of RWD standards.

Правительство Российской Федерации в числе многих социальных целей и задач в своей деятельности большое внимание уделяет формированию ценностей здорового образа жизни как фундамента развития общества и качества жизни граждан. Министерство спорта Российской Федерации с целью формирования у граждан знаний, навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, в первую очередь - для сохранения здоровья и активного долголетия, - разработало программу поэтапного привлечения населения к систематическим физкультурно-спортивным занятиям, разделив ее на возрастные группы и временные этапы к пошаговой реализации. С 2020 по 2030 год население старше 30 лет определено основной группой для вовлечения занятием физической культурой и спортом. Для выполнения поставленных задач используются уже существующие структуры органов исполнительной власти в регионах и муниципалитетах, во многом реформируемые для организации конкретных мероприятий, связанных с реализацией в территориях данного комплекса [3].

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ФВСК ГТО) введен в действие в соответствии с Указом Президента РФ с 1 сентября 2014 года [4]. Комплекс ГТО включает в себя подготовку к выполнению и самовыполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативов испытаний (тестов) на основе принципов добровольности и доступности. К выполнению тестов допускаются граждане, которые системно занимаются физической культурой и спортом [2].

Для успешной реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорт России рекомендует работодателям создать по месту работы самостоятельные физкультурно-спортивные общественные организации. Так же работодателям рекомендуют выполнить комплекс необходимых мероприятий в целях обеспечения условий для подготовки и выполнения нормативов (ГТО). В них входит: информирование, проведение физкультурных и спортивных мероприятий, организация работы по планированию и контролю, обеспечение условий для работы физкультурно-спортивных клубов, организация взаимодействия с органами управления физической культурой и спортом, закрепление в локальных нормативных актах установление мер материального и нематериального поощрения работников, разработка и утверждение порядка компенсации работникам оплаты занятий в спортивных клубах, использование возможностей отнесения затрат на организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий в состав прочих расходов, связанных с производством и реализацией продукции [5] и ряд других.

Работникам физической культуры, представителям физкультурно-спортивных организаций, связанным с внедрением ГТО, рекомендуется обеспечить на предприятиях и в организациях информационную, нормативную, организационно-методическую, материально-техническую поддержку со стороны руководства и создать для них необходимые условия для их профессионального развития [6].

На Богдановичском ОАО «Огнеупоры» - на одном из крупнейших в России и стран СНГ предприятий по производству огнеупорных материалов и изделий,

внедрение комплекса ГТО и иных физкультурно-спортивных мероприятий организуется совместно с первичной профсоюзной организацией Богдановичского ОАО «Огнеупоры» горно-металлургических профсоюзов России и администрацией предприятия. Работодатель в лице генерального директора и первичная профсоюзная организация в лице председателя, заключили коллективный договор, в котором стороны признают взаимные права и обязанности друг перед другом и обязуются их соблюдать и выполнять. Стороны коллективного договора договорились, в частности, о необходимости и возможности без ущерба для производства освобождать от работы или подменять в сменах работников, участвующих в спортивных и культурно-массовых мероприятиях. В том числе администрация предприятия ежемесячно перечисляет первичной профсоюзной организации денежные средства на проведение социально-культурных, спортивных и других мероприятий, в соответствии с годовым планом культурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, утвержденных работодателем и профсоюзной организацией.

На предприятии ежегодно проходят физкультурно-спортивные мероприятия: Спартакиада Богдановичского ОАО «Огнеупоры», конкурсы «А НУ-КА ДЕВУШКИ», «Царь и Царица гирь» и другие. Эти мероприятия регулярно организуются для всех желающих сотрудников. Общее руководство, информирование и организация проведения соревнований возлагается на ППО Богдановичского ОАО «Огнеупоры» ГМПР. Финансирование осуществляется за счет отчислений от Богдановичского ОАО «Огнеупоры» и членских взносов ППО. Большинство мероприятий проходят в спортивном зале предприятия. В спартакиаду входит 11 видов спорта: волейбол, настольный теннис, баскетбол, лыжные гонки, стрельба из пневматической винтовки, биатлон, дартс, легкоатлетический бег, плавание, легкоатлетическая эстафета, мини-футбол. В спартакиаду входит 2 вида спорта, идентичных испытаниям (ГТО). Их результаты могут быть зачтены в качестве испытаний по сдаче норм ГТО. Это стрельба из положения сидя и стоя с опорой локтей о стол или стойку с дистанцией 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом и плавание на 50 м. В программу спортивно-массового конкурса «А НУ-КА ДЕВУШКИ» входят прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, жим ногами. Результаты этих испытаний также могут быть зачтены в качестве сдачи норм ГТО. В обязательных испытаниях ГТО у мужчин до 60 лет присутствует возможность сдачи испытания «рывок гири 16 кг», что, в частности, успешно реализуется для работников предприятии в спортивно-массовом конкурсе «Царь и Царица гирь».

В целях подготовки к сдаче норм ГТО для всех сотрудников предприятия предоставляется возможность приобретения льготного абонемента на посещение городского бассейна (со скидкой 42%). Льгота предоставляется за счет финансовой поддержки предприятия. Сбор заявлений на приобретение и выдачу абонементов осуществляет профком предприятия. На территории завода в 2019 году с целью улучшения физического состояния и уменьшения психологического напряжения сотрудников и подготовки к сдаче норм ГТО была открыта комната для отдыха и психологической разгрузки (КОиПР). Она оснащена инновационными тренажерами. Каждый сотрудник под наблюдением инструктора-методиста по производственной гимнастике может безвозмездно пользоваться данной услугой.

Для разработки плана по организации и проведению физкультурных занятий, направленных на оздоровление и восстановление работоспособности работников, в 2018 году в штат заводоуправления была введена должность «специалист по спортивно-массовой работе». Для работы КОиПР были открыты две должности «инструктора-методиста по производственной гимнастике».

В 2019 году 4 сотрудника Богдановичского ОАО «Огнеупоры» сдали нормативы ГТО на золотой знак отличия. В 2020 году этого результата достигли уже 5 человек и 3 сотрудника сдали нормативы на серебряный знак. В 2020 году команда от предприятия в составе 8 человек от 25-59 лет приняла активное участие в региональном Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди трудовых коллективов, проводимым Министерством физической культуры и спорта Свердловской области и «Региональным центром развития физической культуры и спорта» с отделением спортивной подготовки по каратэ. В 2021 году инженер ОАО «Огнеупоры» Шаповалова Елена Владимировна вместе со своей семьей приняла участие в муниципальном отборочном этапе ГТО среди семейных команд городского округа Богданович, где заняла первое место. В июле 2021 года на СК «Уктус» в Екатеринбурге в гонке ГТО «подтянись к движению», приуроченной к памятной дате - 90-летию со дня создания комплекса ГТО, участвовали 4 сотрудника ОАО «Огнеупоры». В 2022 году команда ОАО «Огнеупоры» в составе четырех сотрудников заняла второе место в муниципальном этапе Фестиваля ГТО среди трудовых коллективов ГО Богданович. В апреле 2022 года семейная команда в составе двух сотрудников предприятия Парыгина Ирина Олеговна и Парыгин Сергей Александрович заняла первое место в муниципальном этапе Фестиваля ГТО среди семейных команд ГО Богданович.

На примере Богдановичского ОАО «Огнеупоры» можно сказать, что работодатель – администрация предприятия правильно оценивает влияние регулярных занятий физической культурой и спортом своих сотрудников. Поддержание здоровья работников приводит: к положительному экономическому эффекту работы предприятия, к полноценному выполнению обязанностей сотрудниками, к возможности прогнозирования работоспособности сотрудников при составлении стратегии на последующие годы и – самое главное – к укреплению здоровья работников предприятия.

По приведенным примерам «значкистов» - сотрудников предприятия, участия команд от предприятия и привлечения сотрудников к сдаче норм ГТО, можно утверждать, что работа по сдаче норм ГТО на заводе организована, но еще явно недостаточно активно. В частности, не определены необходимые меры материального и нематериального поощрения работников, мотивирующих их к успешной сдаче норм ГТО; организация сдачи норм ГТО не находит должного отражения в муниципальных СМИ и на сайте предприятия. В ближайшее время эти проблемы должны найти свое разрешение.

Библиографический список:

1. Ильин, В. А. Экономическое развитие регионов: опыт России и Китая / В. А. Ильин, А. А. Шабуновой, К. А. Гулина, Д. Мао. – Текст : электронный //монография / под научным руководством В. А. Ильина [и др.]. — Вологда : ВолНЦ РАН, 2017. — 402 с. — ISBN 978-5-93299-367-5.— Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125299 (дата обращения: 27.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (с изменениями и дополнениями). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 03.04.2022).

3. Российская Федерация. Правительство. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 г. №3081-р. - Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 03.04.2022).

4. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (с изменениями на 29.11.2018). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 06.04.2022).

5. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц осуществляющих трудовую деятельность : Приказ Министерства спорта РФ от 25.12.2015 № 1248. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 07.04.2022).

6. Российская Федерация. Правительство, Об организации наблюдения за работой по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и системе оценки результатов такой деятельности в субъектах РФ (Рейтинг ГТО) : Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 31.08.2017. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 07.04.2022).

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИММЕТРИИ В СПОРТЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БИЛАТЕРАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ КАРАТИСТОВ 5 – 7 ЛЕТ

Овчинников В.А., д.п.н., профессор
Федоров С.Б., магистрант, gimnast-69@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В статье на основе ретроспективного анализа данных научно-методической и специализированной литературы представлены сведения о об особенностях проявления двигательной симметрии и асимметрии в различных видах спорта, в том числе, в единоборствах. Различными специалистами предлагается множество способов контроля и оценки антропометрических и функциональных особенностей спортсмена, но все сводится к тому, что разрозненность методов не дает в итоге объективной картины. На основе накопленных по итогам проведенных

исследований данных в публикации формулируется утверждение, что в большинстве видов спорта вопрос о целесообразности двигательной симметрии рассматривается положительно, в особенности при обучении и тренировке юных спортсменов. В заключение авторы представляют перечень методических рекомендаций, позволяющих эффективно осуществлять билатеральное обучение юных каратистов.

Ключевые слова: спортивные единоборства, каратэ, двигательная симметрия в спорте, билатеральное обучение каратистов.

FEATURES OF MANIFESTATION OF MOTOR ASYMMETRY IN SPORTS AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF BILATERAL KARATE TRAINING FOR 5-7 YEARS

Ovchinnikov V.A., Grand PhD, professor,
Fedorov S.B., Master's degree student, gimnast-69@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia

Abstract. Based on a retrospective analysis of data from scientific, methodological and specialized literature, the article presents information about the features of the manifestation of motor symmetry and asymmetry in various sports, including martial arts. Various experts offer many ways to control and evaluate the anthropometric and functional characteristics of an athlete, but it all comes down to the fact that the fragmentation of methods does not ultimately give an objective picture. Based on the data accumulated as a result of the studies, the publication formulates the statement that in most sports the question of the expediency of motor symmetry is considered positively, especially when teaching and training young athletes. In conclusion, the authors present a list of methodological recommendations that allow effective bilateral training of young karatekas.

Keywords: sports single combat, karate, motor symmetry in sports, bilateral training of karatekas

Проблема двигательной двусторонности органически связана с одним из основных принципов физического воспитания – принципом всестороннего и гармонического развития личности [4].

С асимметрией движений человека приходится сталкиваться не только в спорте, но также в труде и в быту. Специалистами [2] было установлено положительное влияние равного использования конечностей на повышение производительности труда, экономизации движений, снижение утомления в некоторых видах трудовой и профессионально-прикладной деятельности.

Целесообразность двигательной двусторонности в спорте подтверждается данными медицинского обследования спортсменов разных специализаций, свидетельствующего о наличии у них заметной правосторонней или левосторонней асимметрии, которая отражается на неравномерном развитии морфологических (размеры сегментов тела, мышечная масса и т.д.) и функциональных показателей (тонус и сила мышц, быстрота движений). Отмеченные обстоятельства оказывают отрицательное влияние на развитие организма взрослых и в особенности юных

спортсменов. Поэтому высказывались мнения о необходимости симметричного использования обоих конечностей на занятиях физической культуры с детьми дошкольного возраста [4].

Симметричные действия рук и ног требуют проведения импульсов из полушария в полушарие, а значит, возбуждают не только соответствующие области каждого полушария, но и мозолистое тело (которое созревает в течение дошкольного возраста). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта ребёнка [1].

При выполнении упражнений билатерального воздействия вовлекается больше моторных зон головного мозга, характеризующихся меньшей степенью функциональной асимметрии, что в свою очередь даёт возможность обработки большого объёма информации для решения двигательных задач. Следовательно, эффективность двигательной деятельности человека во многом зависит от налаженности межполушарных отношений в коре головного мозга, которые позволяют определять параметры движений, сравнивать их с необходимым результатом, затем корректировать, строить и реализовывать новые двигательные действия.

Очевидно, что разные виды спорта требуют двусторонней подготовленности спортсменов в различной степени, но более всего такая потребность заметна в спортивных играх и единоборствах.

Спортсмены-амбидекстрики более успешно действуют в сложных ситуациях боя или игры, не тратят время на дополнительную обработку мяча или выбор позы, успешно выполняют технико-тактические действия в любой половине (правой или левой) спортивного поля.

Таким образом, можно придти к заключению, что в большинстве видов спорта вопрос о целесообразности двигательной симметрии рассматривается положительно, в особенности при обучении и тренировке юных спортсменов. В частности, например, для высоких спортивных достижений в боксе огромную роль играет равноценное развитие и использование обеих рук. В.И. Огуренков [6, 7] отмечал, что в боксе большое значение имеет функциональная симметрия развития рук. Она дает преимущество, как левшам, так и правшам. Преимущество двуруких боксеров заключается в том, что они в одинаковой степени ловко, быстро и сильно наносят удары и хорошо защищаются как левой, так и правой рукой.

Множество примеров из практики показывает, что высокие пластические свойства нервно-мышечного аппарата человека создают все предпосылки для перестройки функций двигательных навыков слабейшей руки. Нужны лишь активность и целеустремленность спортсмена, а также применение рациональной методики тренировки специализированных двигательных навыков слабейшей руки При этом, по мнению В.И. Огуренкова [6], наиболее благоприятным временем для выработки «симметричных» двигательных навыков и для развития правой руки боксера-левши является детский возраст.

На основе своих наблюдений А.А. Поцелуев [8] делает вывод, что у большинства детей обе руки потенциально готовы быть в жизни «ведущими». В возрасте 12 – 13 лет показатели динамометра мышц-сгибателей пальцев правой руки выше, чем левой на 0,8 – 1,7 кг. К 18 годам сила правой кисти выше левой на 2,8 – 3,9 кг. Преимущественное развитие правой руки исследователь связывает, в первую

очередь, с увеличением силы мышц и с ее большей активностью. А.А. Поцелуев [8] считает, что праворукость является в большой степени следствием индивидуального развития под влиянием соответственно организованной среды, чем унаследованным признаком.

Рациональность и эффективность процесса развития координационных способностей у каратистов определяется, в первую очередь, соблюдением принципа преемственности [10]. Который проявляется в использовании средств (общих, специально-подготовительных и специальных) обучения, позволяющих осуществлять положительный перенос между осваиваемыми двигательными действиями, как общими, так и специальными.

При этом надо учитывать следующие положения:

– симметрирующее воздействие целесообразно применять на начальных этапах тренировочного процесса, т.к. у юных спортсменов низкий начальный уровень асимметрии;

– на этапе начальной подготовки для развития двигательного аппарата ребёнка применяются разнообразные средства общей группы симметричной направленности (подвижные игры, ору, гимнастика, акробатика и т.д.), развивая билатерализацию движений и обогащая координационные способности детей. Этот факт необходимо учитывать для планирования технической подготовки (симметризации технических приёмов) юного спортсмена;

– на высоком эмоциональном фоне игровой ситуации применение левой (неведущей) руки способствует снятию напряжения, тем самым, развивая её физические качества;

– субдоминантной конечностью выполнять на 30 – 40% работы больше от общей нагрузки на обе конечности;

– для устранения преобладания одноимённых конечностей (правая рука и правая нога) чаще применять упражнения для развития перекрёстной асимметрии (правая нога и левая рука).

Целесообразность двигательной двусторонности в спорте, в частности в занятиях каратэ, специалистами рассматривается как, расширение координационных возможностей и одновременно технико-тактических умений занимающихся. Такой подход является резервом повышения спортивной подготовки.

По мнению А.А Саидова [9], лучших результатов симметрического развития спортсмена целесообразнее добиться на самых ранних этапах тренировки, чем выполнять в последствии перевод асимметричных движений в симметричные. Это мнение обуславливается тем, что дети в возрасте 5 – 7 лет очень эмоциональны, способны к подражанию и обладают высокими пластическими свойствами нервно-мышечного аппарата. Этот возрастной период является сенситивным для развития координационных способностей, главной задачей которых является обеспечение широкого спектра усвоенных двигательных умений и навыков.

Для развития двигательной двусторонности, кроме упражнений симметричной направленности в спортивной тренировке можно использовать, такой феномен как билатеральный перенос, заключающийся в переносе физических качеств с одной конечности на другую. В.М. Зациорский [3] отмечает, что эффект билатерального переноса тренированности, весьма значительный на начальных стадиях

тренированности, становится малозаметным при многолетних занятиях. В основе данного явления лежат, по-видимому, дифференцированные процессы в коре больших полушарий головного мозга. Следовательно, необходимо подчеркнуть применение в тренировке каратистов средств симметричной направленности, которые реализуют благоприятные пластические свойства межполушарных отношений головного мозга юного спортсмена, способствующих лучшему освоению действий выполняемых обеими руками и в обе стороны.

Исследователи [5] полагают, что ребёнок до 4 месяцев более или менее одинаково владеет обеими руками, т.е. является «амбидекстром». Праворукость или леворукость отчётливо проявляется к семилетнему возрасту: 30% детей равнорукие, 20% леворукие, 50% праворукие.

Огромную роль в развитии координационных способностей играет, тот факт, что врождённые асимметрии могут значительно видоизменяться под влиянием спортивной тренировки. Направленность изменений зависит от учёта следующих положений билатерального обучения:

1. Свободный выбор спортсменом доминантной конечности.

2. Объём нагрузки применяемых общеразвивающих средств должен быть направлен на симметризацию движений. Упражнения для всех групп мышц, упражнения на растяжку мышц и сухожилий, упражнения элементарной акробатики, носят симметричный характер. Значит, ликвидируется асимметрия мышечного тонуса, нормализуется положение плечевого пояса и таза, разгружается позвоночник, сохраняя и развивая гибкость, как в пострадавшем участке, так и в позвоночнике в целом (нормализуется осанка), а симметричная работа конечностей повышает психомоторные качества ребёнка.

3. Игра является основной формой познавательной деятельности детей 5 – 7 лет, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребёнка (комплексно развивает физические качества), а также создаёт положительный эмоциональный фон занятия и позволяет более корректно решать воспитательные и образовательные задачи. Поэтому необходимо включать задания для «неведущей» конечности.

4. Обучение новым приёмам необходимо проводить в начале основной части занятия, пока оперативная работоспособность спортсмена повышена, начинать разучивание движений с «удобной» конечности, но больше времени уделять для отработки удара «неведущей».

5. В отработке приёмов каратэ объём нагрузки на «неведущую» руку равен 60% от общей работы обеих конечностей.

6. Обучение выполнению шага в сторону сразу в двух боевых стойках ведёт к симметричности, что поможет каратистам вести бой в любой (в зависимости от ситуации) стойке.

7. Упражнения силового характера носят симметрическую направленность, поэтому их выполнение необходимо включать в конец основной части занятия, т.к. на фоне утомлённого организма функциональная асимметрия сглаживается.

Проблема двигательной двусторонности органически связана с одним из принципов физического воспитания – принципом всестороннего и гармонического развития личности.

Занятия с детьми надо рассматривать как постепенную подготовку к активной спортивной деятельности в старшем возрасте. Тренер должен строить методику тренировки так, чтобы она содействовала равноценному развитию обеих рук в выработке симметричных навыков, но при этом тренеру надо строго учитывать возрастные, анатомо-физиологические и психологические особенности возраста учеников. Он обязан бережно относиться к детям, повседневно содействовать их правильному разностороннему физическому развитию.

Лишь тщательные наблюдения, предварительная проверка физических качеств каратиста и учет его собственных пожеланий позволяют тренеру правильно составить индивидуальный план и в дальнейших занятиях добиться того, чтобы он одинаково ловко, быстро и своевременно действовал как левой, так и правой рукой.

Большую пользу в осуществлении поставленных задач принесут самостоятельные занятия учеников. Тренер должен постоянно давать им все новые домашние задания как по овладению техникой, так и по развитию двигательных навыков.

Библиографический список:

1. Безруких М.М. Леворукий ребёнок в школе и дома / М.М. Безруких. – М.: Вентана-Граф, 2005. – 240 с.

2. Гуревич А.М. Справочник сельского автомеханика: справочное издание / А. М. Гуревич, Н. В. Зайцев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Росагропромиздат, 1990. – 224 с.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 43-44.

4. Иваницкий А.В. Решающий поединок / А.В. Иваницкий. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 176 с.

5. Караев М.Г. Асимметрия в моторике спортсменов: Учеб. пособие / М.Г. Караев, Н.М. Ибрагимов, С.А. Мусаев. – Баку, 1991. – 52 с.

6. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 136 с.

7. Огуренков В.И. Двигательная асимметрия в боксе по показателям психомоторики / В.И. Огуренков, А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 6. – С. 15-17.

8. Поцелуев А.А. Асимметрия движений / А.А. Поцелуев // Теория и практика физической культуры. – 1960. – Т. 25. – № 27. – С. 496-498.

9. Саидов А.А. Двигательная асимметрия в спорте / А.А. Саидов. – М., 1981. – 34 с.

10. Флюгер А.П. Каратэ. Основы тренировок и соревнований / А.П. Флюгер. – Ростов- н/Д.: Феникс, 2000. – 96 с.

ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПОСТАНОВОК

Пашарина Е.С., к.филос.н, доцент, pasharina83@icloud.com
Самошина Д.В., магистрант, samoshinad@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. Современное общество в рамках доминирующей культуры выделяет разного уровня субкультура. Одной из них является культура танца, которая содержит в себя большой спектр явлений. Философия танца как отрасль философского знания выделяет онтологические основания танца. В статье осуществлена попытка рассмотрения философии танцевальных постановок, в том числе исторические сводки и истоки появления танцевальных зарисовок. Хореограф придумывает идеи, подбирает образы и «рождает» в мир произведения. Цель: исследование взаимосвязи феномена танца и искусства. Авторы приходят к выводу, что в основе онтологии танца лежат ритмические организованные движения тела, в соответствии с принципами бытия искусства.

Ключевые слова: идеи хореографа, онтология танца, танец, феномен, философия танца, хореографические постановки

PHILOSOPHICAL PROBLEMS OF CHOREOGRAPHIC STATEMENTS

Pasharina E.S., PhD, associate professor, pasharina83@icloud.com
Samoshina D.V., Master's degree student, samoshinad@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. Modern society, within the framework of the dominant culture, distinguishes different levels of subculture. One of them is the culture of dance, which contains a wide range of phenomena. The philosophy of dance as a branch of philosophical knowledge highlights the ontological foundations of dance. The article attempts to consider the philosophy of dance performances, including historical summaries and the origins of the appearance of dance sketches. The choreographer comes up with ideas, selects images and “gives birth” to the world of the work. Purpose: to study the relationship between the phenomenon of dance and art. The authors come to the conclusion that the ontology of dance is based on rhythmic organized movements of the body, in accordance with the principles of the existence of art.

Key words: ideas of the choreographer, ontology of dance, dance, phenomenon, philosophy of dance, choreographic performances.

Введение. В чем таится секрет идеального танца. История зарождения этого искусства начинается с первобытного общества и продолжается по сей день. Да, возможно в самом начале своего пути, танец не был чем-то таинственным и вдумчивым. Но уже со времен Древней Греции мы можем проследить, что идея танца несла гармонию между внешним и внутренним, душой и телом.

Что помогало творить музам и Богиням? Дар или умение созерцать природу и повторять за ней движения. Возможность видеть вокруг себя и слышать звуки или обычное умение читать и писать наталкивало на создание прекрасного. Ведь душа умеет танцевать. Она живет в каждом человеке, и все зависит от силы сковывания ее. Когда душу охватывал трепет, греки называли это именем грации и гармонии, то — есть Терпсихорой.

Что ведет творца в процессе создания танцевальных этюдов. Может это возможность прикоснуться к слабости каждого человека. Или это вероятность быть увиденным и услышанным. Танцевальное искусство нельзя увековечить не на бумаге, не в скульптуре. Но несмотря ни на что, танец всегда был и есть среди всего человечества, все подлинное непреложно.

Танец есть и в мифах. Когда Богиня Гея родила очередного младенца по имени Зевс, она спрятала его в одной из пещер острова Крит и научила воинственных божеств Курит «громкой» пляске со щитами и саблями, и приказала им танцевать возле пещеры, чтобы плач и крики младенца не привлекли внимание шпионов Кроноса. Она спасла сына танцем. Танец есть в Библии. Он использовался как элемент идолопоклонства, для манипуляции. Господь говорил про танец как о выражении радости, которую ожидали от людей в то время, когда начинали играть на свирели, точно также, как покаяние было ожидаемым ответом от тех, кому говорили Евангелие.

Существует ли идеал танца? Для каждого народа и для отдельного человека он свой. Но посыл у каждого танцевального творения схож. Каждый постановщик главной целью считает донесение проблемы, мысли, чувств до своего зрителя. Движение может быть любым, но оно не должно проходить мимо сердец людей, которые оказались очевидцами данного перфоманса. Идеал – это высшая ценность. Поэтому каждая придуманная хореография должна быть попыткой прикосновения к Великому. Может ли обычные человек встать наравне с Творцом мира. И как влияют аспекты жизни на создание танцевальных композиций [2, 67].

Высота искусства определяется близостью к воссозданию абсолютно совершенных, идеальных форм. Постановщик, работающий в направлении современной хореографии окунается в мир театральных идей. Произведение должно иметь «высокий» смысл, трогающий нити души любого зрителя [3, 74]. Согласно этому, тот танец будет выше, в котором мы ближе к высокой гармонии музыки – и тела, линии – и формы. Движения танца, которые отражают идею, должны быть максимально приближены к источнику, максимально соответствовать своей природе.

Удовольствие от гармонии, заключённой в таком танце – высшего порядка, и получить его может не каждый. Для каждой публики возможен свой род танца. Работая с разными танцорами и выступая для разного зрителя, постановка будет сильно изменяться. Но только прирождённый хореограф будет пытаться заглянуть в душу каждому, кому посчастливится увидеть сотворенное. Гармония должна быть в каждом элементе хореографии: правильно подобранный образ под исполнителей, заданная идея, которая решает проблемы мира, выбранный костюм, который передает все краски эмоций, макияж и прически, подчеркивающие личности и индивидуальности танцоров, площадки и зрители, готовые принимать и поддерживать любые творения. Как важно уметь быть на волне со всей Вселенной, для того чтобы увековечить танец единственно возможным способом. Этим способом будет являться затронутые душевные уголки каждого человека [1, 14]. Сложность композиций варьируется от самых простых до «гениальных». Возможность понять, принять и осознать увиденное есть у каждого, но к сожалению, не все способны на это.

В таком понимании, чем менее высока идея, отражаемая в танце, тем больше людей могут приобщиться к доставляемому удовольствию. Но, как следует из вышесказанного, массовость приобщённых к удовольствию, доставляемому танцем,

свидетельствует о более низкой его ступени по отношению к прекрасному. Именно с этой позиции можно соотнести элитарное – и массовое в искусстве.

Быть неотъемлемой частью Мира, уметь дать возможность задуматься о насущных проблемах или о тех вопросах, на которые до сих пор нет ответа даже у самых умных людей на планете. Рукой хореографа может быть написана целая история жизни или обрисован всего один предмет на планете. И каждая хореографическая постановка может менять человека. Важно уметь профессионально подходить к делу, знать множество правил и принципов строения танцевальных схем, грамотно распределять силы и четко понимать своих исполнителей. Работать с творческими людьми всегда интересно, ведь насколько непостигаема глубина человеческих мыслей. Каждый хореограф выбирает свой путь. А вот каким он будет, зависит будущее танцевальной индустрии. Куда пойдет развитие? Глубина и высота или же массовость и элементарность? Эти вопросы выводят исследователей в область изучения проблем философии танцевального мира. Наша статья написана как некий шаг в сторону изучения данной проблематики.

Библиографический список:

1. Аристотель. Сочинения в 4-х т., Т.1. М., «Мысль», 1975 С. 65-93.
2. Гренлюнд, Э.Д. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э.Д. Гренлюнд, Н.Ю. Огпнесян. - СПб.: Речь, 2014. -219 с.
3. Дункан, А. Моя жизнь. Танец будущего / А. Дункан. - М.: Книга, 2013. - 345 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Перепелицина С.А., студент
Борисенко Е.Г., к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. Психологическая устойчивость спортсменов во время соревнований имеет важнейшую роль для спорта высших достижений. Ежегодно, в нашей стране, выпускается около 2500 кадров, специализирующихся в области спортивной психологии. Высокий темп развития спортивных результатов и усовершенствования методик подготовки спортсменов ставит перед специалистами по спортивной психологии задачи по созданию средств формирования психологической устойчивости спортсменов во время соревнований.

Ключевые слова: спортсмены, психологическая устойчивость, спортивная психология.

PSYCHOLOGICAL STABILITY OF AN ATHLETE DURING A COMPETITION

Perepilitsina S.A., student
Borisenko E.G., PhD, associate professor
Volgograd State Physical Education Academy,

Volgograd, Russia

Abstract. The psychological resilience of athletes during competitions is essential for sports of higher achievement. Every year, around 2,500 specialists specialize in sports psychology. The high rate of development of sports results and improvement of methods of training of athletes makes it necessary for specialists in sports psychology to create means of formation of psychological stability of athletes during competitions.

Keywords: athletes, psychological resilience, sports psychology

Актуальность. Эмоциональная устойчивость спортсменов во время соревнований имеет важнейшую роль для спорта высших достижений. Во время соревнований в легкой атлетике у спортсменов возникает состояние повышенного эмоционального напряжения, которое существенно отличаются от тренировочного и влияет на поведение спортсмена и на результат, показанный спортсменом во время соревновательной деятельности. Характер воздействия соревновательных факторов на спортсменов индивидуален и во многом определяется индивидуально-психологическими особенностями личности: нервных процессов, способностей, мотивации и др.

Эмоции можно рассматривать как с положительной, так и с отрицательной стороны. У профессиональных спортсменах эмоции лучше всего подходят для максимизации спортивного мастерства. Недавнее исследование австралийского психолога Эрика Баркера, заключалось в том, чтобы оценить, как разные эмоции влияют на производительность спортсменов. Сравнивали "положительные" эмоции, такие как волнение и счастье, с "отрицательными" эмоциями, такими как гнев и беспокойство. Вердикт заключался в том, что положительные эмоции требуют большей концентрации для поддержания, но в конечном итоге обеспечивают лучшую производительность.

Волнение и счастье были более тесно связаны с концентрацией, чем беспокойство, уныние и гнев. Хотя волнение требовало большего внимания, чем отрицательные эмоции, положительные эмоции воспринимались как более вероятные, чтобы привести к концентрации внимания и автоматическим физическим движениям, которые были полезны для концентрации и производительности.

Однако, интересным следствием этого исследования, является то, что эмоциональная интенсивность усиливала эффективность и результативность показателей спортсмена. То есть переживание сильных эмоций, независимо от того, положительные они или отрицательные, улучшает спортивные показатели.

Повышенная эмоциональность всегда негативно сказывается на самочувствии спортсмена в целом, в то время как способность сохранять психическую стабильность в условиях стресса способствует положительной самооценке. Известно, эмоциональное отношение к соревнованиям увеличивает вероятность травм, а каждая травма, в свою очередь, становится патогенным фактором астении.

Есть все основания полагать, что средние или несколько повышенные показатели тревожности состояния по сравнению с показателями тревожности черт характера – при условии, что они все еще находятся в пределах нормы – могут играть

важную роль в качестве фактора мобилизации в контексте эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации.

Каждый профессиональный спортсмен знает, что для успеха требуется больше, чем физическая выносливость. Наряду с развитием мышц, рефлексов и физических возможностей, спортсмен должен быть в состоянии культивировать соответствующее мышление для соревнований и игр и знать, как настроение влияет на производительность.

Повышенная эмоциональность может привести к тому, что спортсмен напрягает мышцы больше, чем обычно, что может привести к тому, что он почувствует себя истощенным, с низким уровнем энергии. Он также может испытывать трудности с дыханием, балансируя потребность в кислороде со стрессом, который препятствует его способности делать глубокие вдохи.

Негативные мысли также могут оказать значительное влияние на возможности спортсменов. Хотя некоторые люди считают, что легкая атлетика это хороший способ отвлечься от гнева, негативные эмоции трудно поколебать, оставляя соперников позади, задерживая реакции и снижая уверенность и способность выполнять какое-либо физическое упражнение.

Существует такой термин как эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект - это способность воспринимать, оценивать и контролировать эмоции. Высокий уровень эмоционального интеллекта дает возможность использовать и выражать свои эмоции, а также воспринимать и понимать эмоции других. Активная работа над повышением эмоционального интеллекта, или эмоционального коэффициента (EQ), как его часто называют, может стать одним из факторов улучшения спортивных результатов.

Некоторые эксперты говорят, что высокий уровень EQ более важен для успеха в жизни, чем высокий IQ (коэффициент интеллекта), высокий EQ определенно является фактором спортивного успеха. Эмоционально интеллигентные люди не слишком реагируют, когда что-то идет не так.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что психологический стресс влияет на производительность, сужая внимание спортсмена и повышая его самосознание. Самосознание позволяет спортсменам управлять процессом, а не результатом. Таким образом, вместо того, чтобы формировать непреднамеренную эмоциональную привязанность к победе или улучшению на х-минуты или у-проценты или что-то еще, эмоционально умный человек может видеть привязанность такой, какая она есть, и вместо этого наслаждаться процессом тренировок, быть на свежем воздухе и всем тем, что мы любим в спорте.

Однако, независимо от того, как (отрицательно или положительно) эмоции влияют на спортсмена во время соревнований они являются неотъемлемой частью спорта и соревнований, но если спортсмен не получит контроль над ними перед соревнованиями, они могут контролировать его и мешать его работе. Хотя некоторые люди более эмоционально чувствительны, чем другие, принятие умственного заряда путем реализации психологических планов и процедур может помочь всем спортсменам достичь более оптимального состояния готовности к выступлению.

Библиографический список:

1. Biscaia, R., Correia, A., Rosado, A., Maroco, J., and Ross, S. (2012). The effects of emotions on football spectators' satisfaction and behavioural intentions. *Eur. Sport Manage. Q.* 12, 227–242. doi: 10.1080/16184742.2012.679949

2. Calabuig Moreno, F., Prado-Gascó, V., Crespo Hervás, J., Núñez-Pomar, J., and Añó Sanz, V. (2015). Spectator emotions: effects on quality, satisfaction, value, and future intentions. *J. Bus. Res.* 68, 1445–1449. doi: 10.1016/j.jbusres.2015.01.031

3. Foroughi, B., Nikbin, D., Hyun, S. S., and Iranmanesh, M. (2016). Impact of core product quality on sport fans' emotions and behavioral intentions. *Int. J. Sports Market. Sponsorsh.* 17, 110–129. doi: 10.1108/IJSMS-04-2016-010

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Прописнова Е.П., к.п.н., доцент
Дегтярева Д.И., к.п.н.
Терехова М.А., к.п.н., доцент, winston555@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. В работе описан опыт применения средств фитнеса при подготовке спортсменов различных видов спорта, также представлены результаты педагогического эксперимента по использованию средств современных фитнес-технологий в процессе тренировочных занятий спортсменок – представительниц эстетической гимнастики с целью оптимизации функциональной подготовленности.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, фитнес, спортивная деятельность, функциональная подготовка.

POSSIBILITIES OF USING MODERN FITNESS TECHNOLOGIES TO IMPROVE FUNCTIONAL FITNESS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES OF AESTHETIC GYMNASTICS

Propisnova E.P., PhD, associate professor

Degtyareva D.I., PhD
Terekhova M.A., PhD, associate professor, winston555@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. The paper describes the experience of using fitness tools in the preparation of athletes of various sports, also presents the results of a pedagogical experiment on the use of modern fitness technologies in the process of training sessions of athletes - representatives of aesthetic gymnastics in order to optimize functional fitness.

Keywords: aesthetic gymnastics, fitness, sports activities, functional training

Введение. По характеру все движения в эстетической гимнастике отличаются сложнокоординационным разнообразием, динамичностью и законченностью отдельных действий, которые соединяются в определенные связки. При этом гимнасткам, необходимо продемонстрировать высокое техническое мастерство под музыкальное сопровождение, что требует от спортсменок околопредельной мобилизации кардио-респираторной системы и нервно-мышечного аппарата. Чем выше квалификация представительниц эстетической гимнастики, тем более насыщена их соревновательная композиция элементами высокой координационной сложности и тем более растут нагрузки, которые им приходится переносить.

В связи с этим в значительной степени повышается значение физической и функциональной подготовки спортсменок, на всех этапах многолетней тренировки и, особенно, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В.А. Савицкий (2015) утверждает, что чрезвычайно важно для тренеров во время занятий использовать средства, не только повышающие уровень подготовленности, но и адаптирующие организм спортсменов к повышенным тренировочным нагрузкам без вреда для здоровья. Исходя из этого, необходимым средством, в процессе подготовки гимнасток, могут являться средства фитнеса. По мнению ряда авторов, внедрение фитнес-технологий во всех ее многогранных проявлениях, может оптимизировать весь учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов [1,7,9].

Поэтому, нам представляется актуальным использование фитнес-технологий в качестве средств повышения работоспособности и функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой.

Исходя из этого, **целью** нашего исследования явилось: разработать и экспериментально обосновать методику повышения функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, основанную на средствах фитнеса.

В работе использовались следующие методы исследования анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; медико-биологическое тестирование функционального состояния спортсменок; метод экспертных оценок; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Прежде чем приступить к разработке экспериментальной методики, нами был проанализирован опыт применения средств фитнеса при подготовке спортсменов различных видов спорта:

А) В игровых видах спорта:

- Ю.В. Пармузина (2006) доказала эффективность использования прикладной аэробики для совершенствования координационных способностей юных футболистов [6];

- в своей диссертации представила методику использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации Гайворовская А.А. [2];

- в том же году была представлена диссертация, в содержании которой описаны дифференцированные комплексы аэробики, применяемые для совершенствования физической подготовленности баскетболистов на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования;

- Лешева Н.С (2021) представила в своей научной работе модель общей физической подготовки баскетболисток с использованием фитнес-технологий [5].

Б) В циклических видах спорта:

- фитнес-технологии интенсивно применяются в первую очередь как средство восстановления и повышения показателей гибкости и подвижности суставов (например, элементы йоги, стретчинга, пилатеса и др);

- также многие специалисты предлагают использовать фитнес-технологии с широким набором компонентов тренировки как средство совершенствования технической составляющей соревновательной деятельности (например, О.П Виноградова (2016) доказала эффективность использования средств фитнеса для совершенствования техники спринтерского бега у женщин).

В) В сложнокоординационных видах спорта:

- Е.Г. Сайкина (2013) провела глубокое аналитическое исследование по возможности эффективного внедрения фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта [11];

- разнообразные средства фитнеса используются в процессе подготовки гимнастов и акробатов (пилатес, стретчинг, силовые и функциональные направления, миофасциальный релиз и много другое). Данные исследования в последнее десятилетие часто описываются в научных трудах как отечественных, так и зарубежных специалистов по художественной гимнастике (К.Е. Куценко), в фитнес-аэробике (Д.И. Дегтярева, М.И. Штода, Ю.В. Пармузина, Е.В. Турчина и др.), в спортивной аэробике (Ю.К. Шарудило), в батутном спорте (Т.В. Шашкова), в эстетической гимнастике (Е.П. Прописнова) и др [3,4,6,8,10,12].

Однако, в доступной научно-методической литературе эпизодически встречаются разнообразные исследования в области применения средств фитнес-технологий для оптимизации функционального состояния спортсменов технико-эстетических двигательных направлений. Мы не смогли найти в открытом доступе результаты исследований по данной теме уровня кандидатских и докторских диссертаций. В основном представлены эпизодические эксперименты, где выборка составляет не более 40 человек. Но стоит отметить, что средства фитнеса в используются как вспомогательный компонент для развития определенных физических

качеств (например, элементы йоги, пилатеса, стретчинга, табата, аэробные направления), так и как восстановительные средства после интенсивной тренировочной деятельности, а также как компонент психологической подготовки для успешной соревновательной деятельности.

В доступной литературе нами не были обнаружены значимые результаты по исследованию возможности использования современных фитнес-технологий для оптимизации функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменок эстетической гимнастики, что и утвердило нас в целесообразности разработки и внедрения экспериментальной методики.

В соответствии с целью, поставленной перед работой, для определения структуры, средств и методов функциональной подготовки спортсменок-представительниц эстетической гимнастики на этапе спортивного совершенствования нами был проведен педагогический эксперимент.

Эксперимент заключался в создании экспериментальной группы численностью 10 человек. Длительность эксперимента составила 6 недель. Занятия проводились 5 раз в неделю (понедельник, вторник, четверг, пятница, суббота). Их продолжительность составляла 2 часа 30 минут.

Анализировав полученную информацию, нами были определены следующие форматы фитнес-тренировок, средства которых мы использовали в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменок:

- степ-аэробика;
- Bodysculpt;
- Circuit Training (круговая тренировка);
- «Плиометрическая тренировка»
- Стретчинг.

Но обязательно стоит отметить, что все средства были использованы в качестве комплексов упражнений по определенным принципам фитнес-форматов, используемых в методике (степ-аэробика с элементами хип-хопа, Bodysculpt (боди скульпт), Circuit Training (сюкит трайнинг-круговая тренировка), «Плиометрическая тренировка», Стретчинг). В таблице 1 представлено распределение используемых фитнес-направлений в тренировочном процессе спортсменок эстетической гимнастики.

Таблица 1 – **Распределение фитнес-направлений в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменок эстетической гимнастики**

Этап	Дата	Вид фитнес-формата	Часть занятия	Кол-во раз в неделю
Базовый	Февраль	Степ-аэробика	Подготовительная часть	2 раза
		Стретчинг	Подготовительная, заключительная	3 раза
		Степ-аэробика с элементами хип-хопа	Подготовительная, вторая часть основной части занятия (25-30 минут)	1 раз
		Bodysculpt	Вторая часть основной части занятия (25-30 минут)	1 раз
		«Плиометрическая	Вторая часть основной части	1 раз

		тренировка»	занятия (25-30 минут)	
	Март	Стретчинг	Подготовительная, заключительная	3 раза
		Circuit Training	Вторая часть основной части занятия (25-30 минут)	2 раза
		«Плиометрическая тренировка»	Вторая часть основной части занятия (20 минут)	1 раз

Основным методом организации групповых занятий является фронтальный, при котором все занимающиеся под руководством инструктора выполняют одно и то же упражнение в одном ритме.

В начале эксперимента, а также после него (через 6 недель) было проведено тестирование по интересующим нас показателям функционального состояния - таблица 2.

Весьма положительным моментом является увеличение среднего показателя абсолютно всех используемых тестов, однако различия статистической обработкой не были подтверждены. Это связано, в первую очередь, с недостаточным по продолжительности временных интервалом эксперимента (всего 6 недель). Однако наблюдается положительная тенденция. Одновременно с этим, мы не определили негативных последствий применения разработанной нами методики.

Таблица 2

Изменения показателей функционального состояния высококвалифицированных спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой

Тест	**Статистич. показатели**	**Экспериментальная группа**	
		До эксперимента	**После эксперимента**
1. Проба Штанге (сек)	M	53,8	52,0
	m	3,77	2,9
	t/ p	0,28/ P>0,05	
2. Проба Генчи (сек)	M	24,5	26,0
	m	4,84	3,4
	t/ p	0,3/ P>0,05	
3. Спирометрия (мл)	M	3210	3310
	m	93,63	90,09
	t/ p	0,14/P>0,05	
4. Индекс Руфье (балл)	M	9,94	8,22
	m	0,74	0,95
	t/ p	1,55/ P>0,05	
5. Проба Ромберга с левой ноги (сек)	M	21,02	24,00
	m	2,21	2,76

	t/ p	0,79/ P>0,05	
6. Проба Ромберга с правой ноги (сек)	M	22,79	24,44
	m	2,89	2,11
	t/ p	0,69/ P>0,05	
7. Время реакции на свет (мс)	M	425,44	400,20
	m	17,02	20,00
	t/ p	0,88/ P>0,05	
8. Время реакции на звук (мс)	M	545,21	531,00
	m	21,29	18,55
	t/ p	0,49/ P>0,05	

Критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.306, при уровне значимости α = 0,05

Заключение. Таким образом, разработанная и экспериментально обоснованная методика повышения функциональных возможностей, основанная на использовании в различных частях тренировочного занятия специально подобранных комплексов упражнений, основанных на средствах современных фитнес-направлений, способствует повышению уровня функциональной подготовленности спортсменок высокой квалификации, занимающихся эстетической гимнастикой. Данную методику необходимо использовать в тренировочном процессе не менее 4 месяцев.

Библиографический список

1. Виноградова, О.П. Совершенствование техники спринтерского бега у женщин посредством фитнес-программ / О.П. Виноградова, Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова // Проблемы современного педагогического образования. - 2016. - № 52-5. - С. 109-118.

2. Гайворонская, А.А. Подготовка юных баскетболистов на основе использования средств прикладной аэробики / А.А. Гайворонская, М.А. Вершинин // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И. Вавилова. - 2007. - No 1. - С. 90-91.

3. Дегтярева, Д.И. Оптимизация функционального состояния юных спортсменов- танцоров посредством занятий фитнес-аэробикой: учебное пособие / Д.И. Дегтярева, Е.В. Чурюмова .- Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019.- 46 с.

4. Диаконидзе, Ю.А. Методика физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет / Ю.А. Диаконидзе, Н.А. Дарданова // Энергетика, информатика, инновации: материалы международной научно-технической конференции (Смоленск, 17-18 октября 2019 г.). – Смоленск: СФМЭИ, 2019. – С.262-265.

5. Лешева, Н.С. Структура педагогических условий, необходимых для использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток / Н.С. Лешева, В.Г. Иванов// Современные тенденции развития физической культуры и спорта: статьи межвузовской научно-практической конференции. – СПб.: университет ГПС МЧС РФ, 2021 – С. 89-93.

6. Пармузина, Ю.В. Влияние занятий прикладной аэробикой на уровень координационной подготовленности футболистов 6-7 лет / Ю.В. Пармузина, В.В. Парамонов, В.К. Максимик // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -

2019. - 10(176). – С. 260-263

7. Пивнева, М.М. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп /М.М. Пивнева, О.Г. Румба // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2017. - №8. – С. 74-87.

8. Прописнова, Е.П. Реализация программы прикладной физической культуры в системе подготовки студентов кафедры танцевального спорта и аэробики / Е.П. Прописнова, Д.И. Дегтярева, М.А. Терехова, Е.В. Турчина // Экономика и управление: проблемы и решения. - №9. - Том 2, 2018. - С. 105-111.

9. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: монография / О.Г. Румба.- Белгород: ЛитКараВан, 2011.- 460 с.

10. Савицкий, В.А. Особенности соревновательной деятельности в танцевальном спорте /В.А. Савицкий// Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №10 (92) . – С. – 146-150.

11. Сайкина, Е.Г. Внедрение фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта / Е.Г. Сайкина, С.С. Ячменев // Фундаментальные исследования. -2013. - № 10 (ч. 8) - С. 1810-1813

12. Турчина, Е.В. Основы миофасциального расслабления: учебно-методическое пособие / Е.В. Турчина, Д.Д. Котова. - Волгоград: ФГБОУ ВО "ВГАФК", 2019. - 50 с.

ОТБОР ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пушкарев И.Ю., магистрант, pushkarev.ilia@yandex.ru,
Мартынов А.А., к.п.н., доцент, kpn-7@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград
Зубанов И.Е., тренер, igor-coach@mail.ru,
Спортивная школа водных видов спорта,
Россия, Пенза

Аннотация. В статье рассматривается проблема спортивного отбора, как комплекса организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей и подростков, юношей для специализации в определенном виде спорта. Основной задачей отбора является изучение и выявление задатков и способностей в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта. Высокий уровень развития футбола требует поиска физически одаренных, талантливых молодых людей, способных успешно осуществлять игровую деятельность в экстремальных условиях. В связи с этим отбор является обязательным звеном в системе подготовки юных футболистов. Отбор

футболистов — это многолетний процесс, осуществляемый на протяжении всей подготовки от новичка до спортсмена высокого класса.

Ключевые слова: спорт, соревнованиям по футболу, спортивный отбор, футбол

SELECTION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN INITIAL TRAINING GROUPS

Pushkarev I.Yu., Master's degree student, pushkarev.ilia@yandex.ru
Martynov A.A., PhD, associate professor, kpn-7@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd
Zubanov I.E., coach, igor-coach@mail.ru
Sports school of water sports
Russia, Penza

Abstract. The article deals with the problem of sports selection as a complex of organizational and methodological measures, including pedagogical, sociological, psychological and biomedical research methods, on the basis of which the inclinations and abilities of children and adolescents, young men for specialization in a particular sport are revealed. The main objective of the selection is to study and identify the makings and abilities that best meet the requirements of a particular sport. The high level of football development requires the search for physically gifted, talented young people who are able to successfully carry out playing activities in extreme conditions. In this regard, selection is a mandatory link in the system of training young football players. The selection of football players is a multi—year process carried out throughout the entire training from a beginner to a high-class athlete.

Keywords: sports, football competitions, sports selection, football

Футбол является одним из наиболее доступных видов спорта широкому кругу людей. Общедоступность эмоциональность, глубокое оздоровительное содержание обуславливают популярность футбола, делают его одним из основных видов культурного досуга среди широких слоев населения. Футбол занимает важное место в системе физического воспитания молодого поколения. В настоящее время футбол стал более динамичным, силовым и в связи с этим отбор детей для занятий футболом в группах начальной подготовки становится более требовательным.

Все больше внимания уделяется подготовке резерва в отечественном футболе. Растет количество специализированных футбольных классов, школ. К работе с юными футболистами привлекаются опытные тренеры со специальным образованием, большим спортивным стажем. Создаются условия для систематического повышения квалификации тренеров, углубления их знаний. В стране регулярно издается специальная литература по подготовке молодых футболистов. Проводятся исследования в области детского и юношеского футбола. И все же многочисленная армия тренеров клубных команд, ДЮСШ, специализированных школ и Академий пока не обеспечивает достаточного притока свежих сил, полноценного резерва в ведущие клуба страны. Целью работы явилось обоснование методики отбора детей и подростков для занятий футболом в группы начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса по литературным данным.

2. Обосновать существующую методику отбора юных футболистов в возрасте 8-11 лет на этапе начальной подготовки.

3. Разработать более доступную методику отбора юных футболистов на этапе начальной подготовки, первого года обучения.

Методы исследования:

В данной работе были применены следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Педагогические наблюдения, дающие возможность оценить качества и свойства личности ребенка, судить о способностях к футболу.

3. Контрольные испытания, характеризующие физические способности.

4. Методы математической статистики.

Организация исследования:

Исследования проводились на группе мальчиков (СДЮСШОР №11) в возрасте от 8 до 11 лет в период с августа 2018 по сентябрь 2019 г. На различных этапах участие принимали 33 юных футболиста. Исследование проводилось поэтапно.

Предварительный этап заключался в обобщении передового опыта по отбору юных футболистов, дающий возможность судить об эффективности применения контрольных упражнений для диагностики спортивных способностей. Проводился теоретический поиск доступных тестов, с помощью которых можно определить уровень подготовки мальчиков в группы начальной подготовки. Необходимо было из множества применяемых упражнений отобрать наиболее простые, надежные, информативные показатели пригодные для массового тестирования школьников, которые отражали бы комплекс качеств, определяющих успех в футболе.

В итоге было выбрано восемь контрольных испытаний, из них четыре по физической подготовке и четыре по технической подготовке. Особо хотелось отметить, что при отборе нецелесообразно ориентироваться на показатель «умение играть». Он может ввести тренеров в заблуждение, так как им отражается подготовленность юных футболистов на данный момент, т.е. сформированный уровень игровых умений и навыков. Поэтому при отборе ведущим принципом должна служить комплексная оценка спортивных способностей детей по показателям, включенным в программу критериев отбора.

Для того чтобы выделять детей с выраженным уровнем волевых качеств, приемные испытания проводились в соревновательной обстановке, однако чрезмерно акцентировать внимание детей жесткости требований отбора не следует.

Все процессы по начальному отбору мы подразделили на два этапа, где и решались все поставленные нами выше задачи. В результате чего на первом этапе мы даем заключение о целесообразности поступления детей на отделение футбола и осуществляем прогноз успешного их обучения. На втором этапе из числа поступающих в спортивную группу выделяем наиболее способных подростков. Таким образом, на 1 этапе применяли 4 теста по физической подготовке, 4 теста по технической подготовке и тест игрового мышления.

В тестировании брались лучшие результаты и оценивались по пятибалльной системе. Для подсчета количества баллов, набранных детьми, по результатам

комплекса контрольных упражнений приводится шкала градации оценок (приложение 3 и приложение 4).

В качестве обобщенного суждения о целесообразности поступления мальчика на отделение футбола и прогноза успешности его обучения надо использовать не результаты в отдельных тестах, а сумма бальных оценок по всему комплексу показателей.

Из всего числа поступающих на 1 этапе отбора следует отобрать реальное в практическом отношении количество детей, исходя из возможностей конкретной спортивной группы. В целом число зачисленных детей должно превышать цифру окончательного набора. Детей, не прошедших по конкурсу, мы рекомендуем не отчислять, а перевести их в группу «кандидатов», чтобы потом после годичного обучения, повторить тестирование.

Как видно из наших исследований, что при выполнении упражнений у многих наблюдаются довольно большая вариация между результатами и количеством баллов. При сопоставлении результатов приложения 1 и приложения б (шкала баллов), где дети, набравшие, 25 и более баллов проходят первый этап отбора, видно, что в основном большая часть детей успешно справились с выполнением контрольных испытаний. На этом точку ставить не следует, все ребята данной группы систематически три раза в неделю начинают посещать занятия по футболу.

Как известно, для глубокого и всестороннего изучения способностей детей недостаточно ориентироваться лишь на начальный уровень комплекса показателей отбора, а необходимо обязательно учитывать индивидуальные особенности изменения качеств в процессе обучения. Это положение основывается на том, что более способными являются те учащиеся, которые при достаточно высоком исходном уровне способностей быстрее и качественнее обучаются.

Решение этой задачи определяет второй этап отбора юных футболистов, который и охватывает период годичного обучения. Юные футболисты вначале и в конце второго этапа отбора подвергались тестированию по специальной программе предложенной нами в данной работе. Сопоставление данных контрольных испытаний позволяет выявить сильные и слабые стороны учащихся и оценить их способности, к занятиям спортом. На этом этапе помимо тестирования следует выявлять такие качества, как трудолюбие, настойчивость, интерес к занятиям по футболу.

Нельзя и оставить без внимания и естественный отсев в группе во время обучения, который составил в наших исследованиях 18 % от всей группы из 33 человек. В результате из 33 человек по второму этапу отбора подошли всего 27 человек. Темпы прироста результатов, нам кажется, лучше всего оценивать в следующих тестах: по физической подготовке - бег 30 м., бег 300 м., прыжок в длину; по технической подготовке - техника владения мячом при обводке стоек и удару по воротам, распределение внимания, удары на дальность и игровое мышление.

По этим тестам мы дополнительно в начале второго этапа отбора протестировали зачисленных в учебную группу детей.

По результатам тестирования для каждого учащегося определялась сумма набранных баллов. Затем, через год занятий провели повторное тестирование по предложенному выше комплексу показателей и вновь рассчитали сумму набранных

баллов. Темпы прироста результатов определяются по разнице баллов, набранных детьми в начале годового обучения и в конце.

Полученные нами показатели охарактеризовали способности занимающихся к совершенствованию.

Оценочная шкала результатов тестирования приведена в приложении 2.

После полного подсчета баллов у каждого учащегося, мы определяем средний проходной балл. В данном исследовании он составил 23 балла.

Группа в количестве 15 человек полностью прошла успешно контрольные задания. Другая же группа из 12 человек не справилась с контрольными упражнениями, но это не говорит о том, что их можно отнести к «неодаренным». Мы считаем, что «неодаренных» людей, особенно в игровых видах спорта быть не может, а поэтому на анализе наших исследований эту группу мы отнесли к «кандидатам».

Нельзя оставить и без внимания разработку темпов прироста показателей контрольных упражнений, но это мы думаем, целесообразней провести на этапе совершенствования.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что отбор перспективных детей осуществляется на основе исходного уровня ряда общих и специальных показателей по комплексу тестов, позволяющих прогнозировать успешность обучения и на оценке темпов прироста результатов в процессе их обучения.

2. Предложенная нами методика и комплекс контрольных испытаний, включающий в себя: измерение скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, специальной координации, техники и игрового мышления, дают необходимую информацию о наличии у воспитанников качеств, определяющих спортивные достижения в футболе.

3. Проведенные нами исследования также показали, что их применение отвечает требованиям, принятым в практике тестирования, поскольку доступны школьникам данного возраста и дают объективные оценки исследуемых качеств ,что и позволило рекомендовать их для массового обследования школьников с целью отбора детей в группы по футболу, для контроля за их развитием на начальном этапе подготовки.

Библиографический список:

1. Алов В.А. Вопросы отбора и комплектования сборных юношеских команд по футболу. - Волгоград, 1985. -63 с.
2. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка: МГАФК, 2007. – 18 с.
3. Золотарев А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе: Монография. Изд-е 2-е, стереотипное. Краснодар, 2016. – 76 с
4. Золотарев, А. П., Гакаме Р. З., Семенюков А. А. Теория и методика футбола: учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2017. – 175 с.
5. Хаустова Е.Г., Мартынов А.А. Использование средств мозжечковой стимуляции в вестибулярной гимнастике младших школьников с задержкой психического развития // Педагогический имидж. – 2021. – Т. 15. № 3 (52). - С. 324-334.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ПАРТНЕРОВ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Распопова А.С., к.псих.н., доцент, annar25@mail.ru
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Россия, Краснодар

Аннотация. В статье представлены результаты исследования диадного копинга в спортивных парах. В процессе занятий спортивными танцами значение имеет психологические особенности взаимоотношений в паре. Интересным аспектом для оценки результативности спортивной пары является оценка особенностей совладания со стрессом обоих партнеров. В статье представлены результаты анализа диадного совладания у партнеров в спортивных бальных танцах. Имеются сходные тенденции в совладании со стрессом как у мужчин, так и у женщин, имеются различия в характере взаимосвязей личностных особенностей мужчин и женщин. Данные могут быть использованы тренерским штабом и руководством танцевальных школ. На основе исследований могут быть разработаны рекомендации для преодоления стресса в спортивных диадах на примере спортивно-бальных парных танцев.

Ключевые слова: диадный копинг, жизнестойкость, копинг, совладание, спортсмены, спортивные танцы.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COPING WITH STRESS IN PARTNERS IN SPORTS BALLROOM DANCING

Raspopova A.S., PhD, associate professor, annar25@mail.ru
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism
Russia, Krasnodar

Abstract. The article presents the results of a study of dyadic coping in sports pairs. In the process of practicing sports dancing, the psychological features of the relationship in a couple are important. An interesting aspect for evaluating the performance of a sports couple is the assessment of the characteristics of coping with stress of both partners. The article presents the results of the analysis of dyadic coping in partners in sports ballroom dancing. There are similar tendencies in coping with stress in both men and women, there are differences in the nature of the interrelations of personal characteristics of men and women. The data can be used by the coaching staff and the leadership of dance schools. Based on the research, recommendations can be developed for overcoming stress in sports dyads on the example of sports ballroom pair dancing.

Keywords: dyadic coping, resilience, coping, coping, athletes, sports dancing

Введение. В современных условиях реализации спортвиной детельности известно, что большое значение имеет не только мастерство атлетов. Существенным

фактором успешности и высоких достижений являются психологические особенности спортсмена [1].

В современной психологии спорта изучение совладания со стрессом – одно из ниаболее актуальных и достаточно изученных направлений [2]. Есть ряд работ как по копинг-поведению, так и по стрессоустойчивости спортсменов [3]. Также имеется ряд публикаций по проблеме жизнестойкости спортсменов [1,2].

В спортивных бальных танцах фактор устойчивости к стрессу довольно значим. При этом значение имеет не столько индивидуальные особенности совладания со стрессом, сколько парный, или диадный копинг, который показывает особенности совладания со стрессом в спортиной паре. Существенную роль имеет то, как партнеры взаимодействуют в паре, как преодолевают возникающие ьтрудности в процессе спортивной подготовки. Интересно, что в литературе встречается большое количество исследований в области семейных диад. Но особенности преодоления стресса в семье и спорте различны. Исследование совладающего поведение в спортивных диадах до сих пор является малоизученной и актуальной темой [4].

Цель исследования – определить психологические аспекты совладания со стрессом в спортивных диадах.

Методы исследования. Опросник диадического копинга Г. Боденманна (DCI, Dyadic Coping Inventory, адаптация Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик), методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева), опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) А.Н. Волковой. Методы математической статистики включали U-критерий Манна-Уитни, метод ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании приняли участие 10 пар, занимающихся спортивно-бальными танцами: действующие спортсмены клуба ЦСК и Спартак, г. Краснодар, 16-19 лет.

Результаты исследования. Опросник диадического копинга Г. Боденманна (DCI, Dyadic Coping Inventory, адаптация Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик был адаптирован нами для спортивных пар результаты адаптации проверены статистически. В результате исследования как у мужчин, так и у женщин, все показатели выражены средне, но выше среднего установлены: негативное диадическое самостоятельное преодоление, поддержка диадического копинга партнера. Партнеры наиболее склонны к замалчиванию и самостоятельному решению проблем, но в тоже время они предоставляет поддержку, которая помогает другому партнеру в совладании. Показатель делегирования партнеру диадического копинга у мужчин находится на среднем уровне, у женщин – на уровне ниже среднего. Женщины партнеры менее часто перераспределяют диадический копинг в парах, нежели мужчины. Показатели отрицательное преодоление трудностей партнеров и общее диадическое решение проблем у представителей каждого пола находится на среднем уровне. При этом нет статистически подтвержденных различий в проявлении показателей диадического копинга у партнеров.

И мужчины, и женщины партнеры способны противостоять трудностям и стрессогенному воздействию, преодолевать негативные переживания, искать поиска информационную и эмоциональную поддержку на стороне, целенаправленно решать проблему, а иногда мысленно уклоняться от них.

В результате исследования жизнестойкости в спортивных парах показатели вовлеченности, контроля и принятия риска, как у мужчин, так у женщин находятся на среднем уровне. Показатель жизнестойкости как у мужчин, так и у женщин находится на уровне выше среднего, что способствует возникновению внутреннего комфорта при наличии стрессовой ситуации. В парах средневыраженным является склонность к получению удовольствия от собственной деятельности и развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. У партнеров в спортивной паре нет статистически значимых различий в проявлении жизнестойкости. При этом внутри 2 пар обнаружены различия: в одной паре мы наблюдаем, что мужчина имеет более выраженную убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. В другой паре мы наблюдаем у женщины партнера показатель контроля находится на высоком уровне, а мужчины – на низком уровне. В данной диаде партнер женщина убеждена, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, а мужчина имеет ощущение собственной беспомощности. Также в данной паре у мужчины партнера наблюдается низкий показатель уровня жизнестойкости.

Для исследования межличностных отношений в спортивной паре мы оценили параметры: понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность. Показатели понимания как у мужчин, так и у женщин находятся на высоком уровне. Это означает, что партнеры не затрудняются в интерпретации поведения, мыслей, чувств и намерений друг друга и легко могут учитывать их при общении. Показатели эмоционального притяжения и авторитетности у мужчин и женщин имеют средний уровень. Значения данного показателя демонстрирует желание партнера общаться, иметь с ним дело и оказывать небольшое терапевтическое воздействие контакта на субъект. Анализ достоверности различий показал отсутствие достоверно значимых значений. Это означает, что у партнеров в спортивной диаде нет различий в проявлении понимания, эмоционального притяжения и авторитетности.

У доминирующего числа спортивных пар мужчин и женщин наблюдается высокий показатель уровня коммуникации партнера, оценки общего диадического копинга и негативного диадического самостоятельного преодоления, что говорит о благоприятном характере взаимоотношений между партнерами, о тесной связи между мужчиной-партнером и женщиной-партнером.

С помощью корреляционного анализа выявлены взаимосвязи диадного копинга с особенностями копинг-стратегий, жизнестойкости и межличностных отношений.

Достоверно значимая обратная корреляционная связь между показателями диадного копинга с особенностями копинг-стратегий, жизнестойкости и межличностных отношений у мужчин партнеров наблюдается по следующим показателям: вовлеченность – бегство-избегание, контроль – дистанцирование, контроль – бегство-избегание, принятие риска – поддержка диадического копинга партнера, принятие риска – дистанцирование, жизнестойкость – дистанцирование, жизнестойкость – бегство-избегание, понимание – конфронтационный копинг.

Достоверно значимая прямая корреляционная связь между показателями диадного копинга с особенностями копинг-стратегий, жизнестойкости и межличностных отношений у мужчин партнеров наблюдается по следующим показателям (Рисунок 1).

Рисунок 1 – Корреляционные связи показателей взаимосвязи диадного копинга с особенностями копинг-стратегий, жизнестойкости и межличностных отношений у мужчин-партнеров при уровне значимости $p \leq 0,05$

У партнеров мужчин наибольшее количество корреляционных связей между показателями взаимосвязи диадного копинга с особенностями копинг-стратегий, жизнестойкости и межличностных отношений у мужчин партнеров при уровне значимости $p \leq 0,05$ наблюдается между показателями копинг-стратегий и показателями методики жизнестойкости.

Все связи являются достоверно обратными, что говорит о том, что при увеличении показателей данных методик происходит, наоборот, уменьшение значений результативного признака, а с уменьшением значений факторного признака происходит увеличение результативного. В свою очередь с опросником диадического совладания Г. Боденманна наблюдается только достоверно значимые прямые корреляционные связи, за исключением показателей поддержка диадического копинга партнера – принятие риска. Так как для того, чтобы получить максимальные результаты, приходится идти на риск, что не всегда отражается со стороны другого партнера. А с показателями методики ПЭА наблюдаются только прямые достоверно значимые корреляционные связи.

Проведем анализ факторов корреляции на примере женщин партнеров. Достоверно значимая обратная корреляционная связь между показателями диадного копинга с особенностями копинг-стратегий, жизнестойкости и межличностных отношений у женщин партнеров наблюдается по следующим показателям (Рисунок 2).

У партнеров женщин наибольшее количество корреляционных связей между показателями взаимосвязи диадного копинга с особенностями копинг-стратегий, жизнестойкости и межличностных отношений у мужчин партнеров при уровне значимости $p \leq 0,05$ наблюдается между показателями копинг-стратеги, параметрами диадического совладания и показателями жизнестойкости.

С параметрами диадного копинга все корреляционные связи являются прямыми, кроме одной, между показателями поддержка диадического копинга партнера и планирование решение проблем. Так как для преодоления и разрешения проблемы

нужна ее тщательная проработка, а не приятие позиции своего партнера без анализа информации.

Рисунок 2 – Корреляционные связи показателей взаимосвязи диадного копинга с особенностями копинг-стратегий, жизнестойкости и межличностных отношений у женщин-партнеров при уровне значимости $p \leq 0,05$

Анализируя рисунки 1 и 2, мы наблюдаем, что в отличие от мужчин, количественно-корреляционная связь показателей взаимосвязи диадного копинга с особенностями копинг-стратегий, жизнестойкости и межличностных отношений у женщин партнеров при уровне значимости $p \leq 0,05$ гораздо больше, что говорит о большем переживании, проявлении чувств и эмоций у женщин партнеров, нежели чем у мужчин. У мужчин больше обратных связей, у женщин большей прямых связей.

Выводы. В результате исследования было установлено, что значимые различия между спортсменами партнерами женщинами и мужчинами отсутствуют. Для всех спортсменов характерно использование стратегий для установления социальных контактов и поиска социальной поддержки, что приводит к привлечению партнера к совместной деятельности для преодоления проблемной ситуации, а также только путем поиска его поддержки и сочувствия в сложной ситуации. Это можно объяснить тем, что спортсмены-партнеры проводят большую часть своего времени в окружающей среде, общаясь друг с другом, и большинство из них живут поблизости, особенно во время тренировочного лагеря, где это также влияет на их уровень общения.

Из характера связей видно, что параметр эмоциональное притяжение имеет только прямые достоверные связи с параметрами другим методик. У женщин набольшее количество связей наблюдается с параметром авторитетность, у мужчин с параметром эмоциональное притяжение. С параметром бегство-избегание наблюдаются только обратная достоверная корреляционная связь как у женщин, так и у мужчин партнеров.

Различия в особенностях совладания со стрессом между мужчинами и женщинами партнерами имеются. Конкретно, мы пришли к выводу, что они присутствуют по полу. Несмотря на отсутствие достоверных различий между показателями, имеются различия в характере взаимосвязей в группе мужчин и женщин партнеров. Эти результаты требуют дополнительных научных знаний, более подробных исследований и сравнения стратегий выживания спортсменов в парных видах спорта. Данные могут быть использованы тренерским штабом и руководством танцевальных школ. На основе исследований могут быть разработаны рекомендации для преодоления стресса в спортивных диадах на примере спортивно-бальных парных танцев.

Библиографический список:

1. Берилова, Е.И. Развитие компонентов психологической культуры спортсменов как ресурс преодоления психического выгорания в спортивной деятельности / Е.И. Берилова // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 30-32.

2. Босенко, Ю.М. Факторы, способствующие преодолению сложностей в ходе профессионального развития спортсменов / Ю.М. Босенко // Мат-лы юбилейной научной и научно-методич. конф. профессорско-преподавательского состава, посвящённой 40-летию Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – С. 25-27.

3. Макеева Е.И. Преодоление соревновательного стресса в спортивной деятельности / Е.И. Макеева // Тезисы докладов XLVIII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 234.

4. Сихаджок, С.Р. Психологические особенности совладания со стрессом в спортивных диадах / С.Р. Сихаджок, А.С. Распопова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. Ч. 6. Физическая культура. Спорт. – 2021. – С.152-155.

5. Совмиз З.Р. Командные копинг-стратегии как ресурс конкурентоспособности спортсменов /З.Р. Совмиз // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2020. - №1. - С. 136-137.

СПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭФФЕКТОВ ПОГАШЕНИЯ ОТ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Садовников Е.С., д.пед.н., доцент, evgeniysadov@mail.ru
Жегалова М.Н., к.пед.н, доцент
Скивко А.В., доцент
Кутенков В.Я., ст. преподаватель
kfot@volsu.ru
Волгоградский государственный университет
Россия, Волгоград

Аннотация. Болезни стресса возникают из-за того, что человек слишком часто мобилизует свои энергетические субстраты и вегетативную систему, предназначенную для ответа на физические и эмоциональные стресс-факторы. Для того чтобы, не допустить возникновения болезней стресса необходимо своевременное погашение мобилизационной активности до уровня оптимального соответствия с системой кровообращения. Специально организованная оздоровительная двигательная деятельность погашает напряжение стресс - реакции, подготовившей организм человека к внезапному взрыву мышечной активности, устраняя не соответствие между метаболизмом и кровообращением.

Ключевые слова: двигательные переключения, мобилизационная стресс-реакция, погашение метаболизма, соответствие кровообращения.

USING THE HEALTH EFFECTS OF REDUCTION FROM MOTOR SWITCHES IN STRESS MANAGEMENT

Sadovnikov E.S., Grand PhD, associate professor, evgeniysadov@mail.ru
Zhegalova M.N., PhD, associate professor
Skivko A.V., associate professor
Kutenkov V.Ya., senior lecturer, kfot@volsu.ru
Volgograd State University
Russia, Volgograd

Abstract. Stress illnesses arise from the fact that a person too often mobilizes his energy substrates and the autonomic system, designed to respond to physical and emotional stressors. In order to prevent the occurrence of stress diseases, it is necessary to timely extinguish mobilization activity to the level of optimal compliance with the circulatory system. Specially organized health-improving motor activity extinguishes the tension of the stress-reaction, which prepared the human body for a sudden explosion of muscle activity, eliminating the mismatch between metabolism and blood circulation.

Keywords: motor switching, mobilization stress response, metabolic extinction, blood circulation correspondence.

Введение. Современная ситуация с новым информационно-военным стрессом занесенным с полей специальной военной операции на Украине, а также старой-новой коронавирусной инфекцией, характеризуется мощными воздействиями на человека различными негативными факторами, и самый действенным из них - страхом смерти, возможностью неожиданно умереть. Главный фактор, характеризующий современную ситуацию - неопределенность, которая вызывает мощный стресс [4].

Как мы уже указывали на то, что болезни стресса возникают из-за того, что человек слишком часто мобилизует свои энергетические субстраты и вегетативную систему, предназначенную для ответа на физические и эмоциональные стресс-факторы. И для того чтобы, не допустить возникновения болезней стресса необходимо своевременное погашение мобилизационной активности до уровня оптимального соответствия с системой кровообращения [4].

Цель исследования. Выстроить методологию (логистику) исследования возможностей управления стрессом на основе эффектов погашения в процессе специально организованной оздоровительной двигательной деятельности.

Методы исследования. Анализ, обобщение, формализация, идеализация, схематизация – выделение сущностных оснований в процессе изучения исторической практики и реальных проблем оздоровительной двигательной деятельности, как инструмента управления стрессом. Уже более ста лет научное сообщество ищет защиту от болезней стресса и одним из перспективных направлений для снижения патогенного процесса считаются физические упражнения, двигательная активность, оздоровительная двигательная деятельность.

Результаты исследования. Одним из наиболее эффективным инструментом погашения в стрессовой ситуации служит двигательная активность – оздоровительная двигательная деятельность Самое главное - специально организованная двигательная деятельность погашает напряжение стресс - реакции, подготовившей организм человека к внезапному взрыву мышечной активности, устраняя не соответствие между метаболизмом и кровообращением. Необходимы конкретные знания о возможностях технологизации оздоровительной двигательной деятельности, с целью управления стрессом на основе создания условий соответствия между функционированием сердечно-сосудистой системы и требованиями метаболизма.

По мнению И.В. Муравова [1, 2], воздействия вызывающие фактор, стимулирующий эффект погашения, который представляется как возбудитель, воздействующий на органы и системы человека с внешней стороны. Сопутствующая двигательная деятельность влияет на систему управления функций как внешнее воздействие, однако схема ее влияния заключается в освобождении внутренних резервов, регламентированной трудовой и спортивной деятельностью. Эффект погашения мобилизационных реакций энергетических субстратов может представляться погашением работоспособности органов и систем организма к тому оптимальному уровню активности, который был нарушен за счет стресс-факторов, физических и эмоциональных напряжений, так как типы трудовой и спортивной деятельности отличающиеся цикличностью и однообразием (трудовая или тренировочная), не соответствуют биомеханической структуре организма человека [1].

Суть процесса погашения можно представить как необходимость перемен, устранение однообразия созданного в организме продолжительной и монотонной деятельностью, вносящей определенный разлад в работу органов и систем, так как организм человека в ходе своего эволюционного развития не приспособился к выполнению однообразной, специализированной деятельности.

Однако, как правило, однообразная, специализированная, монотонная деятельность заканчивается для человека стрессом и соответственно одинаковыми вегетативными реакциями, стресс-реакциями. Кроме того, всякая физическая нагрузка от двигательной деятельности есть стресс-фактор для человека. Поэтому и в том и другом случае лекарством может служить двигательная деятельность, но отличная по своей структуре, продолжительности и интенсивности.

Функционирование органов и систем человека во многом зависит от внешней структуры двигательной деятельности. Монотонность и цикличность двигательной деятельности приводит к утомлению одних структурных единиц регуляции

физиологических процессов при бездействии других, что вызывает значительную нагрузку регуляторных механизмов для поддержания необходимого рабочего стереотипа деятельности. Одним из приобретений человека в процессе эволюции является общий принцип организации двигательной деятельности, который за счет двигательных переключений вызывает эффект погашения, что способствует увеличению возможности мобилизации энергии организмом человека [1, 2].

В основе двигательных переключений особого внимания заслуживают переключения, вызывающие снижение величины и длительности реакции кардио-респираторных функций человека, которые отмечаются в особых условиях, когда наблюдается увеличение механической работы. Любое упражнение можно рассматривать как специфическое воздействие, которое в зависимости от биомеханической структуры двигательного акта изменяет функции организма и стимулирует обмен веществ и состояние органов и систем [1].

Дополнительная деятельность неработающих мышц вызывает рост работоспособности и является естественным проявлением повышения функционирования органов и систем человека. Эффект погашения дополнительной деятельности бездействующих мышц вызывает повышение рабочей активности организма. При этом он связан с особым типом взаимодействия различных влияний на организм. При ожидании суммирования реакции организма на основную работу и дополнительную деятельность наблюдается снижение реакции организма, то есть эффект «погашения» [2].

При продолжительной деятельности эффект погашения увеличивается и наблюдается противоположенное действие – «антинагрузка». В условиях активного отдыха после большой нагрузки она повышает восстанавливающие действие, т.е. делает его более эффективным. В результате подбора различных вариантов величин нагрузок и вариантов активного отдыха наблюдается эффект погашения как результат сообразности величины нагрузок и структуры активного отдыха, то есть «взаимопогашение» [1].

Механизм погашения касается не только показателей кардио-респираторной системы, но и всех органов и систем организма человека. Под влиянием дополнительной двигательной деятельности, используемой в качестве активного отдыха, возрастает восстанавливающее действие отдыха, снижается прирост различных показателей кардио-респираторной системы. Учитывая особое значение влияний свойственных эффекту погашения, его следует выделить как самостоятельную форму оздоровительных воздействий физических упражнений на организм.

Различным формам двигательной деятельности, в той или иной мере, свойственен эффект погашения. Любая работа мышцы, взаимодействуя с текущей, предшествующей или предстоящей деятельностью других мышечных групп, сказывается на обмене веществ и энергии в функционирующих мышцах, их работоспособности, а также реакциях систем кровообращения и дыхания, связанных с этой работой. Необходимо отметить, что механизм эффекта погашения не сводится только к облегчению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эффект погашения реализуется не только на функциональном уровне, улучшая деятельность внутренних органов, но и на глубинном уровне происходящих в тканях биохимических

реакций, что крайне важно, при погашении мобилизационной активности стресс-реакции в условиях управляющих воздействий [2].

Выводы. Болезни стресса возникают из-за того, что человек слишком часто мобилизует свои энергетические субстраты и вегетативную систему, предназначенную для ответа на физические и эмоциональные стресс-факторы. Для того чтобы, не допустить возникновения болезней стресса необходимо своевременное погашение мобилизационной активности до уровня оптимального соответствия с системой кровообращения. Специально организованная оздоровительная двигательная деятельность погашает напряжение стресс - реакции, подготовившей организм человека к внезапному взрыву мышечной активности, устраняя не соответствие между метаболизмом и кровообращением. Необходимы конкретные знания о возможностях управления стрессом на основе эффектов погашения в процессе специально организованной оздоровительной двигательной деятельности, на что направлены наши последующие исследования [3, 4].

Библиографический список:

1. Булич, Э.Г., Муравов, И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

2. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.

3. Садовников, Е.С. Механизм управления пандемическим стрессом средствами оздоровительной двигательной деятельности / Е.С. Садовников, Н.Т. Тришина, М.Н. Жегалова, А.В. Скивко // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : материалы IIIВсероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2021. – С.140-147.

4. Садовников, Е.С. Физкультурно-оздоровительная деятельность как инструмент управления стрессом в условиях ограничения жизнедеятельности / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С.85.

5. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски / 3-е изд. – СПб.: Питер,2015. – 480 с.

ПАРАМЕТРЫ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ «ДОПУСКОВЫЙ КОНТРОЛЬ» У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Седоченко С.В., к.п.н., 020581970@mail.ru
Савинкова О.Н., к.п.н., доцент, nauka.vgifk@mail.ru
Черных А.В., к.мед.н. annaavilova@mail.ru
Воронежская государственная академия спорта
Россия, Воронеж

Аннотация. В статье представлен анализ результатов стабилометрического теста «Допусковый контроль» у квалифицированных прыгунов в воду в соревновательном периоде тренировочного цикла. Цель пробы – оценить

выраженность развития функции равновесия спортсменов в основной (европейской) стойке с открытыми, закрытыми глазами и в пробе «мишень». Выявлены не высокие значения качества функции равновесия (83,02±2,38) с открытыми глазами указывающие на способность выше среднего у прыгунов в воду поддерживать равновесие. В пробе «с закрытыми глазами» снижение значений на 23%, а пробе с видеостимуляцией «мишень» на 18%. Коэффициента Ромберга (196,62±13,66) находился в пределах нормы у большинства прыгунов в воду. При закрытых глазах полученные значения указывали на смещение центра давления назад. В соревновательном периоде квалифицированных прыгунов в воду значения стабилометрической пробы «Допусковый контроль», характеризующие качество функции равновесия и коэффициент Ромберга, были не значительно ниже, чем в период длительного отдыха от тренировок, а параметр VFY имел разнонаправленную динамику, свидетельствующую о нормализации значений с открытыми глазами и отклонении назад с закрытыми. Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что в соревновательном периоде квалифицированных прыгунов в воду не резко (но достоверно) снижается качество функции равновесия, уменьшается зависимость устойчивости от зрительного контроля и модифицируются характеристики основной стойки. Динамика выявленных показателей указывает на необходимость выполнения тренировочно-соревновательной деятельности квалифицированных прыгунов в воду только с открытыми глазами.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, качество функции равновесия, квалифицированные прыгуны в воду, коэффициент Ромберга, равновесие, стабилометрия, стабилометрические параметры, тест «Допусковый контроль».

PARAMETERS OF STABILOMETRIC TESTING "PERMISSION CONTROL" FOR QUALIFIED JUMPERS IN WATER IN COMPETITION PERIOD

Sedochenko S.V., PhD
Savinkova O.N., PhD, associate professor,
Chernykh A.V., PhD,
Voronezh State Academy of Sports
Russia, Voronezh

Abstract. The article presents an analysis of the results of the stabilometric test "Permission control" for qualified jumpers in the water in the competitive period of the training cycle. The purpose of the test is to assess the severity of the development of the balance function of athletes in the main (European) stance with open, closed eyes and in the “target” test. Low values of the quality of the balance function (83.02±2.38) with open eyes were revealed, indicating the ability of water divers to maintain balance above average. In the “eyes closed” test, the values decreased by 23%, and in the “target” video stimulation test, by 18%. The Romberg coefficient (196.62±13.66) was within the normal range for most divers. With eyes closed, the obtained values indicated a shift of the center of pressure backwards. In the competitive period of qualified jumpers in the water, the values of the stabilometric test "Tolerance control", characterizing the quality of the balance function and the Romberg

coefficient, were not significantly lower than in the period of a long rest from training, and the VFY parameter had multidirectional dynamics, indicating the normalization of values with open eyes and deviation back with closed. From all of the above, we can conclude that in the competitive period of qualified jumpers in the water, the quality of the balance function does not sharply (but significantly) decrease, the dependence of stability on visual control decreases, and the characteristics of the main stance are modified. The dynamics of the revealed indicators indicates the need to perform training and competitive activities of qualified jumpers in the water only with their eyes open.

Keywords: vestibular stability, quality of the balance function, qualified jumpers in the water, Romberg coefficient, balance, stabilometry, stabilometric parameters, test "Tolerance control"

Введение. Стабилометрические исследования в спорте проводятся учеными всего мира уже более 70 лет. Вначале они были направленны на изучение количественных параметров управления вертикальной позой, затем круг поиска расширился анализом функции равновесия, вестибулярной устойчивости кратковременной мышечной памяти и иными постурологическими научными направлениями в медицине, физиологии, биомеханике и спорте.

Современная стабилометрия в спорте сконцентрирована на отслеживании динамики характеристик устойчивости и равновесия у представителей различных видов спорта с детализацией поло-возрастных различий, уровня нагрузки, этапов тренировочного цикла, наличия/отсутствия травм опорно-двигательного аппарата или психофизиологических стимулов и иных внешних и внутренних факторов воздействующих на спортсменов [1-7].

Оценка стабилометрических параметров квалифицированных прыгунов в воду по методике «Допусковый контроль» в доступной литературе проводилась только в период длительного отдыха (без специальных тренировок) [6] Исследования по озвученной методике спортсменов данного вида спорта, осуществляющих тренировочный процесс в соревновательном периоде, нами не выявлено, что и обусловило актуальность нашего исследования.

Настоящее исследование осуществлялось в рамках Приказа Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 года «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019-2021 годы». Тема: «Выявление ключевых параметров морфо-функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду».

Цель исследования оценить выраженность развития функции равновесия квалифицированных прыгунов в воду в соревновательный период в основной (европейской) стойке с открытыми, закрытыми глазами и в пробе «мишень».

Методы исследования. В исследовании применялся стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01-2» ОКБ «Ритм», Таганрог. Проба «Допусковый контроль» реализуется с помощью модуля универсальной стабилографической пробы, в которую входит: фоновая проба с видео

стимуляцией в виде появляющихся белых кругов на мониторе которые предлагается сосчитать; с закрытыми глазами аудио стимуляция (звуковые сигналы, количество которых надо посчитать); с видео стимуляцией проба «мишень» с задачей удерживать маркер центра давления с помощью устойчивого удержания равновесия в центре круга «мишени» на мониторе.

Методика. В эксперименте приняли участие 30 квалифицированных прыгунов в воду соревновательного этапа тренировочного цикла. Тестирование осуществлялось на базе учебной лаборатории №1 Воронежской государственной академии спорта.

Оценивались следующие показатели:

КФР – качество функции равновесия, оценивает насколько минимальна скорость ЦД.

Коэффициент Ромберга – применяется для количественного определения степени использования пациентом зрения для контроля баланса в основной стойке. Рассчитывается как отношение площадей доверительного эллипса в пробе с закрытыми глазами к пробе с открытыми глазами. В норме значение должно быть в диапазоне от 100 до 250. Если показатель меньше 100 то это говорит об отрицательном влиянии зрения на процесс удержания вертикальной позы, если значение выше 250, то это свидетельствует о том, что испытуемый удерживает равновесие только за счет зрения, при его выключении функция резко ухудшается.

VFY – характеристика корреляционной зависимости между положением центра давления в сагиттальной плоскости относительно межлодыжечной линии и скорость перемещения центра давления. В норме величина близка к нулю. Если величина положительная, то напряжение трехглавой мышцы голени уменьшается, если отрицательная (смещение ЦД вперед) напряжение этой мышцы увеличивается.

Результаты исследования. В тесте допусковый контроль показатель качества функции равновесия (КФР) прыгунов в воду соответствовал средне-нормальному уровню (таб. 1).

С открытыми глазами значение КФР (83,02±2,38) указывает на способность выше среднего у прыгунов в воду поддерживать равновесие. Значительный статистически достоверный регресс выявленных значений в пробе «с закрытыми глазами» (на 23%) указывает на снижение равновесия при закрытых глазах.

В пробе с видеостимуляцией «мишень», где испытуемым была поставлена цель: удерживать маркер своего центра давления в центре неподвижной мишени на мониторе обнаружено значение на 18% ниже чем в пробе с открытыми глазами (статистически достоверное различие параметров), но на 6% выше, чем в пробе с закрытыми глазами

Таблица 1 – Стабилометрические показатели прыгунов в воду (n=30) в тестировании по методике «Допусковый контроль»

Пробы	Значение КФР (%)		Коэфф Ромберга (%)		VFY (у.е.)	
	M	±m	M	±m	M	±m
Открытые глаза (ОГ)	83,02	2,38	196,62	13,66	0,09	0,53
Закрытые глаза (ЗГ)	63,96*	4,23			3,18*	0,96
Мишень	67,81*	4,75			-	-

Статистически достоверное отличие проб от фоновой пробы «с открытыми глазами» критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.002, при уровне значимости α = 0,05

Рассчитанный показатель коэффициента Ромберга (196,62±13,66) находился в пределах нормы (100-250) у большинства прыгунов в воду, однако у 43,33% спортсменов он превышал верхнюю границу норматива, что свидетельствует о том, что испытуемые осуществляли функцию равновесия в основном за счет зрения, и при его выключении равновесие резко ухудшается.

Показатель VFY в фоновой пробе «с открытыми глазами» соответствовал норме, а «при закрытых глазах» имел высокие значения, указывающие на смещение центра давления назад.

Для сравнения выявленные ранее в 2020 году в период временного отсутствия специальных тренировок у того же контингента прыгунов воду параметры значительно отличались [6]. Наглядно сравнительный анализ данных стабилометрического теста «Допусковый контроль» представлен на рисунке 1.

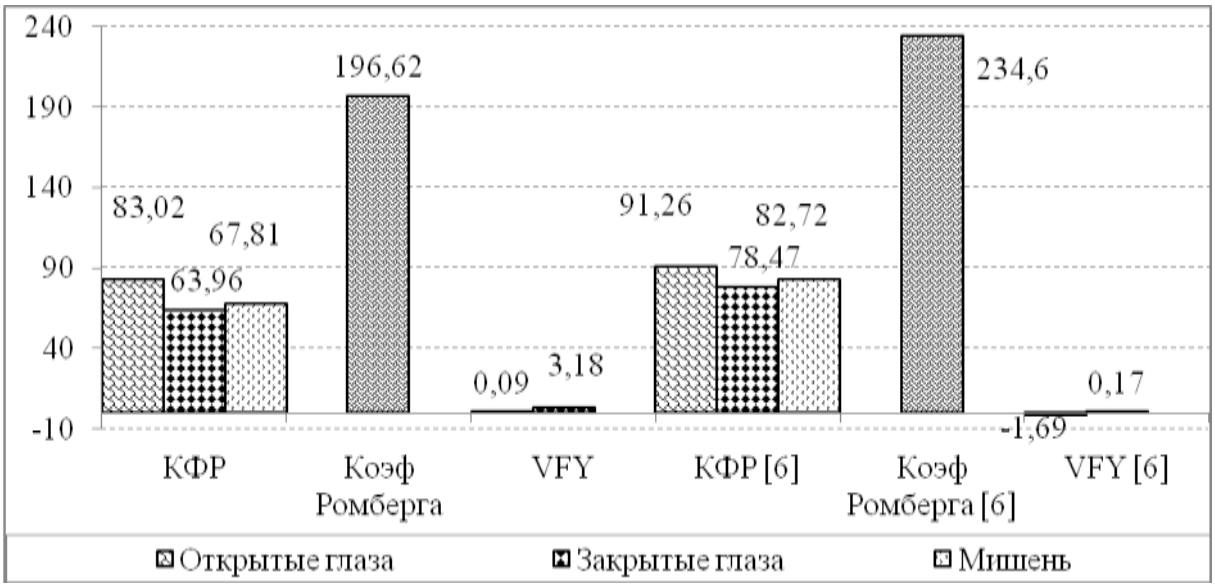


Рисунок 1. Сравнительный анализ данных стабилометрического теста «Допусковый контроль» квалифицированных прыгунов в воду в период без специальных тренировок [6] и в соревновательном периоде

Из представленного анализа видно, что полученные данные соревновательного периода ниже, чем полученные ранее данные в период длительного отсутствия тренировок. Так КФР с открытыми глазами было статистически достоверно ниже на 9%, с закрытыми глазами и в пробе «мишень» так же статистически достоверно ($a>0.05$) ниже на 18%. Коэффициент Ромберга так же был ниже на 16% ($a<0.05$). Показатель VFY в фоновой пробе ранее имел отрицательные значения, а при закрытых глазах соответствовал норме. Текущее исследование показало резко отличающиеся результаты ($a>0.05$), указывающие на нормальные показатели в фоновой пробе и отклонение назад при закрытых глазах [6].

Выводы. Таким образом, можно заключить, что в соревновательном периоде квалифицированных прыгунов в воду значения стабилометрической пробы «Допусковый контроль», характеризующие качество функции равновесия не значительно ниже, чем в период длительного отдыха от тренировок. Коэффициент

Ромберга, количественно указывающий на степень использования испытуемым зрения для контроля баланса в основной стойке так же был ниже. А параметр VFY имел разнонаправленную динамику, свидетельствующую о нормализации значений с открытыми глазами и отклонении назад с закрытыми. Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что в соревновательном периоде квалифицированных прыгунов в воду не резко (но достоверно) снижается качество функции равновесия, уменьшается зависимость устойчивости от зрительного контроля и модифицируются характеристики основной стойки.

Динамика выявленных нами показателей указывает на необходимость выполнения тренировочно-соревновательной деятельности квалифицированных прыгунов в воду только с открытыми глазами.

Библиографический список:

1. Зебзеев В.В. Педагогический контроль стабилометрических показателей в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье / В.В. Зебзеев, О.С. Зданович, М.В. Баринов, Э.К. Жарушкина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 78-81.

2. Комплексная оценка механизмов адаптации организма прыгунов в воду высокой квалификации к специфическим физическим нагрузкам: методические рекомендации / Попова И.Е., Савинкова О.Н., Седоченко С.В., Двурекова Е.А., Артемьева С.С., Лихачева В.М. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2021– 144 с.

3. Критерии совершенствования спортивной подготовки прыгунов в воду высокого класса : методические рекомендации / Попова И.Е., Савинкова О.Н., Седоченко С.В., Двурекова Е.А., Артемьева С.С. – Воронеж : ИПЦ «Научная книга, 2021. – 32 с.

4. Нагаева Е.И. Изменение показателей равновесия у юных легкоатлетов под воздействием специализированных двигательно-когнитивных задач / Е.И. Нагаева, Е.А. Бирюкова, Д.Н. Захаров, Е.С. Ткач // Современные вопросы биомедицины. 2022. – Т. 6. – № 1 (18).

5. Седоченко С. В., Оценка психологической реакции квалифицированных прыгунов в воду в стабилометрическом тесте со ступенчатым воздействием / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова // «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения»: Сборник материалов XX Юбилейной междунар. научно-практич. конф., Сургут, 19-20 ноября 2021 г. / Отв. ред. Ж.И. Бушева; ред. А.А. Исаев, Н. М. Ахтемзянова; Сургутский государственный университет. – Сургут: СурГУ, 2022. – С. 615-619 .

6. Седоченко С.В. Оценка функции равновесия квалифицированных прыгунов в воду / Седоченко С.В., Савинкова О.Н.// В сборнике: Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. сборник научных статей научно-практической конференции. Витебск, 2021. С. 329-332.

7. Седоченко, С.В. Оценка кратковременной двигательной памяти квалифицированных прыгунов в воду/ С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // «Олимпизм: истоки, традиции и современность» : сборник статей Всеросс. с междунар. участием научно-практич. конф. / под ред.: А. В. Сысоев [и др.] ; ФГБОУ ВО «ВГИФК». —

Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2021. — с. 309-313. — ISBN 978-5-4446-1614-7. — Текст : непосредственный.

ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Серединцева Н.В., к.биол.н., доцент, natasha.seredintsewa@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Осипова Е.А., к.п.н., доцент
Волгоградский институт управления-филиал РАНХиГС
Россия, Волгоград

Аннотация. Проведено исследование с участием юных дзюдоистов в возрасте 11-13 лет. Исследования проводились в соревновательный период годичного цикла подготовки дзюдоистов. Участники эксперимента были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа в течение 30 дней принимала пчелиную пергу. Физическую работоспособность оценивали по показателям абсолютной и относительной PWC 170. Аэробную производительность по показателям МПК. О функциональном состоянии внешнего дыхания судили по показателям ЖЕЛ, МВЛ, СДМвд, СДМвыд, ЗДвд, ЗДвыд. Результаты исследования показали, что курсовой прием пчелиной перги способствовал повышению физической работоспособности, а также аэробной производительности организма. У спортсменов экспериментальной группы наблюдали больший прирост ЖЕЛ, МВЛ, СДМвыд, ЗДвыд по сравнению с участниками контрольной группы. ЗДвд значительно снизилась у спортсменов обеих групп, что возможно связано со спецификой соревновательных упражнений.

Ключевые слова: аэробная производительность, параметры внешнего дыхания, пчелиная перга, юные спортсмены, физическая работоспособность.

OPTIMIZATION OF PHYSICAL WORKABILITY AND FUNCTIONAL STATE OF YOUNG JUDOISTS

Seredintseva N.V., PhD, associate professor, natasha.seredintsewa@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Osipova E.A., PhD, associate professor
Volgograd Institute of Management-branch of RANEPA
Russia, Volgograd

.

Abstract. A study was conducted with the participation of young judoists aged 11-13 years. The studies were carried out during the competitive period of the annual training cycle of judokas. The participants of the experiment were divided into two groups: experimental and control. The experimental group took bee pollen for 30 days. Physical performance was assessed in terms of absolute and relative PWC 170. Aerobic performance in terms of MPC. The functional state of external respiration was judged by the indicators

of VC, MVL, SDMvd, SDMvyd, ZDvd, ZDvyd. The results of the study showed that the course intake of bee perga contributed to an increase in physical performance, as well as aerobic performance of the body. Athletes of the experimental group showed a greater increase in VC, MVL, SMVvyd, ZDvyd compared to the participants in the control group. ZDvd significantly decreased in athletes of both groups, which may be due to the specifics of competitive exercises.

Keywords: aerobic performance, young athletes, bee pollen, physical performance, parameters of external respiration.

Актуальность исследования. Тренировочные и особенно соревновательные нагрузки в дзюдо связаны с напряжением адаптационных механизмов, отображением которых является уровень физической работоспособности [1,6]. Физическая работоспособность спортсменов является одним из условий развития физических качеств, способности организма к перенесению нагрузок, реализации функциональных потенциалов организма и во многом определяет спортивный результат. Максимальное потребление кислорода является мерой аэробной мощности и интегральным показателем состояния системы транспорта кислорода, это основной показатель продуктивности кардиореспираторной системы и ее величина является одним из важнейших показателей, характеризующих адаптацию кардиореспираторной системы, а также общую физическую работоспособность спортсмена. И поэтому важное значение для оценки функционального состояния спортсменов является определение МПК [1,3]. Для повышения эффективности адаптации возникает необходимость использования в учебно-тренировочном процессе дополнительных внетренировочных воздействий. Одним из таких средств является применение продуктов повышенной биологической активности. Особое внимание ученых привлекают продукты пчеловодства (мед, пыльца, перга, прополис и др.). Для повышения физической работоспособности, увеличения скорости восстановительных процессов чаще всего используют пчелиную пергу [4,5]. Она содержит весь спектр аминокислот, витамины, минеральные вещества, фитогормоны. кроме того продукты пчеловодства не являются допингом**,** что наиболее актуально в юношеском спорте.

Цель исследования - изучить влияние пчелиной перги в период соревнований юных дзюдоистов на физическую работоспособность и некоторые параметры внешнего дыхания.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в начале и конце цикла соревнований юных дзюдоистов. Участниками исследования были мальчики дзюдоисты в возрасте 11-12 лет в количестве 53 человек. Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную (23 спортсмена) и контрольную (30 спортсменов). Экспериментальная группа спортсменов принимала пергу пчел в рекомендуемой дозе в течение всего периода соревнований (28 дней), контрольная группа ничего не принимала. Уровнь физической работоспособности определяли по тесту PWC170, аэробную производительности методом непрямого определения МПК [2], ЖЕЛ, максимальную вентиляцию легких (МВЛ), силу дыхательных мышц на дохе и выдохе (СДМвд., СДМвыд.), задержку дыхания на вдохе и выдохе (ЗДвд., ЗДвыд.) оценивали с помощью комбинированного прибора «Ergo-oxyscreen (Jaeger)».

Результаты исследований обрабатывали статистически с использованием t-критерия Стьюдента

Анализ результатов исследования и их обсуждение. На заключительном этапе исследования у спортсменов использующих пчелиную пергу было отмечено некоторое повышение физической работоспособности по абсолютным и относительным показателям PWC 170. на 3,5% ($p<0,05$) и относительных на 2,8% ($p<0,05$) соответственно. (Рисунок 1.).

В то же время у спортсменов контрольной группы наоборот показатели физической работоспособности снизились на 3,9% ($p<0,05$) и 4,9% ($p<0,05$) соответственно, что свидетельствует об ухудшении функционального состояния юных дзюдоистов после соревновательного периода.

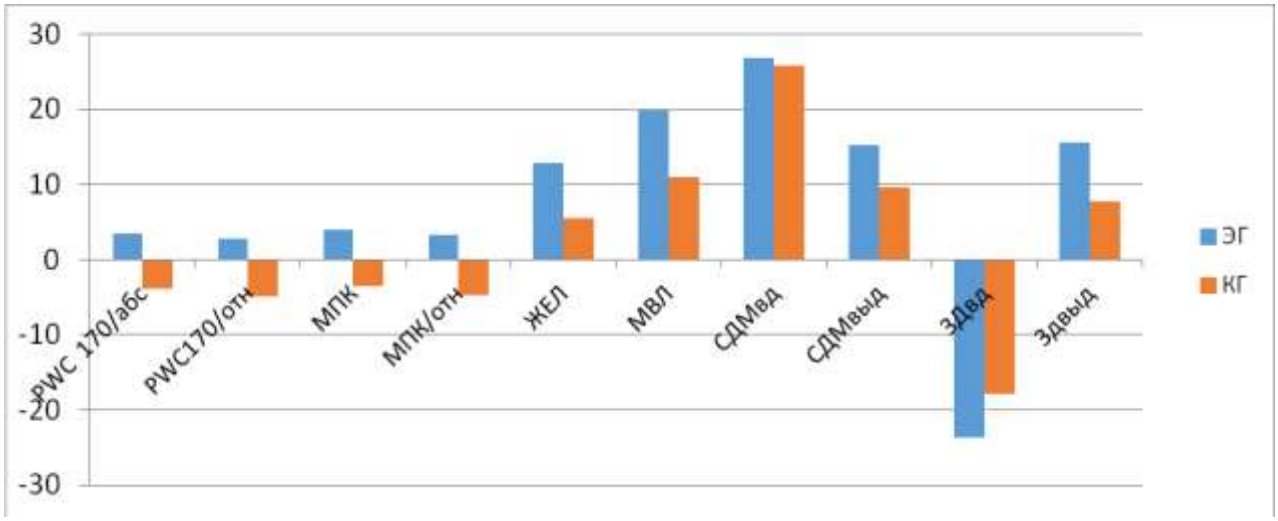


Рисунок 1. Динамика процентных изменений показателей юных дзюдоистов в эксперименте.

Абсолютные и относительные показатели аэробной производительности организма после приема пчелиной перги повысились на 3,9% ($p<0,05$) и 3,3% ($p<0,05$), что свидетельствует о превалировании аэробных механизмов энергообеспечения над анаэробными, что отражается в повышении уровня работоспособности. Прямая зависимость между показателями PWC 170 и МПК нашла отражение в снижении у спортсменов контрольной группы абсолютного показателя МПК на 3,6% ($p <0,05$) и относительного на 4,7% ($p <0,05$), что свидетельствует о преобладании анаэробных процессов энергообеспечения над аэробными и может приводить к быстрому развитию утомления. Динамика параметров внешнего дыхания у спортсменов обеих групп имела одинаковую тенденцию, но отличалась своей выраженностью. ЖЕЛ возросла в обеих группах испытуемых, однако у спортсменов экспериментальной группы был отмечен больший прирост этого показателя, и он составил 12,9% (<0,01), в контрольной группе 5,5% (<0,05). МВЛ также увеличилась у всех испытуемых, но в экспериментальной группе в большей степени и он составил 19,9% ($p <0,001$), в контрольной группе спортсменов прирост был меньше и составил 10,9 % ($p <0,01$). Сила дыхательных мышц на вдохе и выдохе также возросла у всех участников эксперимента. СДМвд выросла одинаково в экспериментальной и контрольной

группах на 26,8% (р <0,001) и 25,9% (р <0,001), СДМвыд в большей мере у спортсменов после приема пчелиной перги на 15,3% (р <0,001), в контрольной на 9,6% (р <0,05). В тоже время ЗДвд снизилась у всех участников исследования, однако в экспериментальной группе в большей степени на 23,7%(р <0,001), в контрольной на 17,9 %(р <0,01), что возможно связано с направленностью соревновательного процесса. ЗДвыд увеличилась после приема пчелиной перги на 15,5% (р <0,05) и недостоверно у спортсменов контрольной группы на 7,7%

Выводы. Таким образом, использование пчелиной перги в соревновательном периоде дзюдоистов приводил к увеличению физической работоспособности, аэробной производительности организма и оптимизации аппарата внешнего дыхания юных спортсменов.

Библиографический список:

1. Баранова Е.А., Капилевич Л.В. Влияние физической нагрузки на показатели легочной вентиляции у спортсменов. / Е.А. Баранова, Л.В. Капилевич// Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 374. – С.152-155.

2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине./ В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков - М: Физкультура и спорт, 1988.-- 280 с.

3. Набатникова М.Я. Некоторые перспективы совершенствования системы тренировочных нагрузок юных спортсменов // Структура тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов циклических видов спорта: Сб. научно. тр.- М., 1984. - С.119

4. Сейфулла Р.Д. Новые комбинированные адаптогены, повышающие работоспособность спортсменов./ Р.Д. Сейфулла // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 10. - С 47-50.

5. Сейфулла Р.Д. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов./ Р.Д. Сейфулла. – М.: ЛитТерра, 2003. – 218 с.

6. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов: Монография./И.Н. Солопов, А.И.Шамардин. –Волгоград: «ПринтТерра-Дизайн», 2003.—263 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Солопов И.Н., д.биол.н., профессор, Solopov58@mail.ru
Центр спортивной подготовки
Россия, Москва
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград
Фомиченко Е.Г., д.п.н., профессор,

Федеральный научный центр физической культуры и спорта
Россия, Москва
Авдиенко В.Б., заслуженный тренер СССР и РФ
Всероссийская федерация плавания
Россия, Москва
Бганцева И.В., д.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры.
Россия, Волгоград

Аннотация. Обосновываются методологические подходы к разработке методики дифференцированной оценки функциональной и специальной физической подготовленности пловцов на разных этапах многолетней подготовки. Отмечается, что диагностирование и оценка подготовленности пловцов должны базироваться на дифференцированной оценке ведущих факторов, обусловливающих спортивный результат, на разных этапах многолетней спортивной подготовки и отражающих биологические и физиологические закономерности развития адаптированности к физическим нагрузкам. Обосновывается, что при выборе показателей для проведения дифференцированного контроля, следует учитывать их наибольшее соответствие условиям специфической деятельности спортсмена и наибольшего их воздействия на спортивный результат. Отмечается, что основной упор должен делаться на использование для контроля подготовленности пловцов специфических плавательных тестов. Указывается, что объем используемых для контроля показателей не должно превышать 8-10 параметров, адекватных каждому из трех этапов многолетней тренировки. Отмечается целесообразность нормализации, приведение всех оцениваемых показателей к единой шкале, а всю процедуру оценки в максимальной степени автоматизировать посредством привлечения цифровых технологий.

Ключевые слова: контроль, оценка, пловцы, специальная физическая подготовленность, функциональная подготовленность, этапы многолетней тренировки.

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF A METHODOLOGY FOR DIFFERENTIATED ESTIMATION OF FUNCTIONAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF SWIMMERS AT DIFFERENT STAGES OF LONG-TERM TRAINING

Solopov I.N., Grand PhD, professor, Solopov58@mail.ru
Sports Training Center
Russia, Moscow
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd
Fomichenko E.G., Grand PhD, professor,
Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports
Russia, Moscow
Avdienko V.B., Honored Coach of the USSR and the Russian Federation
All - Russian Swimming Federation
Russia, Moscow

Bgantseva I.V., Grand PhD, associate professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd

Abstract. Methodological approaches to the development of a methodology for differentiated estimation of the functional and special physical preparedness of swimmers at different stages of long-term training are substantiated. It is noted that the diagnosis and estimation of swimmers' preparedness should be based on a differentiated assessment of the leading factors that determine sports results at different stages of long-term sports training and reflect the biological and physiological patterns of development of adaptation to physical activity. It is substantiated that when choosing indicators for conducting differentiated control, one should take into account their best compliance with the conditions of the specific activity of an athlete and their greatest impact on sports results. It is noted that the main emphasis should be placed on the use of specific swimming tests to control the preparedness of swimmers. It is indicated that the volume of indicators used for monitoring should not exceed 8-10 parameters that are adequate for each of the three stages of a long-term training. The expediency of normalization, bringing all the estimated indicators to a single scale, and automating the entire assessment procedure to the maximum extent through the involvement of digital technologies is noted.

Keywords: control, estimation, swimmers, special physical preparedness, functional preparedness, stages of long-term training

Введение. В настоящее время интенсивность и объём тренировочных нагрузок в спорте, и в плавании в том числе, достигли предельных величин, дальнейший рост которых лимитируется как биологическими возможностями организма человека, так и социальными факторами [1, 9, 10, 12]. В этой связи весьма актуализируется необходимость адекватного контроля, диагностики и оценки состояний организма спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В соответствии с современными представлениями функциональная и специальная физическая подготовленность пловца обусловливается комплексным вовлечением в их обеспечение различных физических качеств и определенных функциональных возможностей организма. Роль этих качеств существенно различается в зависимости от спортивной специализации, возраста, темпа биологического созревания, этапа многолетней подготовки и др. [1, 6, 7, 8, 9, 12]. Исходя из этого, при осуществлении комплексного контроля и оценки функциональной и специальной физической подготовленности необходимо четко представлять, какие именно факторы оказывают доминантное влияние на уровень физической работоспособности пловцов, каким образом учитывать эти факторы в планировании и управлении учебно-тренировочным процессом на разных этапах многолетней подготовки.

Исходя из этого, при осуществлении комплексного контроля и оценки функциональной и специальной физической подготовленности необходимо четко представлять, какие именно факторы оказывают доминантное влияние на уровень физической работоспособности пловцов, каким образом учитывать эти факторы в планировании и при управлении учебно-тренировочным процессом на разных этапах многолетней подготовки.

Так, на этапе начальной подготовки пловцов ведущее значение должно придаваться показателям, отражающим максимальную мощность собственно механической работы, так и функциональных систем, её обеспечивающих. На этапе спортивного совершенствования главное значение при оценке придается показателям способности использовать уже достигнутый функциональный потенциал (функциональная мобилизация). На этапе высшего спортивного мастерства основное внимание должно уделяться показателям, отражающим экономичность выполнения работы и функционирования систем, ее обеспечивающих и способность сохранять высокую работоспособность в условиях развивающегося утомления и других сбивающих факторов (функциональная устойчивость) [1, 8, 9, 12]. Всё это касается как характеристик и показателей функциональных возможностей (функциональной подготовленности) организма (параметры аэробной и анаэробной производительности, параметры системы нейрогуморальной регуляции, гормональный профиль, параметры психофизиологического статуса и др.), так и показателей специальной физической работоспособности пловцов (характеристики физических качеств, параметры гидродинамики).

В рамках этой методики, должно быть предусмотрено как дифференцированный анализ, так и интегративное оценивание подготовленности. Основными инструментами такой методики должен выступать унифицированный (стандартный) комплексный тест (или батареи тестов) диагностирования специальной физической и функциональной подготовленности пловцов, а также шкалы оценки физических качеств и показателей функциональных возможностей для пловцов разного пола, биологического возраста, дистанционной специализации, способа плавания.

Исходя из выше изложенного, есть все основания полагать, что контроль (диагностика) и оценка функциональной и специальной физической подготовленности пловцов будут более объективными при дифференцированной оценке различных параметров функциональной и специальной физической работоспособности в зависимости от значимости их для спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки и при учете особенностей половой принадлежности, биологического возраста, способа плавания и дистанционной специализации пловцов. Такая дифференцированная методика диагностирования функциональной и специальной физической подготовленности пловцов обеспечит оценку не только уровня подготовленности (интегративная оценка), но и даст возможность выявить слабые стороны в структуре подготовленности, позволит качественно её охарактеризовать (дифференцированная оценка). Это позволит повысить эффективность управления всем процессом подготовки пловцов.

В этом плане, разработка и обоснование этой методики должна опираться на ряд методологических положений и принципиальных установок, которые призваны регламентировать весь технологический процесс дифференцированной диагностики и оценки уровня функциональной и специальной физической подготовленности пловцов.

Цель: Определить методологические подходы к обоснованию и разработке методики дифференцированной диагностики и оценки уровня функциональной и специальной физической подготовленности пловцов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

При определении показателей для оценки функциональной и специальной физической подготовленности пловцов и подборе тестов для их получения, необходимо исходить из нескольких принципиальных положений.

Во-первых, учитывается значимость различных факторов и показателей, их отражающих, в определении уровня специальной физической и функциональной подготовленности и спортивного результата, как их основного интегративного показателя (на начальных этапах многолетней подготовки пловцов – факторов морфофункциональной мощности, на промежуточных этапах – факторов мобилизации, и на завершающих – факторы эффективности-экономичности).

Во-вторых, при выборе показателей для проведения дифференцированного контроля, следует учитывать их наибольшее соответствие условиям специфической деятельности спортсмена и наибольшее их воздействие на спортивный результат. В этом плане основная опора делается на использование для контроля подготовленности пловцов специфических плавательных тестов. Результаты этих тестов, дифференцированных в зависимости от возраста, способа плавания, дистанционной специализации, механизмов энергообеспечения (пульсовой зоны), позволяют составить представление о специальной физической и функциональной подготовленности пловцов в тот или иной период большого тренировочного цикла.

В-третьих, используемые методы контроля должны быть доступны на соответствующем этапе многолетней подготовки. Нет никакого смысла рекомендовать, например, методы определения метаболических показателей для оценки подготовленности юных пловцов.

В-четвертых, количество используемых для контроля показателей не должно превышать 8-10 параметров, так как при их дальнейшем увеличении точность интегративной оценки повышается в незначительной степени.

Кроме того, важнейшей принципиальной установкой является распределение спортсменов по группам, соответственно этапам многолетней спортивной подготовки. Нам представляется целесообразным условное разделение всех пловцов на три группы в зависимости от этапа многолетней спортивной тренировки и от уровня подготовленности. При этом критерием отнесения пловцов к той или иной группе выступает уровень спортивной результативности. Это обусловливается несколькими обстоятельствами. Во-первых, спортсмены каждой группы должны быть относительно однородны, что бы было возможно пользоваться одной шкалой. Обычно для деления на подобные группы используется хронологический критерий в соответствие с возрастом спортсменов. Однако нам этот подход представляется не адекватным, так как в одном и том же возрасте разные пловцы демонстрируют спортивные результаты, а значит, и имеют различный уровень подготовленности, в весьма широком диапазоне. К примеру, в 13-14 лет юные пловцы могут иметь квалификацию как II-I разряда, так и на уровне мастера спорта. В этом плане не совсем правомочно подготовленность пловцов 13-14 лет, имеющих спортивный результат на уровне II-I разряда, и пловцов тех же 13-14 лет, но мастеров спорта, оценивать по одной и той же шкале и по одним и тем же показателям.

Возникающий вопрос критерия деления пловцов на группы, в этом случае может быть решен при ориентации на квалификацию – спортивный результат, а значит и на уровень адаптированности к физическим нагрузкам.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы [1, 2, 3, 4, 5, 11], а также анализ собственных экспериментальных данных, показывает, что возрастная траектория повышения спортивной результативности хорошо аппроксимируется экспоненциальной зависимостью и имеет как минимум две точки «преломления», в возрасте 13-15 и 17-19 лет [5] на уровне спортивного результата, соответственно в 500 и 700 очков (по шкале FINA).

На этом основании мы предлагаем распределение спортсменов пловцов осуществлять на три группы в соответствие с уровнем их спортивной результативности:

Первую группу (начальные этапы подготовки) составляют пловцы (ориентировочно до 13 лет), имеющие спортивный результат, оцениваемый по шкале FINA до 500 очков.

Вторую группу (промежуточные этапы подготовки) образуют пловцы (ориентировочно 14-16 лет), имеющие спортивный результат, оцениваемый по шкале FINA в диапазоне от 500 до 700 очков.

Третья группа (завершающие этапы подготовки) включают пловцов (ориентировочно 17 лет и старше), имеющих спортивный результат, оцениваемый по шкале FINA в 700 и более очков.

Ещё одним из принципиальных моментов является определение круга диагностируемых показателей, назовем их «номинатами», в каждой из квалификационных групп пловцов.

Вполне очевидно, что неправомочно использовать одни и те же показатели функционального состояния и уровня специальной подготовленности у пловцов, находящихся на разных этапах многолетней тренировки. Это обусловливается, как мы отмечали выше, прежде всего тем, что на разных этапах подготовки вклад различных компонентов функциональной и специальной физической подготовленности в спортивный результат неравнозначен [1, 6, 9, 12].

Кроме того, унифицировать диагностируемые и оцениваемые показатели для спортсменов разных квалификационных групп, нельзя и по той причине, что специализация пловцов происходит, во всяком случае, должна происходить, только начиная с 12-14 лет, практически на втором этапе (по нашей условной градации) многолетней спортивной тренировки. Специализация пловцов в этот возрастной период рекомендуется большинством специалистов в области плавания. К настоящему времени сложилось устойчивое мнение, что определение узкой специализации пловца, как по дистанции, так и по способу плавания, должна осуществляться в возрасте 12-14 лет, после 4-5 лет начальной и предварительной базовой подготовки. До этого момента основная тренировочная и, во многом, соревновательная работа должна заключаться в совершенствовании основных элементов спортивной техники, применении разнообразных упражнений, характерных для всех способов плавания [1, 10, 13, 14, 15]. Отсюда следует, что набор «номинатов» для оценки подготовленности на начальном этапе многолетней тренировки должен включать в себя показатели морфо-функциональной мощности как по функциональному компоненту, так и специальному двигательному и без дифференциации по специализации пловцов.

В заключение следует отметить, что с целью обеспечения возможности сравнения оценок показателей разной размерности и модальности целесообразно

осуществлять приведение их к единой шкале (нормализацию) по методике построения оценочных шкал «выбранных точек», а всю процедуру оценки индивидуальных показателей пловцов, связанную с определенными вычислениями, ранжированием и визуализацией, выведением интегративной оценки, целесообразно в максимальной степени автоматизировать посредством привлечения цифровых технологий.

Заключение

Таким образом, диагностирование и оценка подготовленности пловцов должны базироваться на дифференцированной оценке на ведущих факторов, обусловливающих специальную физическую работоспособность, и, в конечном итоге, - спортивный результат, на разных этапах многолетней спортивной подготовки и отражающих биологические и физиологические закономерности развития адаптированности к физическим нагрузкам. Обосновывается, что при выборе показателей для проведения дифференцированного контроля, следует учитывать их наибольшее соответствие условиям специфической деятельности спортсмена и наибольшего их воздействия на спортивный результат. Отмечается, что основной упор должен делаться на использование для контроля подготовленности пловцов специфических плавательных тестов. Указывается, что объем используемых для контроля показателей не должно превышать 8-10 параметров, адекватных каждому из трех этапов многолетней тренировки. Отмечается целесообразность нормализации, приведение всех оцениваемых показателей к единой шкале, а всю процедуру оценки в максимальной степени автоматизировать посредством привлечения цифровых технологий.

Библиографический список:

1. Авдиенко, В. Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. – Москва : ООО «Издательство ИТРК», 2019. – 320 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Основной и заключительный отбор и ориентации пловцов на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений/ Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов, К.П. Сахновский // Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 168–172.

3. Булгакова Н.Ж. Возрастная динамика и биологическая зрелость показателей физического развития и специальной работоспособности, лимитирующих скорость плавания / Н.Ж. Булгакова О.И. Попов // Новые исследования. - 2009. - № 2 (19). - С. 97.

4. Булгакова, Н. Ж. Траектории возрастного развития соматических показателей, специальной работоспособности и спортивных достижений в плавании / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Г. Г. Феррейра // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 27-29.

5. Булгакова, Н.Ж. Анализ спортивных биографий чемпионов и призеров Олимпийских игр 2016 г. в спортивном плавании / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Т. Г. Фомиченко, Г. Г. Феррейра // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 54-57.

6.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 331 с.

7. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев: Здоровья, 1990. – 200 с.

8. Никитушкин, В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 19-22.

9. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.

10. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: Кн. 2 / В. Н. Платонова. - М. : Советский спорт, 2012. - 544 с.

11. Попов, О.И. Закономерности динамики спортивных результатов элитных пловцов на этапах многолетней подготовки / О.И. Попов // Сб. тр. ученых РГАФК - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. - С. 63-67.

12. Солопов, И. Н. Функциональные характеристики систем дыхания и кровообращения у спортсменов разного уровня адаптированности к специфическим видам локомоций / И. Н. Солопов, Е. П. Горбанева, С. А. Воскресенский. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – 164 с.

13. Pursley, D. It all comes down to the last 10 meters/ D. Pursley// Swimming World. – March, 2005. – P. 32-34.

14. Reese, E. Establishing an aerobic base/ E. Reese// Swimming Technique. – January-March, 2004. – P. 14-17/

15. Sweetenham, B. Maximizing a swimmers talent development/ B. Sweetenham// The Swim Coaching Bible/ eds. D. Hannula, N. Thornton. – Champaign: Human Rinetics, 2001.

СОВРЕМЕННЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ И ХОДЬБЫ БОСИКОМ, КАК МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Сомов А.В., к.п.н., direktor7033@mail.ru ,
Волгоградский государственный университет,
Россия, Волгоград

Аннотация. Скандинавская ходьба. Ходьба босиком. Основными задачами данной формы физической нагрузки является повышение уровня общего и функционального состояния людей, имеющих отклонения и признаки гипертонической болезни 1-2 степени.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, ходьба босиком, терренкур, возможность восстановления уровня физического здоровья и активности.

MODERN FUNCTIONAL ASPECTS IN THE USE OF SCANDINAVIAN WALKING AND BAREFOOT WALKING AS A METHOD OF TRAINING AND THE POSSIBILITY OF RESTORING THE MEDICAL AND BIOLOGICAL LEVEL OF HEALTH RESTORATION FOR DAILY HUMAN ACTIVITIES

Somov A.V., PhD, direktor7033@mail.ru

Volgograd State University
Russia, Volgograd

Abstract. Scandinavian walking. Walking barefoot. The main objectives of this form of physical activity is to increase the level of general and functional condition of people with deviations and signs of hypertension of 1-2 degrees.

Keywords: Nordic walking, barefoot walking, terrencourt, the possibility of restoring the level of physical health and activity

Существует достаточно «авторитетное мнение», хотя правды ради последнее время многие российские учёные упорно и целенаправленно ссылались на «западных коллег», конечно я не был исключение, что ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта, примерно в конце 90-х годов прошлого века, с оригинальным названием «северная ходьба» — Nordic walking.

«Ходьба с палками» с локальной и циклической нагрузкой на мышцы, очень точно напоминает лыжную ходьбу, но без снежного покрытия. Современные палки имеют достаточно интересную специфику, есть крепления для работы кистей рук, подбираются под индивидуальный рост и различные физические возможности человека. Современные палки для ходьбы имеют возможность плавно регулировать свою длину, могут быть изготовлены из прочного и очень лёгкого материала, например из карбона, могут иметь различные сменные наконечники, все эти нововведения исключительно для удобства при транспортировке и при ходьбе.

Чем отличается скандинавская ходьба от обычной ходьбы без палок? Во время обычной ходьбы или бега у человека задействованы максимально нижние мышцы тела, то есть около 40% всех мышц. Во время же занятий скандинавской ходьбой, благодаря тому, что на руки идет достаточно большая нагрузка, и мы можем при необходимости задействовать почти 90% мышц тела, то есть включить в работу практически все мышцы тела одновременно и дифференцированно. Массовый, оздоровительный спорт на открытом воздухе сейчас очень распространен среди многих людей, но особенно среди пожилых людей и инвалидов.

Но вот вопрос, а что же будет происходить, если начать ходить босиком, а потом и снять майку совсем или для женщин, возможно, использовать короткую спортивную майку, так называемы «топики».

Считается, что древние греки высказывались так, каждый шаг босиком – лишняя минута жизни. Хождение босиком - гимнастика для ума, но достаточно своеобразная, это высказывание приписывается мыслителю Сократу.

Массаж ног в классическом варианте приносит настоящую пользу. Это не только помогает получить удовольствие, но также стимулирует кровообращение. На стопах расположены активные точки, отвечающие за состояние разных внутренних органов.

Биологические активные точки влияют на:

•глаза;

•желудок;

•легкие;

•желчный пузырь;

•поясницу;

•уши;

•колени.

Большинство медиков занимающихся ЛФК утверждают что, ступня – мощнейшая рефлекторная зона организма человека, на одном квадратном сантиметре ее поверхности в десятки раз больше рецепторов, чем на любом другом участке кожи. Хождение босиком, не только приносит удовольствие, но и дает мощный импульс для укрепления иммунитета.

В процессе жизнедеятельности человеческое тело производит положительные заряды, которые окисляются и нарушают целостность оболочки клеток. Это часто становится причиной патологических изменений. С ходьбы босиком начинается закаливание. Снижение уровня стресса происходит через 30-40 минут хождения босиком. Ходьба босиком по траве позволяет ноге расслабиться и «подышать». На наш взгляд важная процедура для женщин, которые на протяжении многих часов , а то и всего рабочего дня, вынуждены носить обувь на каблуках. Восстановить нормальное кровообращение и разгрузить позвоночник, просим особенно обратить внимание на то, что «позвоночный столб» обеспечивает прямохождение и большое количество мышцы позволяет сохранить равновесие, которое нам чрезвычайно важно, для жизнедеятельности в течении дня .

Дать ногам отдохнуть от обуви полезно, особенно летом. Вынужденные ходить в закрытой обуви, мы сталкиваются с неприятным запахом. Тепло и влага способствуют в некоторых случаях развитию грибка ногтей. Хождение босиком – самая доступная и достаточно дешёвая методика улучшения здоровья. Она, бесспорно, является первым шагом на пути закаливания, становится мощной профилактикой всего иммунитета человека. Хождение по неровной поверхности босыми ногами полезно не только для физического, но и для психического здоровья. Это так называемый естественный массаж стоп. Рефлекторное влияние на мышцы стопы улучшает кровообращение и нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Хождение по траве, мелкой гальке пляжа, песку, ковровому покрытию улучшает циркуляцию крови и отток лимфы в конечностях, доставляет приятные ощущения и способствует расслаблению.

Прогулки босиком по городу давно практиковались у туристов разных стран, как в Европе, так и в нашей не объятой стране. В скверах многих европейских столиц можно наблюдать босых людей, и многие из них далеко не молоды. Современный человек настолько удален от природы, что слабо себе представляет, какое удовольствие пройтись ранним утром по росе или пробежаться по согретой солнцем тропинке. Ходьба босиком также естественна и важна, как чистая вода и солнечный свет. Это экологическая стратегия здоровья против хронического стресса, которому подвержены вечно спешащие люди, плохого сна и синдрома хронической усталости. Мы предлагаем не упускайте возможности погулять босиком хотя бы 20-30 минут в выходной – на даче, пляже, в городском парке. Единение с природой всегда благотворно влияет на настроение и физическое состояние. Терморецепторы, находящиеся на стопе, напрямую связаны со слизистой оболочкой носоглотки. Умение приспосабливаться к снижению температуры называется саморегуляцией.

Чем лучше тренирована система, тем больше у нее запас прочности. Вы забудете о простудах. Хождение босиком можно смело внести в перечень самых полезных для человека действий.

Но в нашем случае мы предлагаем продвинуться дальше и ходить не просто босиком, а палочками и назвать эту ходьбу нашим русским названием Z - ходьба.

Дать ей название «Здоровая» ходьба, можно ходьба за «Здоровьем», а можно на современный лад, «Знай наших».

Примечательно, что наиболее опытные и дальновидные специалисты различных стран все настоятельнее подчеркивают, что оздоровительный метод наиболее оправдан в сочетании работе с эффективностью и тесно связан с постоянным поиском путей создания на занятиях максимального положительного оздоровительного и эмоционального фона.

Занятия в первое время для адаптации к нагрузкам на весь организм желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Для таких занятий инструктора и опытнее тренеры по ЛФК могут подготовить так называемые терренкуры.

Терренкур — (нем. terrain–земля; и нем. kur—лечение) — метод дозированной ходьбой по специальным маршрутам, дозированным по расстоянию, времени и углу наклона. Проводится терренкур в естественных природных условиях, что способствует в нашем случае повышению физической выносливости, нормализации, психоэмоциональной деятельности.

Основные задачи проведения практических занятий по Z ходьбе следующие: укрепление общефизической подготовленности, развитие физических качеств, изучение техники передвижения с палками, тактическая и теоретическая подготовка, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям по скандинавской ходьбе. Организация занятий по «Скандинавской ходьбе» может быть индивидуальной или групповой. Занимающимся можно рекомендовать заниматься переходный период от 5 до 6 раз в неделю в течение 1,5–2 часов. Лучшее время для тренировочных занятий – первая половина дня, не раньше чем через 1,5–2 часа после приема пищи. Занятия должны носить комплексный характер, способствовать развитию прикладных физических качеств, повышать общую работоспособность организма и укреплять здоровье спортсменов. Для того чтобы физическая нагрузка была оптимальной, необходимо планировать занятие с учетом уровня его физической подготовленности, специфичности предыдущей нагрузки, скорости восстановления и т. д..

Степень нагрузки определяется дистанцией, величиной подъемов от 3 до 20, а так же темпом ходьбы (60-80 шагов– медленный, 80-90–средний, более 100 шагов в мин.–высокий).

Маршруты различают: легкий — от 500 до 800 метров, средний — от 1500 до 2000 м, трудный — от 3000 до 5000 м. Через каждые 200 метров, рекомендуются, остановки.

Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной поверхности на 2-4 шага — вдох, на 3-5 — выдох, на подъеме на 2-3 шага — вдох, на 3-4 — выдох). Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1-3 минуты, во время которых рекомендуется выполнить 2-3 дыхательных или другие игровые упражнения.

Формула для определения длины палок: 0,66 х рост – длина палки для начинающих, 0,68 х рост–длина палки для подготовленных физически людей, 0,7 х рост — для спортсменов. Занятия проходят от 15 до 90 мин., в зависимости от общего состояния и поставленной цели. Формулы, по которым можно определить нагрузку: (120 - возраст) х 65 % — для новичков и оздоровления, (130 - возраст) х 75 % — для фитнес подготовленных, где 140 и 150 — максимальная ЧСС. Техника дыхания: вдох через нос, выдох — ртом, при выдохе — губы трубочкой (вдох в 1,5-2 раза длиннее выдоха). Начинать занятия лучше на ровной местности. Освоив технику, можно постепенно выбирать более сложные маршруты. Естественные перепады ландшафта по высоте делают занятие приятным и разнообразным. На ровной местности шаг приходится увеличивать за счет толчка палкой, а на подъеме приобретается новое ощущение движения вперед, а спуск вниз расслабление [3] .

Мы провели исследование на 15 добровольцах, которые согласились на исследование, ими были 9 женщин в возрасте от 35 и 47 лет, а также 6 мужчин в возрасте от 36 и 47 лет. Суть исследования состояла в том, что у этой группы людей были зафиксированы признаки гипертонической болезни 1 и 2 степени. Имелись жалобы на перебои в работе сердца, случались эпизоды учащённого и неритмичного сердцебиения, которые сопровождались дискомфортом за грудиной, а также головокружение и нестабильность АД.

Примерный план занятия

Ц е л ь з а н я т и я: развитие скоростно-силовых качеств с использованием подъемов.

З а д а ч и

Учебные: развитие скоростно-силовых качеств с использованием подъемов; совершенствование техники скандинавской ходьбы.

Воспитательные: воспитание у спортсменов дисциплины, формирование потребности в систематических занятиях спортом.

Развивающие: формирование функциональных качеств для развития выносливости и координационных способностей.

Расчет учебного времени: 20 минут.

Место проведения: лесопарк.

Пример разминки перед скандинавской ходьбой

1. Равномерный бег на 100–1500 м.

2. Упражнения со скандинавскими палками для шеи, рук, плечевого пояса, туловища, тазовой области и ног (бедро, голень, стопа):

2.1. Исходное положение – ноги врозь, в руках палки: – наклоны головы вперед, назад 4–6 раз; – повороты головы вправо, влево 4–6 раз Повороты головы вправо (а) и влево (б) а б – круговые вращения головой вправо, влево 4–6 раз

2.2. Исходное положение – ноги врозь, в руках палки: – вращения в кистях 8–10 раз (рис. 3); – попеременное отведение правой, левой руки вперед, назад.

2.3Круговые вращения головой в правую (а) и левую сторону (б) а б

2.4 Вращение кистями: а – основная стойка, руки с палками в стороны; б – вращение кистей рук с палками вправо, влево – подъем и опускание палок 8–10 раз

2.5. Исходное положение – ноги врозь, палки в руках опущены вниз: – наклон головы к правому колену, отведение одновременно правой ноги и прямых рук назад;

наклон головы к левому колену, отведение одновременно левой ноги и прямых рук назад 4–6 раз; – отведение одновременно правой ноги и прямых рук назад отведение одновременно левой ноги и прямых рук назад 4–6 раз.

2.6. Исходное положение – ноги вместе, палки держать горизонтально в руках, вытянутых вперед; перешагивание правой и левой ногой через палки

2.7. Исходное положение – ноги врозь, палки держать горизонтально в вытянутых вверх руках: – наклоны вперед, назад 6–8 раз; – наклоны влево, вправо 6–8 раз; – повороты влево, вправо 6–8 раз; – махи ногами: к левой руке – правая нога, к правой руке – левая нога, 8–10 раз.

2.8. Попеременное отведение правой, левой руки вперед, назад: а – стойка, левая нога впереди, правая нога отведена назад; б – отведение рук вперед и назад.

2.9. Отведение одновременно правой ноги и прямых рук назад Подъем и опускание палок: а – одновременный подъем палок вверх; б – одновременное опускание палок вниз.

3.Перешагивание правой и левой ногой через палки

3.1.Наклоны корпуса вправо (а) и влево (б), руки с палками вверху

3.2.Исходное положение – ноги врозь, руки в упоре с палками: – выпады вперед правой и левой ногой с разворотом корпуса и переносом палок вправо и влево 8–10 раз

3.3. Выпады вперед правой и левой ногой с разворотом корпуса и переносом палок вправо и влево: а – основная стойка, палки в руках в упоре впереди; б – выпад вперед правой ногой с разворотом корпуса и переносом палок вправо; в – выпад вперед левой ногой с разворотом корпуса и переносом палок влево

3.4.Приседание – полуприсед 8–10 раз

3.5 Полуприсед: а – основная стойка, палки в руках, вытянутых вперед; б – полуприсед, палки в руках вытянуты вперед – приседание 8–10 раз;

К основным видам такого контроля относят врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Самочувствие. Один из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительное (вялость, упадок сил) и неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

Сон. Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу, вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна надо отмечать его продолжительность, глубину сна, а также нарушения сна (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т. д.).

Работоспособность. Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться. Переносимость нагрузок. Важный показатель, оценивающий адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося.

Контроль пульса. Пульс – это частота сердечных сокращений (ЧСС). Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой способ – это прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях.

После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 140 уд./мин и выше, более достоверным будет подсчет сердцебиений в области верхушечного толчка сердца – в районе пятого межреберья. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10, 15-секундными интервалами. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса.

На момент начала занятий АД максимально повышалось до 160/ 100 мм. РТ. Регулярные ухудшения состояния самочувствия.

Таблица 1

Анализы: На момент начала занятий	Мужчины: 6 человек	Женщины: 9 человек
Общий белок (среднеарифметические показатели)	64, 3 г/л.	64, 4 г/л
Гемоглобин (среднеарифметические показатели)	119, 8 г/л	119, 9 г/л
Гаптоглобин (среднеарифметические показатели)	151 мг/л	152 мг/л
Глюкоза (среднеарифметические показатели)	3,35 ммоль/л.	3,40 ммоль/л.
Мочевина(среднеарифметические показатели)	2,5 ммоль/л.	2,7 ммоль/л.
Креатинин (среднеарифметические показатели)	63 мкмоль/л	63 мкмоль/л
Холестерин(среднеарифметические показатели)	6,5 ммоль/л.	6,4 ммоль/л.
Билирубин (среднеарифметические показатели)	20 мкмоль/л.	19мкмоль/л.
АлАТ (АЛТ) (среднеарифметические показатели)	41 ед/л.	40 ед/л.
АсАТ (АСТ) (среднеарифметические показатели)	40 ед/л.	39 ед/л
Липаза (среднеарифметические показатели)	170 ед/л.	160 ед/л.
Альфа-амилаза (среднеарифметические показатели)	80 ед/л.	78 ед/л.
Панкреатическая амилаза (среднеарифметические показатели)	45 ед/л.	43 ед/л

На момент начала занятий АД максимально повышалось до 130/ 90 мм. Таблица показателей через 1 месяц занятий.

Таблица 2

Анализы: через 1 месяц ежедневных занятий	Мужчины: 6 человек	Женщины: 9 человек
Общий белок (среднеарифметические показатели)	74, 3 г/л.	73, 4 г/л
Гемоглобин (среднеарифметические показатели)	121, 8 г/л	121, 9 г/л
Гаптоглобин (среднеарифметические показатели)	351 мг/л	352 мг/л

Глюкоза (среднеарифметические показатели)	4,35 ммоль/л.	4,40 ммоль/л.
Мочевина(среднеарифметические показатели)	3,5 ммоль/л.	3,7 ммоль/л.
Креатинин (среднеарифметические показатели)	83 мкмоль/л	83 мкмоль/л
Холестерин(среднеарифметические показатели)	5,5 ммоль/л.	5,4 ммоль/л.
Билирубин (среднеарифметические показатели)	10 мкмоль/л.	9мкмоль/л.
АлАТ (АЛТ) (среднеарифметические показатели)	31 ед/л.	30 ед/л.
АсАТ (АСТ) (среднеарифметические показатели)	40 ед/л.	39 ед/л
Липаза (среднеарифметические показатели)	70 ед/л.	60 ед/л.
Альфа-амилаза (среднеарифметические показатели)	60 ед/л.	68 ед/л.
Панкреатическая амилаза (среднеарифметические показатели)	25 ед/л.	23 ед/л

Появились изменения, но конечно они не очень значительные. Естественно особенно серьёзных изменений за столь не значительный срок занятий ни кто и не мог запланировать. Единственное условие ставилось перед желающими поработать в этой группе не пропускать ежедневных тренировок. Естественный массаж стоп сделал своё дело, и в нашем случае принес не только настоящую пользу, он и определённый результат, он также стимулировал кровообращение на стопах, где расположены активные точки, отвечающие за состояние разных внутренних органов.

Библиографический список:

1. Линдберг А. Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней / А. Н. Линдберг. СПб. : Вектор, 2014.

2. Полетаева А. Скандинавская ходьба : Здоровье легким шагом / А. Полетаева. СПб., 2013.

3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. / А. Полетаева.– СПб.: Питер, 2014. – 80 с.

4. Полетаева А. Скандинавская ходьба : Секреты известного тренера / А. Полетаева. СПб., 2015

СОВРЕМЕННЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ХОДЬБЫ БОСИКОМ, КАК МЕТОДА УКРЕПЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сомов А.А., студент, direktor7033@mail.ru
Тришина А.С., студент

Волгоградская государственная академии физической культуры
Россия, Волгоград

Анотация. Ходьба босиком. Основными задачами ходьбы босиком данной и формы работы, является метод нагрузки на мышцы стопы для дошкольников, как тренировка и повышение уровня общего, так и функционального состояния иммунной системы детей.

Ключевые слова: ходьба босиком, галька, крупный песок, возможность восстановления уровня физического здоровья и активности

MODERN FUNCTIONAL ASPECTS IN THE USE OF BAREFOOT WALKING AS A METHOD OF STRENGTHENING AND RESTORING THE HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN

Somov A.A., student, direktor7033@mail.ru
Trishina A.S., student
Volgograd State Academy of Physical Culture y
Volgograd, Russia

Abstract. Walking barefoot. The main tasks of walking barefoot in this form of work is the method of loading the muscles of the foot for preschoolers, both training and increasing the level of the general and functional state of the immune system of children.

Keywords: walking barefoot, pebbles, coarse sand, possibility of restoring the level of physical health and activity

С наступлением тёплой погоды, возможно или даже необходимо увеличить детские прогулки и каждый шаг это новые эмоции и новые возможности укрепить молодой растущий организм.

Древние "эллины" считали ходьбу босиком – лишней минутой в жизни, по мнению самого Сократа, хождение босиком – есть не, что иное, как гимнастика для ума.

Специалисты ЛФК и медики работающие в сфере реабилитации сходятся во мнении, что подошва ступней – является мощнейшей рефлекторной зоной для организма растущего человека, на одном квадратном сантиметре ее поверхности в десятки раз больше рецепторов, чем на любом другом участке кожи.

Хождение босиком, не только эмоционально веселит детей, но и дает импульс для укрепления общего оздоровительного эффекта.

Закаливание можно начинать в раннем детском возрасте и с ходьбы босиком.

Ходьба босиком — прекрасный метод закаливания. Воздействие контрастных температур на стопы позволяет усилить местный иммунитет и предотвратить появление в будущем простуд, если ребенок случайно промочил или переохладил ноги. Комплексная профилактика ОРЗ, помимо прочих мероприятий, включает хождение по прохладному полу, снегу, контрастные ванночки.

Согласно законам физики, при контакте двух поверхностей разных температур тепло уходит от более теплого источника к холодному. Таким образом, если детям разрешают бегать по прохладному полу, то тепло тела должно теряться, что приводит к переохлаждению и возникновению простуды. Но природой предусмотрен механизм вазоконстрикции (сужения) сосудов стоп, который предотвращает потерю тепла. Если же с рождения «держать ноги в тепле», то этот механизм местного иммунитета ослабевает или исчезает полностью. В этом случае ребенок с большей вероятностью может простудиться.

Самый простой и доступный способ закаливания — разрешить ребенку ходить босиком дома. При этом важно обязательно соблюдать ряд условий. Пол должен быть чистый, желательно без ковра, температура воздуха в комнате не должна превышать двадцати трех градусов. Хорошо тренирует иммунитет кратковременное охлаждение стоп, такой вот например, холодной водой, снегом. Процедуры должны быть систематическими и регулярными, приносить ребенку удовольствие. Можно разрешить пробежаться босиком по луже, свежему снегу, утренней росе. После этого необходимо сполоснуть стопы теплой водой и вытереть их насухо. Пусть дети ходят босиком

Хождение босиком – самая доступная методика улучшения здоровья наших малышей да и взрослых тоже. Мы говорим о правильных и здоровых примерах в работе и воспитании детей и подростков. Она(методика) является первым шагом на пути закаливания, становится мощной профилактикой плоскостопия. Лучше всего для детских ножек подходят крупный песок, газонная травка, искусственное покрытие, или даже паркет. Выпуская малыша побегать босиком, убедитесь в безопасности его пути – отсутствии осколков, остроугольных камней. Регулярное хождение босыми ножками с целью закаливания лучше начинать планомерно, дозировано и в летний период времени. Оптимальным временем можно считать – утро, когда делаете совместную семейную зарядку. До десяти минут для первого раза будет вполне оптимально и достаточно. Стимулирование активных точек на стопе, так же как и развитие мелкой моторики, когда ваш юный исследователь собирает мозаику или нанизывает бусинки, способствует быстрому развитию двигательного и речевого аппарата дошкольника

Хождение малышам полезно по неровной поверхности, которая способствует совершенствованию координации движений и формированию правильной осанки. Преодолевать маленькими ножками большие расстояния по песку довольно сложно, а это требует напряжения мышц и связок, что может укрепить почти весь мышечный корсет.

Происходит обучение внимательности и осмотрительности, куда стоит наступать и в каком направлении двигаться.

Рефлекторное влияние на мышцы стопы улучшает кровообращение и, как следствие оптимизирует работу сердечно-сосудистой системы. Хождение по траве, по мелкой гальке пляжа, песку, ковровому покрытию улучшает циркуляцию крови и отток

лимфы в конечностях, доставляет приятные ощущения, для детей это особенно важно и необходимо в дошкольном возрасте.

Ходьба босиком также естественна и важна, как чистая вода и солнечный свет. Единение с природой всегда благотворно влияет на настроение физическое и психическое состояние. Терморецепторы, находящиеся на стопе, напрямую связаны со слизистой оболочкой носоглотки. Умение приспосабливаться к снижению температуры называется саморегуляцией, которая активно закладывается в дошкольном возрасте.

Чем лучше тренирована система, тем больше у нее запас прочности. Мы должны забыть о простудах уже в детстве. Хождение босиком можно смело внести в перечень самых полезных для действий подрастающего человека.

Начиная с 3-х минут, довести его до 10 минут. Эта процедура особенно полезна всем детям без исключения.

Все дети рождаются с плоской стопой. В процессе приобретения навыка прямохождения в первые три года жизни начинают формироваться продольный и поперечные своды стопы. Физиологическое плоскостопие исчезает только к семи-девяти годам. Задача родителей — обеспечить все условия для того, чтобы предотвратить развитие ортопедических проблем у ребенка на этапе роста тканей стоп. Особым эффектом обладает хождение по неровной поверхности. Соприкосновение стоп с плоскостью различной фактуры и температуры приводит к возникновению благоприятных воздействий, которые выражаются в следующих биологических эффектах:

усиление кровенаполнения тканей дистального отдела ноги;

улучшение лимфооттока;

активизация рефлексогенных зон;

стимуляция роста тканей стопы;

укрепление связочного аппарата мелких суставов и голеностопа;

обеспечение правильного пространственного положения пяточной кости;

формирование правильной походки.

Детская кожа стопы человека довольно тонкая и нежная, ее легко поранить. Даже если практиковать регулярное хождение без обуви, подошва не огрубеет настолько, чтобы противостоять травмам. При нарушении целостности кожного покрова высока вероятность повредить стопы, необходимо после процедур осматривать и при необходимости проводить гигиеническую обработку вызывающих воспаление.

Для профилактики патологий стоп рекомендовано хождение босиком по теплому песку, гальке, ракушечнику, траве, неровной поверхности, перекатывание цилиндрических предметов, опора на внешний край стопы

Мы провели исследование на 11 дошкольниках, родители которых согласились на исследование, ими были 6 девочек в возрасте от 3 -7 лет, а также 5 мальчиков в возрасте от 6 лет.

Примерный план занятий который мы включили в исследование.

Ц е л ь з а н я т и я: усиление кровенаполнения тканей дистального отдела ноги, активизация рефлексогенных зон.

З а д а ч и

Учебные: развитие связочного аппарата мелких суставов и голеностопа.

Воспитательные: воспитание у детей правильного отношения к формированию правильной походки.

Развивающие: формирование функциональных качеств для развития и активизации рефлексогенных зон, стимуляция роста тканей стопы.

Расчет учебного времени: 20 минут.

Место проведения: лесопарк, пляжи специально проверенные участки(50м-на-50м) с луговой травой

Пример разминки

1. Равномерная ходьба на 100–500 м.

2. Упражнения с мячом для шеи, рук, плечевого пояса, туловища, тазовой области и ног (бедро, голень, стопа):

2.1. Исходное положение – ноги врозь, в руках мяч: – наклоны головы вперед, назад 2–4 раза; – повороты головы вправо, влево 2–4 раза Повороты головы вправо (а) и влево (б) а б – круговые вращения головой вправо, влево 2–4 раза

2.2. Исходное положение – ноги врозь, в руках мяч: – вращения в кистях 4–6 раз; – попеременное отведение правой, левой руки вперед, назад.

2.3.Круговые вращения головой в правую (а) и левую сторону (б) а б

2.4 Вращение кистями: а – основная стойка, руки в стороны; б – вращение кистей рук с вправо, влево – подъем и опускание рук 8–10 раз

2.5. Исходное положение – ноги врозь, руки держать горизонтально в вытянутых руках: – наклоны вперед, назад 6–8 раз; – наклоны влево, вправо 6–8 раз; – повороты влево, вправо 6–8 раз; – махи ногами: к левой руке – правая нога, к правой руке – левая нога, 8–10 раз.

2.6. Попеременное отведение правой, левой руки вперед, назад: а – стойка, левая нога впереди, правая нога отведена назад; б – отведение рук вперед и назад.

3.Перешагивание правой и левой ногой через мяч

3.1.Наклоны корпуса вправо (а) и влево (б), руки с мячом вверху

3.4.Приседание – полуприсед 8–10 раз

3.5 Полуприсед: а – основная стойка, мяч в руках, вытянутых вперед; б – полуприсед, мяч в руках вытянут вперед – приседание 8–10 раз;

К основным видам такого контроля относят врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Самочувствие. Один из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительное (вялость, упадок сил) и неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

Сон. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу, вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна надо отмечать его продолжительность, глубину сна, а также нарушения сна (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, и т. д.).

На наш взгляд появившиеся есть изменения на стопе,(тест мокрой стопы на поверхности пола), но конечно в основной своей степени больше в эмоциональной сфере они в большей сфере затрагивают желание детей просто побегать босиком. Естественный массаж стоп делает своё дело, и в нашем случае принес не только настоящую пользу, он и определённый результат, исследуемые перестали испытывать

затруднения с частым проявлением насморка у детей, он также стимулировал кровообращение на стопах, где расположены активные точки, и привёл в тонус мышцы стоп отвечающие за состояние правильного изгиба, и как следствие отсутствие будущих проблем с плоскостопием.

Библиографический список:

1. Денисова Г. С., Стародубцева М. А. Профилактика плоскостопия средствами физической культуры. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 83-86.

2. Крукович Е. В., Транковская Л. В., Осин А. Я., Бондарь Г. Н. с соавт. Физическое воспитание детей в организованных коллективах. // Здоровье. Медицинская экология. Наука. – 2015. – № 5 (63). – С. 43-50.

3. Семейко Е. В., Олейник А. А. Плоскостопие. Лечебная физическая культура и массаж при плоскостопии. // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016.

4. Швецов А. Г. К оптимизации двигательного режима и закаливания в детских дошкольных учреждениях. // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. – 2005. – № 5. – С. 104-108.

5. Игишева Л. Н. Современные подходы к оздоровлению детей школьного возраста в летний период. // Мать и дитя в Кузбассе. – 2004. – № 2 (17). – С. 24-27.

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – ВЗГЛЯД СТУДЕНТОВ

Стрижакова О.В., к.п.н., доцент, striz13@yandex.ru,
Орлов В.А., д.б.н., профессор,
Фетисов О.Б., с.н.с.,
Самусенков О.И., д.п.н.
МХПА им. С.Г. Строганова
Россия, Москва

Аннотация. Цель исследования – провести анализ факторов, определяющих стиль жизни молодежи. Методы исследования – анкетный опрос, педагогические тесты, анализ. К исследованию было привлечено 176 студентов второго курса московского Вуза. Результаты исследования выявили у подавляющего большинства испытуемых низкую двигательную активность, большое психоэмоциональное напряжение и отсутствие мотивации заниматься своим здоровьем.

Ключевые слова: стиль жизни, двигательная активность, здоровье студента.

INFLUENCE OF LIFESTYLE FACTORS ON HUMAN HEALTH – STUDENTS' VIEW

Strizhakova O.V., PhD, associate professor, striz13@yandex.ru,
Orlov V.A., Grand PhD, professor,
Fetisov O.B., S.N.S.,
Samusenkov O.I., PhD

of the Stroganov Moscow State Agricultural Academy
Russia, Moscow

Abstract. The purpose of the study is to analyze the factors that determine the lifestyle of young people. Research methods – questionnaire survey, pedagogical tests, analysis. 176 second-year students of the Moscow University were involved in the study. The results of the study revealed that the vast majority of subjects have low motor activity, high psycho-emotional stress and lack of motivation to engage in their health.

Keywords: lifestyle, physical activity, student's health.

Введение. Научно-технологический прогресс за последние десятилетия кардинально изменил стиль жизни населения высокоразвитых стран. Повсеместными атрибутами современной жизни стало комфортное жилье, развитая инфраструктура, автомобили, бытовая автоматизированная техника, компьютеры, интернет. Необходимость в физической работе отпала, поскольку ее стали выполнять машины. Известный американский врач, основатель учения об оздоровительной «аэробике» К. Купер писал: «В течение многих тысячелетий человек формировал себя в физической работе. Сейчас с драматической внезапностью ломается адаптационная модель, созданная эволюцией» [2].

Цель исследования. Провести анализ влияния факторов жизненного стиля на здоровье молодежи.

Методика и методы исследования. К научно-исследовательской работе было привлечено 176 студентов второго курса московского ВУЗа в возрасте 17-19 лет. Средствами и методами дистанционного обучения, в рамках теоретического курса по дисциплине «Физическая культура и спорт», проведен большой анкетный опрос, проведены тесты и контрольные упражнения, характеризующие психофизическую готовность. Студентам предлагалось ответить на вопросы, касающиеся стиля их жизни. В статье представлены некоторые вопросы и проанализированы полученные ответы.

Результаты и их обсуждение. Молодые люди строят определенные жизненные планы. Для их успешной реализации необходимо не только материальные ресурсы, а собственное хорошее здоровье и высокая работоспособность. Катастрофически ухудшается здоровье населения, особенно детей и молодежи, их физическая подготовленность. Большую роль в формировании психофизического здоровья молодежи играют социально-гигиенические условия: оптимальная и адекватная физическая и психоэмоциональная нагрузка, рациональный режим питания, правильно организованный учебный процесс (режим дня), образованность в данном вопросе. Именно режим учебы и отдыха, семейная (социальная) обстановка и другие факторы стиля жизни определяют состояние здоровья молодежи [3]. Поднимая вопрос о факторах стиля жизни, чаще всего встречаются вопросы о курении, алкоголе и наркомании. Факторы, определяющие здоровье человека, это не только алкоголь и курение. Нужно отметить, что эти факторы, к счастью, в ВУЗовской столичной среде стали стремиться к нулю.

В таблице 1 представлены некоторые вопросы, заданные студентам. В вопросах 1 и 2 анализируется модуль недельного цикла (время эффективной двигательной активности и психоэмоциональное напряжение). Предварительно, студентам было

объяснено, что к эффективной двигательной активности специалисты относят только те физические упражнения, которые сопровождаются ЧСС в пределах 130-180 уд.мин.

Таблица 1 – Вопросы для изучения стиля жизни студентов (n=176).

№	Вопрос	Варианты ответов и соотношение ответов в процентах
1	Сколько времени за неделю вы тренируетесь физически при ЧСС в 130-180 уд.мин?	1. до 30 мин (12%) 2. 30-50 мин (36%) 3. 50-70 мин (28%) 4. 70-90 мин (13%) 5. более 90 мин (11%)
2	Сколько дней в неделю Вы отмечаете у себя психоэмоциональное напряжение (стресс)?	1. 6 дней и более (24%) 2. 4-5 дней (28%) 3. 3 дня (28%) 4. 2 дня (13%) 5. 0-1 день (7%)
3	Есть ли у Вас потребность в физических упражнениях, работать над своим телом, здоровьем.	1. Категорически НЕТ (5%) 2. Устраивает то, что есть (17%) 3. Да, но не хочу (лень) (22%) 4. Да, но нет времени, условий (28%) 5. Очень большая потребность (28%)

Норма двигательной активности (от умеренной до высокой) для молодых людей должна быть не менее 60 мин в день. Активность более 60 минут принесет дополнительную пользу, физическая активность высокой интенсивности должна проводиться, как минимум, 3 раза в неделю. Анализ анкет показал, что только 11% из группы опрошенных студентов соответствуют нормативам, рекомендуемым ВОЗ, а почти у половины опрошенных, двигательная активность до 30 минут или не более 50 минут за неделю! Этот фактор является страшной разрушительной силой для организма человека. 76% респондентов имеют активность, которая считается неудовлетворительной (недостаточной). Больше 50% имеют раздражительность и психоэмоциональное напряжение 5дней и более в недельном цикле, т.е., постоянно в стрессе. При анализе анкет, мы заметили, что те 11% студентов, которые имеют двигательную активность более 90 минут в неделю, отметили у себя наличие стресса более 6 дней в неделю. Возможно, они и используют физические упражнения, как средство борьбы со стрессом. Проведены тесты, характеризующие физическую готовность человека. В данной статье результаты в полном объеме не представлены. Для общей картины о физической готовности, результаты теста Руфье, характеризующего адаптивность сердечно-сосудистой системы. Только 13% студентов получили хорошие результаты.

Таблица 2 – Результаты тестирования по индексу Руфье.

Возраст, лет	отлично	хорошо	удовл	неудовл	плохо	оч. плохо
17-19	<7,6	7,7-9,5	9,6-11,3	11,4-13,6	13,7-16,6	>16,6
%	5	7	22	28	23	15

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье населения формируется под воздействием четырех групп факторов (рис. 1). В данном подходе понятие «фактор» рассматривается как «сила, действующая на организм и вызывающая ответные приспособительные реакции» [1]. Регулярное и интенсивное воздействие любого фактора будет адаптировать организм, перестраивать и формировать его структурное и функциональное состояние.

Влиянию генетических факторов эксперты ВОЗ отдают 20%; еще 20% приходится на экологический комплекс; влияние медицинской помощи на здоровье оценивается в 10%, а оставшиеся 50% занимает большой и сложный комплекс факторов жизненного стиля. Следовательно, наиболее значимым или «весомым» для здоровья человека фактором является жизненный стиль «life style».

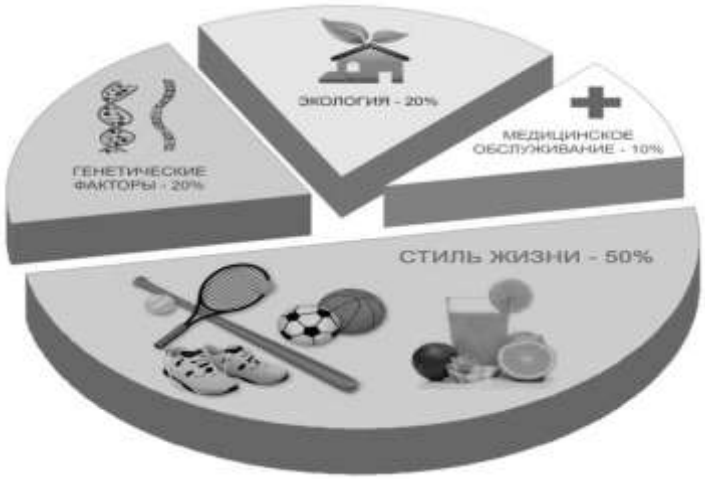


Рисунок 1. Концепция ВОЗ (1985) о влиянии различных факторов на здоровье населения.

Был задан вопрос о влиянии выделенных 4-х факторов на здоровье в следующей формулировке: «В каком процентном отношении, обозначенные факторы влияют на Ваше собственное здоровье в данный период жизни?» 33% опрошенных не признали фактор «Стиль жизни» весомым, а присвоили медицинскому и генетическому факторам 30% и 25% соответственно. Можно предположить, это люди, имеющие «отягчающую» генетику зависимость от фармпрепаратов.

«Здоровый» или «нездоровый» стиль жизни - это наглядное отражение высокой или низкой физической культуры личности, отраженной в каждодневных поведенческих стереотипах. В то же время сегодня мы очень по разному понимаем словосочетание «образ (стиль) жизни» и плохо представляем себе, на основании каких показателей и признаков можно давать ему объективную оценку.

Каждая из четырех представленных групп факторов многими авторами детализируется на более мелкие факторы. При этом возникает вопрос об измерении

силы их воздействия на конкретные органы и системы организма. До недавнего времени генетические признаки негативного свойства, приобретаемые детьми от родителей, считались фатальными и неподдающимися регулированию. Однако научные достижения последних десятилетий позволяют делать то, о чем ранее не могли даже мечтать. Но медико-биологические технологии являются эксклюзивными и из-за их дороговизны не могут повлиять на оздоровление больших групп населения.

Заключение. Группа факторов, характеризующих стиль жизни населения, остается единственно доступной для прямого и целенаправленного регулирования оздоровительным поведением любого человека. Вопрос заключается лишь в том, как сформировать сознание и мотивацию у молодых людей в отношении заботы о личном здоровье и превратить это в повседневные поведенческие стереотипы на протяжении всей сознательной жизни. Проведенный опрос и анализ выявили у подавляющего большинства испытуемых низкую двигательную активность, большое психоэмоциональное напряжение и отсутствие мотивации заниматься своим здоровьем.

Финансирование. Настоящая работа выполнена в рамках государственной программы исследований ГНЦ РФ ИМБП РАН по теме 64.1.

Библиографический список:

1. Захаров В.Н. Здоровье с позиции теории управления. Вестник РАМН, 2005. Том75. №12 С.1089-1097.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт.- 1989, 224 с.
3. Стрижакова О.В., Орлов В.А. Теория и практика физической культуры. Концепция численной оценки психофизического потенциала человека. 2020 - №5. С.6-8.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Тимохина Н.В., ст. преподаватель, timoxina78@bk.ru
Какуева Д.А., студент
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
Россия, Орел

Аннотация. Целью любого государства во многих сферах государственной и общественной жизни является решение неотложных социально-экономических проблем, повышение качества жизни граждан через создание условий для достойного труда и продуктивной занятости, улучшение здоровья населения, повышение реальных доходов.

Ключевые слова: государство, нацпроекты, качество жизни, решение, здоровье населения, занятость.

IMPROVING THE QUALITY OF LIFE, STRENGTHENING THE HEALTH OF POPULATION

Timokhina N.V., senior lecturer, timoxina78@bk.ru

Kakueva D.A., student
Orel State University named after I.S. Turgenev
Russia, Orel

Abstract. The goal of any state in many areas of state and public life is to solve urgent socio-economic problems, improve the quality of life of citizens through the creation of conditions for decent work and productive employment, improve public health, increase real incomes.

Keyword: government, national projects, quality of life, solutions, public health, employment.

Качество жизни населения — это степень удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей человека. Человек страдает от низкого качества и испытывает удовлетворение от высокого качества жизни, независимо от сферы в работе, в бизнесе и в личной жизни. Следовательно, качество необходимо человеку постоянно. Человек сам стремится к улучшению качества жизни — получает образование, трудится на работе, стремится к продвижению по карьерной лестнице. Основными показателями, влияющими на повышение качества жизни являются: доходы населения; качество питания; качество здравоохранения; качество социальных услуг; качество образования; качество окружающей среды, структура досуга; демографические тенденции; безопасность.

Качество жизни населения является показателем эффективности государственного управления. Стремление к повышению эффективности государственного управления является одной из стратегических задач современного общества, связанной с проводимыми в последние годы в России государственными реформами, направленными на улучшение качества и уровня жизни населения. В России в настоящее время повышение качества жизни населения является одной из основных стратегических целей государства, определенных Президентом РФ. Президент РФ неоднократно подчеркивал, что повышение уровня жизни граждан России должно достигаться за счет увеличения эффективности и качества работы государственного аппарата.Правительство разработало национальный проект "Демография" по повышению качества жизни россиян.Программа включает в себя федеральные проекты "Финансовая поддержка семей при рождении детей", "Создание яслей — содействие занятости женщин", "Старшее поколение", "Укрепление общественного здоровья", а также "Новая физическая культура населения".Общий объем финансирования нацпроекта составит более 3,5 триллиона рублей.

Для населения нужно создать условия, при которых они не просто будут жить дольше, а будут вести активный, полный и достойный образ жизни.

Прежде всего, необходима забота о здоровье людей старшего поколения. Это значит, что всевозможные проблемы со здоровьем надо стремиться выявлять на ранних стадиях, для этого должны быть увеличены масштабы диспансеризации, диспансерного наблюдения.

Изменение качества жизни населения - его улучшение или, напротив, ухудшение - связано с множеством процессов, оказывающих на него прямое или косвенное, сильное или слабое, постоянное или периодическое и т.д. воздействие. Различаются

прямое управленческое воздействие и косвенное управленческое воздействие на улучшение качества жизни населения. Прямое управленческое воздействие - это воздействие на показатели качества жизни (рост реальных доходов, снижение заболеваемости и т.п.). Косвенное управленческое воздействие - это воздействие на условия, обеспечивающие улучшение качества жизни. При этом важно заметить, что создание тех или иных условий еще не обеспечивает автоматического улучшения качества жизни. Так, строительство объектов культурно-досугового назначения еще не означает повышения культурного уровня населения, поскольку эти объекты могут остаться невостребованными или востребованными незначительной его частью, имеющей к тому же низкий уровень культурно-эстетических вкусов и запросов.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия. Факторы укрепления здоровья - здоровый образ жизни является главным фактором укрепления здоровья в современных условиях. Его принципы просты: ежедневный восьмичасовой сон, поддержание тела в хорошей форме, отказ от вредных привычек и регулярная физическая активность. Существует ряд причин, оказывающих большое воздействие на возможность изменения образа жизни – личностные, культурные, семейные, общественные. Например, люди с долгосрочными жизненными перспективами имеют устойчивые социальные связи, открыты и готовы прислушиваться к мнению окружающих, отличаются оптимизмом и высокой самооценкой. У них больше возможностей осуществить необходимые перемены, чем у людей, не обладающих подобными качествами. Следовательно, вести здоровый образ жизни означает, прежде всего, изменить свое мировоззрение и занять активную жизненную позицию. Распорядок дня – это основа нормальной жизнедеятельности. Правильный режим обеспечивает высокую работоспособность, предохраняет нервную систему от переутомления и повышает общую сопротивляемость организма. Необходимо ежедневно поддерживать оптимальное соотношение труда и отдыха, а также разумно распределять умственные и физические нагрузки.Двигательная активность – это один из важнейших компонентов формирования и укрепления здоровья. Малоподвижный образ жизни отражается на работе сердечнососудистой и дыхательной системы и приводит к другим неблагоприятным последствиям. Ухудшается обмен веществ, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к понижению работоспособности всего организма и особенно мозга – ослабляется внимание и память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. При выборе упражнений следует учитывать не только их частоту и систематичность, но и исходное состояние организма. Наилучший оздоровительный эффект дает ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки, а также упражнения на гибкость. Рациональное питание – это физиологически полноценное и сбалансированное меню здорового человека с учетом его пола, возраста, трудовой деятельности и климатических условий проживания.

В заключении хочется отметить важнейшей структурной составляющей качества жизни является здоровье населения. Переход к высоким стандартам качества жизни в области повышения здравоохранения может быть осуществлен только через предоставление качественных медико-диагностических услуг, обеспечение санаторно-

курортного лечения, доступности учреждений для занятий спортом и физической культурой, создание условий для активного отдыха.

Охрана здоровья жителей подразумевает регулярное осуществление профилактических мероприятий, раннюю диагностику заболеваний, лечение и диспансеризацию населения, проведение оздоровительной и реабилитационной работы. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья заключается в реализации комплексных экономических, социальных, правовых, культурных, научных, медицинских, санитарно-гигиенических, профилактических мероприятий, ориентированных на предоставление всем без исключения жителям страны медицинской помощи в случае утраты здоровья. Организация медицинской помощи предполагает оказание медицинских услуг на уровне не ниже государственных минимальных стандартов.Здоровье выступает в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека в обществе. Оно является благом или ресурсом, от степени обладания которым зависит уровень удовлетворения практически всех потребностей человека. Качественные характеристики здоровья в значительной мере определяют образ и стиль человеческой жизни: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха.

Библиографический список:

1. Гаврилова И.А., Макаров А.Д. КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ: СТРАТЕГИЯ ПОВЫШЕНИЯ, ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ // Фундаментальные исследования. – 2017. – № 4-1. – С. 133

2. Волгин Н.А., Котляр А.Э. Социальная политика. Учебник // Общая редакция Н.А.Волгина-2-е издание. Стереотип – М.: «Экзамен», 2004. - 736 с.137;

3. Лебедева Л. С. "Качество жизни": ключевые подходы и структура понятия // Мониторинг общественного мнения: журнал. — 2018. — № 4. — С. 68—80.

4. Салимова Т. Качество жизни в контексте положений устойчивого развития // Стандарты и качество: журнал. — 2014. — № 6. — С. 68—71.

5. Окрепилова И. Г., Венедиктова С. К. Управление качеством жизни. — СПб: СПб ГУЭФ, 2010. — 104 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОЛИКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Ушакова И.А., к.б.н., доцент, irinayshakova1@mail.ru
Голубин С.А., старший преподаватель, sergey-golubin@inbox.ru,
Волгоградский государственный медицинский университет
Россия, Волгоград

Аннотация. В статье рассмотрены особенности адаптации иностранных студентов к обучению в российских высших учебных заведениях. Выделяется роль и значимость занятий физической культуры для данного контингента учащихся. Результаты социологических исследований показывают, что процесс адаптации

иностранных студентов к образованию в университетах России зависит от уровня физических, психологических и социальных проблем. Разнообразие форм, средств и методов физической культуры, рациональное использование наглядных и технических средств, исключая жесткую регламентацию, позволяет решать многие задачи профессиональной подготовки зарубежных учащихся. Существующий опыт работы с иностранными студентами диктует не только специфику форм в организации учебной и внеаудиторной работы, но и качественный состав преподавателей. Занятия по физической культуре способствуют быстрой адаптации иностранных студентов в чужой социокультурной среде.

Ключевые слова: адаптация, иностранные студенты, образовательное пространство, поликультурная среда, физическая культура

PHYSICAL EDUCATION IN A MULTICULTURAL LEARNING ENVIRONMENT

Ushakova I.A., PhD, associate professor, irinayshakova1@mail.ru
Golubin S.A., senior lecturer, sergey-golubin@inbox.ru,
Volgograd State Medical University
Russia, Volgograd

Abstract.The article considers the peculiarities of adaptation of foreign students to stu dy in Russian higher educational institutions. Highlighted the role and significance of physica l culture for this population of students. The results of sociological research show that the pro cess of adaptation of foreign students for education in Russian universities depends on the lev el of physical, psychological and social problems. A variety of forms, means and methods of the physical culture, an efficient use of the visual and technical means, excluding strict regulations, allows to solve many tasks of foreign students' professional training. The existing experience in working with foreign students dictates not only the specifics of the forms in the academic and extracurricular work's organization, but also the qualitative composition of teachers.

Classes in physical culture contribute to the rapid adaptation of foreign students in a foreign s ocio-cultural environment.

Keywords: adaptation, foreign students, educational environment, multicultural environment, physical education

Введение. На современном этапе одним из наиболее приоритетных направлений развития высшего профессионального образования является экспорт образовательных услуг. В России давно и успешно обучаются молодые люди из различных стран. Специалистами их социокультурная адаптация в российских вузах рассматривается как многофакторный процесс. При этом этничность выступает константой в процессе профессионального становления личности [1].

Трудности адаптации иностранных студентов отличны по содержанию от трудностей российских студентов, зависят от национальных и региональных характеристик, которые изменяются от курса к курсу. По данным ряда авторов, более чем 20% зарубежных учащихся встречаются с серьезными проблемами адаптации и

социализации в новых условиях обучения. Физическое, психическое напряжение и перенапряжение испытывают от 30% до 60% студентов.

Данные причины определяют все возрастающий интерес к созданию поликультурного образовательного пространства, основанного на национальных и общечеловеческих ценностях, разработке концепции сохранения здоровья в процессе адаптации и социализации иностранных студентов в вузах страны [3].

Физическая культура в современном высшем учебном заведении, являясь частью общей культуры, может способствовать успешной социокультурной адаптации будущего специалиста, так как она всесторонне воздействует на сущностные качества студента. Совокупность основных функций, которыми обладает физическая культура, составляет представление о её значимости и возможностях в социокультурной адаптации студента [2]. К этим функциям относятся: мировоззренческая, ценностно-нормативная, нравственная, эстетическая и др.

Цель исследования. Раскрыть системообразующую роль физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в российском вузе.

Методы и методика исследования. Для достижения цели использовались теоретические методы: системный анализ, синтез, обобщение, сравнение, сопоставление; общие эмпирические методы: изучение и обобщение передового опыта по проблеме исследования; частные эмпирические методы: анкетирование, беседы, интервью студентов, обработка исследовательских материалов, наблюдение за процессом социокультурной адаптации студентов в поликультурном образовательном пространстве, изучение различных подходов к проблеме формирования культуры здоровьесбережения, оптимизации двигательной активности как механизма адаптации студентов.

Результаты исследования. Анализ различных источников и интервьюирование зарубежных студентов позволили выяснить, что, например, в Малайзии, имеются традиции организации и проведения спортивных мероприятий. Самым популярным видом двигательной активности является легкая атлетика. Уроки по физической культуре обязательны для всех школьников, а для воспитания у них уверенности активно используется лозунг «Малайзия может».

В Китае введены обязательные ежедневные уроки физкультуры длительностью не менее одного часа. Учащиеся имеют возможность заниматься физической активностью дополнительно после уроков каждый день в течение часа. Каждый занимающийся обязан проходить медицинский осмотр. Знать способы улучшения своего состояния здоровья.

Наиболее популярными среди школьников Индии являются крикет, йога, волейбол. Повышенные требования к физической подготовленности предъявляются только к тем ребятам, которые участвуют в соревнованиях различного уровня. Поэтому не многие индийские студенты, приехавшие учится в российский вуз, имеют представление об организованных занятиях физической культурой, обладают необходимым уровнем физических кондиций для выполнения требований образовательной программы по физическому воспитанию.

Наблюдения за иностранными студентами Волгоградского государственного медицинского университета на обязательных занятиях по физической культуре, позволили отметить, что юноши и девушки из Малайзии и Китая по сравнению со

сверстниками из Индии более активны, быстрее осваивают непривычные двигательные навыки. Лучше сдают нормативные тесты, по оценке физической подготовленности. При поступлении в университет исходный уровень физических кондиций индийских учащихся чаще оценивается на «неудовлетворительно», малазийских и китайских – на «неудовлетворительно» и «удовлетворительно». Малазийские и китайские девушки беспрепятственно принимают участие в совместных с юношами спортивных играх. Индийские девушки чаще выражают желание заниматься отдельно от ребят. В связи с этим, основными задачами в работе кафедры физической культуры с иностранными студентами являются: выявить уровень двигательных навыков, для их дальнейшего совершенствования; сформировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями, развить физические качества; создать условия для реализации потребностей в двигательной активности; воспитать потребность в здоровом образе жизни; обеспечить физическое и психическое благополучие.

Лишь при условии целевого комплексного использования всех средств и методов физической культуры возможно успешное решение проблем образовательного процесса. Каждый урок с иностранными студентами по дисциплине «Физическая культура» необходимо строить с применением комплекса взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Результаты проведенных исследований дали основание внести изменения в учебный процесс по физической культуре, разработать программу оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для иностранных студентов. В связи с наличием у зарубежных учащихся периодов отказа от употребления пищи по религиозным мотивам, из учебного процесса на этот промежуток времени исключаются упражнения высокой интенсивности и на выносливость. Уроки имеют игровую направленность с применением упражнений на развитие гибкости и координации [4].

Новые подходы к содержанию учебных занятий учитывают не только ранее приобретённые двигательные навыки учащихся из-за рубежа, но и на индивидуальное восприятие учебного материала, их личностные качества. Физическая нагрузка предлагается в зависимости от подготовленности занимающихся. Обязательно им предоставляется время для выполнения упражнений, выбранных по желанию. Как правило, юноши и девушки используют эту часть урока для национальных игр и любимых видов спорта, позволяющим не только повысить двигательную активность, стабилизировать психоэмоциональное состояние, развить необходимые профессиональные физические качества и физическую подготовленность, но и развить творческие способности, воспитать нравственные качества. Такой подход стимулирует приобретение студентами навыков выполнения упражнений в процессе самостоятельных занятий.

При приведении урока внимание преподавателей акцентируется на удовлетворение потребности занимающихся в общении, а также самоутверждении. Решение этих задач предполагает повышение эмоциональной насыщенности занятий, разнообразие форм, средств и методов физической культуры, рациональное использование наглядных и технических средств, исключая жесткую регламентацию.

Содержательная сторона обучения отличается дозированностью специфической предметной терминологии, студентам предлагается самостоятельное объяснение

правильности выполнения физических упражнений. В условиях продолжительного обучения и с учетом целей в учебном процессе наиболее эффективно используются визуальный и сознательно-практический методы. Применяемая на занятиях наглядность делает процесс более результативным. Программа обучения зарубежных студентов двигательным действиям строится на гуманистических принципах:

1. Отказ от насильственной парадигмы в общении со студентами (определение трудностей и последующий совместный поиск решения поставленной задачи; исключение повышенного эмоционального тона в коммуникативном процессе и т.д.).

2. Создание условий, способствующих осознанному включению студентов в учебный процесс (использование адекватной интенсивности занятий; применение в учебных занятиях национальных игр; учет культурологических особенностей и т.д.).

3. Ориентировка студентов на способы достижения результата обучения (проявление имеющихся физических возможностей; поощрение активного участия в учебном процессе и т.д.).

Существующий опыт работы с иностранными студентами диктует не только специфику форм в организации учебной и внеаудиторной работы, но и качественный состав преподавателей. Поскольку в вузах России обучение иностранных учащихся на I-VI курсах ведется не только на русском, но и на английском языках, возникает необходимость подвергнуть коррекции содержание и методы обучения. Преподавателям, работающим с иностранными студентами, необходимо:

- иметь педагогический стаж более 5 лет;
- владеть языком-посредником, знаниями о других культурах;
- обладать чувствительностью к вопросам расы, рассматривать эти вопросы в рамках своих педагогических обязанностей, проявлять образованность в культурологическом смысле;
- признавать легитимность культурного наследия различных этнических групп студентов (что отражается в подходах к преподаванию учебной дисциплины);
- использовать широкий спектр стилей обучения;
- обучать студентов, поощряя культурологические особенности каждого из них;
- использовать информацию об особенностях различных культур во всех направлениях педагогического процесса.

После окончания обязательного курса по дисциплине «Физическая культура» многие иностранные студенты продолжают занятия в различных оздоровительных группах и группах спортивного совершенствования, мотивируя это следующими причинами: желание вести здоровый образ жизни и иметь идеальную физическую форму, хорошее самочувствие после занятий, возможность общения со студентами из других стран, снятие психологического напряжения, более быстрое изучение русского языка, неформальная обстановка в общении с преподавателями и др.

Выводы. Таким образом, совершенно обоснованно можно утверждать, что физическая культура в высшем учебном заведении - это многонациональная, поликультурная среда, в которой созданы все условия для подготовки студентов к бесконфликтному взаимодействию с представителями иных культур на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

Физическая культура является необходимым условием формирования личности иностранных студентов. Выступает как способ интеграции в инокультурную среду, опыт, который будет передаваться пациентам, возможное будущее направление в профессиональной деятельности. При условии учёта физических и психологических качеств иностранных студентов, помогает ускорению их социокультурной адаптации.

Библиографический список:

1. Береговая О.А. Барьеры социокультурной адаптации иностранных студентов в российских вузах / О.А. Береговая, С.С. Лопатина, Н.В. Отургашева // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 38. – С. 108-118.

2. Мандриков В.Б. Физическая культура как средство адаптации студентов / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, Н.В. Замятина //Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб. трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2019. – С. 505-509.

3. Морозова Ю.В. К вопросу об адаптации иностранных студентов в многонациональном вузе: региональные аспекты / Ю.В. Морозова //Азимут научных исследований: педагогика и психология.– 2018.– Т.7. – № 1 (122). – С. 129-132.

4. Ушакова И.А. Физическая культура в социокультурной и профессиональной адаптации студентов медицинского вуза: монография / И.А. Ушакова, под редакцией проф. В.Б. Мандрикова. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2017. – 260 с.

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Ушакова И.А., к.б.н., доцент, irinayshakova1@mail.ru,
Калинченко Е.И., к.м.н., доцент, kalin.l@mail.ru
Волгоградский государственный медицинский университет
Россия, Волгоград

Аннотация. По результатам многих исследований за последние годы наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья школьников и студентов, снижение уровня двигательной активности и физической подготовленности. Всё это приводит к значительному умственному, физическому и психическому напряжению и перенапряжению. В связи с этим, целью исследования явился анализ состояния здоровья студентов медицинского вуза в динамике лет обучения, а так же выявление отношения к здоровому образу жизни студенческой молодежи. Для достижения цели в ходе исследования анализировались данные документов здравпункта университета, проводилось Google анкетирование по интересующим вопросам. Полученные данные актуализируют роль физической культуры в решении проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, привития навыков использования средств и методов физической культуры для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, состояние здоровья, студент, физическая культура

ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Ushakova I.A., PhD, associate professor, irinayshakova1@mail.ru
Kalinchenko E.I., PhD, associate professor, kalin.l@mail.ru
Volgograd State Medical University
Russia, Volgograd

Abstract. According to the results of research in recent years, there has been a significant deterioration in the health of schoolchildren and students and a decrease in the level of motor activity and physical fitness. All this leads to significant mental, physical and mental stress and overstrain. In this regard, the purpose of the study was to analyze the state of health of students of a medical university in the dynamics of the years of study and to identify the attitude to a healthy lifestyle of students. In the course of the study, data from documents of the university's health center were analyzed, a questionnaire was conducted by Google on issues of interest. The data obtained actualize the role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle of students.

Keywords: healthy lifestyle, health status, student, physical education

Введение. Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) - как ведущего фактора сохранения здоровья, является одной из самых актуальных и требует к себе особого внимания в современном обществе. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Следует отметить, что в образовательных учреждениях этой проблеме уделяется недостаточное внимание. Студенты пропускают занятия физкультуры, многие имеют вредные привычки, с каждым годом все больше и больше студентов занимаются в специальной медицинской группе, а в спортивных секциях занимается преимущественно та молодежь, которая имеет хорошее здоровье и любит спорт.

По результатам многих исследований за последние годы наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья студентов, снижение уровня физической и двигательной подготовленности. При поступлении в медицинские вузы допуски в состоянии здоровья значительно шире, чем при поступлении в вузы других профилей обучения, что объясняет более высокий процент студентов имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья. Помимо этого процесс обучения в медицинском вузе имеет ряд специфических особенностей: самый продолжительный рабочий день, длинные транспортные перемещения по городу из-за особенностей расположения клинических баз, необходимость работы после учебы в библиотеке, на кафедрах с препаратами, контакт с больными, ночные дежурства. Всё это приводит к значительному умственному, физическому и психическому напряжению и перенапряжению [1, 2, 3].

Цель исследования. Дать характеристику состояния здоровья, определить отношение к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза.

Методы и методика исследования. Для достижения цели исследования проводился анализ отчетных документов здравпункта ВолгГМУ, а также

анкетирование (Google форма), в котором приняли участие 252 студента различных курсов лечебного факультета ВолгГМУ.

Результаты исследования. По данным медицинского обследования на сентябрь 2018 года в специальную медицинскую группу были определены 21,9% абитуриентов. Ко второму курсу количество студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся в специальной медицинской группе составило 23,7%, к третьему - 26,0% и к четвёртому - 25,4%.

Анализ динамики патологической пораженности студентов за период 2018-2021 г.г. показал, что распространенность болезней глаз (миопия средней и высокой степени, глаукома, астигматизм и т.д.) возросли с I по IV курс на 107,0%, болезней эндокринной системы - на 57,0%, болезней сердечно-сосудистой системы на – 32%, болезней костно-мышечной системы (сколиоз, плоскостопие и т.д.) – на 17,6%.

Количество случаев заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени возросло на 36,0%. По результатам проведённого анкетирования доминирующей причиной возникновения дисфункций желудочно-кишечного тракта является нарушение режима питания.

Анализ динамики структуры патологической пораженности студентов, отнесенных к специальной медицинской группе за 4 года свидетельствует о том, что у первокурсников первое место занимают нарушения опорно-двигательного аппарата (17,6%), второе – заболевания желудочно-кишечного тракта (17,0%), третье – заболевания мочеполовой системы (16,0%).

У второкурсников на первом месте – нарушения опорно-двигательного аппарата (19,1%), на втором – заболевания сердечно-сосудистой системы (17,2%) и на третьем – заболевания дыхательной системы (16,2%).

У третьекурсников процентное соотношение некоторых заболеваний так же изменяется. На I-м месте в 22,2% случаев – «прочие» заболевания, на II-м – в 16,1% случаев заболевания сердечно-сосудистой системы, на III-м – в 15,7% случаев заболевания желудочно-кишечного тракта и печени.

К IV курсу заболевания желудочно-кишечного тракта и печени занимают лидирующее положение (20,0%), на II-м – нарушения опорно-двигательного аппарата (17,8%) и на III-м – заболевания сердечно-сосудистой системы (14,7%).

За период с 2018 по 2021 г.г. количество студентов, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре в специальном учебном отделении увеличилось с 6,7% до 22,3%. Основными причинами освобождения явились черепно-мозговые травмы, беременность, нарушения опорно-двигательного аппарата, послеоперационные состояния.

Вопрос о формировании у молодёжи ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих их людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для учащихся вузов.

Существует несколько подходов к определению понятия ЗОЖ. Наиболее часто перечисляются различные составляющие характеристики ЗОЖ, которые тот или иной автор считает необходимым учесть. Например, Б.А. Воскресенский полагает, что понятие ЗОЖ включает в себя правильно организованный физиологически

оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, активный двигательный режим, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек и экологическое воспитание. По мнению В.С. Попова в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции. На наш взгляд, среди основных составляющих ЗОЖ следует выделить:

- регулярное посещение врача с целью профилактики;
- отказ от вредных привычек;
- здоровое питание;
- соблюдение режима дня;
- отсутствие беспорядочной половой жизни;
- занятия оздоровительной физической культурой и спортом;
- соблюдение правил гигиены;
- прием витаминов
- сохранение психологичекого комфорта.

Проведенное в 2021-2022 уч. г. анкетирование позволило получить следующие результаты.

Отметили, что занятия спортом и здоровое питание лучше всего отражают содержание выражения «здоровый образ жизни» 94,4% респондентов. Отметили важным соблюдение правил гигиены 89,6% студентов; регулярное посещение врача, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня и прием витаминов - 79,3%.

Как указывают в своих работах многие авторы – здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает самореализироваться, быть успешным, бороться со многими проблемами. Имея крепкое здоровье, можно прожить долгую, радостную и счастливую жизнь. Выразили мнение, что придерживаться ЗОЖ важно, но это не главное в жизни 50% анкетируемых, что это необходимо – 30,1%.

Придерживаться здорового образа жизни не всегда бывает легко по ряду причин. Недостаток времени отметили 34,9% учащихся, материальные трудности – 19,8%, отсутствие силы воли, настойчивости и упорства – 39,6%, отсутствие необходимых условий – 5,6%.

Нами выявлено, что свое здоровье определили как хорошее – 19,8% респондентов, удовлетворительное – 60,3%, слабое – 13,6 %, плохое – 6,3 %.

Посещение врача является необходимым мероприятием для каждого человека. Профилактика и ранняя диагностика заболеваний помогают избежать осложнений со здоровьем. Указали, что проходят ежегодный профилактический осмотр – 60,3% студентов, посещают врача 2-3 раза в год – 15,1%, редко – 14,3%, вместе с тем, ежемесячно посещают врача – 10,3% респондентов.

Питание - один из важнейших компонентов ЗОЖ. Правильное рациональное питание включает в себя режим питания (кратность приема пищи, достаточные интервалы между приемами пищи), адекватное распределение энергетической и питательной ценности суточного рациона, безопасность питания. Стараются как можно чаще придерживаться здорового режима питания 24,6% участников опроса, иногда –

10,3%.. В ходе опроса мы выявили, что витамины принимают постоянно 19,8% опрошенных студентов, только во время болезни – 70,6%.

Проблема алкоголизма – одна из острейших проблем, ставшая традиционной для нашего общества в последние десятилетия. Большой трагедией является тот факт, что алкоголизм в настоящее время затрагивает не только взрослое мужское население, но и женщин, подростков и молодежь. Никогда не употребляли алкогольные напитки 30,2% студентов, принимают спиртное редко – 60,3%, употребляют алкоголь 2-3 раза в неделю – 9,5%,

Доказано, что курение играет большую роль в развитии многих заболеваний, основными из которых являются: ишемическая болезнь сердца, рак многих органов, хронический бронхит и ХОБЛ. Курение приводит к стойкой нетрудоспособности и сокращению продолжительности жизни в результате сосудистых катастроф и онкологии. Утверждают, что никогда не курили 74,6% студентов, курили, но бросили – 10,3%. В ходе анкетирования определено, что никогда не употребляли наркотики – 80,2% студентов, хотя бы один раз пробовали их – 19,8%.

Стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонные нагрузки. Сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечнососудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку. Признались, что подвержены постоянным стрессам – 59,5% участников анкетирования, не подвержены стрессам - лишь 4,8%. При этом, испытывают стресс из-за проблем с учебой 65,1% студентов, переживают из-за проблем в коллективе – 14,3%, в семье – 9,5%, подвергаются стрессам вследствие финансовых трудностей – 8,7%, вследствие чувства одиночества – 2,4%.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Помимо основных занятий физкультурой по учебному расписанию занимаются оздоровительными и двигательными системами самостоятельно в домашних условиях 9,5% участников анкетирования, под руководством специалиста в тренажерных залах и других спортивных объектах – 15,1%.

В основном о здоровом образе жизни, его составляющих, правилах ведения узнали на учебных занятиях по физической культуре 49,2% студентов, из средств массовой информации – 21,5%, из специальной литературы – 24,6%, от родственников и друзей – 4,7% студентов.

Выводы. Проведенные исследования выявили снижение уровня состояния здоровья студентов в динамике лет обучения, увеличение количества обучающихся, имеющих специальную медицинскую группу. В настоящее время кафедре физического воспитания в медицинском вузе отводится ключевая роль в решении проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, привития навыков использования средств и методов физической культуры для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности. Утверждают, что ЗОЖ – это не главное в жизни 50% студентов. Несмотря на то, что все-таки здоровый образ жизни связывают с занятиями спортом и здоровым питанием более 90% студентов

медицинского вуза, занимаются самостоятельно физическими упражнениями менее 25%. Подвержены стрессам различного характера более 59% обучающихся, имеют вредные привычки – в среднем более 20%. При этом определили свое здоровье как удовлетворительное 60,3% студентов-медиков. Полученные данные могут быть учтены в разработке учебных и воспитательных программ вуза, с целью формирования у студентов мотивации ведения здорового образа жизни.

Библиографический список:

1. Попова Н.М., Рогова А.Н., Николаева О.В. Характеристика образа жизни и состояния здоровья студентов 1 и 3 курса медицинской академии / Н.М. Попова, А.Н. Рогова, О.В. Николаева // Синергия наук. − 2016. − № 6. − С. 743 – 749.

2. Саидов И. И. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве / И. И. Саидов. – Текст непосредственный // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 6. – С. 140-144. – Библиогр.: с. 144 (5 назв.). – ISSN 2072- 2524. – Имеется электрон. версия публикации. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=42641504 (дата обращения: 22.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

3. Чедов К.В. Сопровождение формирования культуры здоровья старшеклассников и студентов / К. В. Чедов. – Текст : непосредственный // Педагогика. – 2018. – № 6. – С. 117-119.

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Фитисова А.М., студент, alexa.fitisova2002@mail.ru
Научный руководитель: Мельникова М.Ф., преподаватель, melnikova.m.f@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация. Дыхательные гимнастики – это природные способы воздействия на организм человека с целью улучшения его здоровья. В ходе теоретического исследования выявлена необходимость умения правильно дышать и применять дыхательную функцию. Данное умение обеспечивает возможность сохранения себе здоровой жизни. В статье рассматриваются способы регуляции психоэмоционального состояния детей школьного возраста с помощью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и концепции К.В. Динейки и актуализируется вопрос о необходимости внедрения в образовательную практику данных видов гимнастики.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, дыхание по А.Н. Стрельниковой, психоэмоциональное состояние школьников.

REGULATION OF SCHOOLCHILDREN'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE BY MEANS OF BREATHING GYMNASTICS

Fitisova A.M., student
Scientific supervisor: Melnikova M.F., lecturer
Volgograd State Physical Education Academy

Russia, Volgograd

Abstract. Breathing exercises are natural ways of influencing the human body in order to improve its health. In the course of a theoretical study, the need for the ability to breathe correctly and apply the respiratory function was revealed. This skill provides an opportunity to preserve a healthy life. The article discusses the ways of regulating the psycho-emotional state of school-age children with the help of A.N. Strelnikova's breathing gymnastics and K.V. Dineika's concept and actualizes the question of the need to introduce these types of gymnastics into educational practice.

Keywords: breathing exercises, breathing according to A.N. Strelnikova, psycho-emotional state of schoolchildren.

Введение. Одна из типичных проблем, с которой работает школьный психолог - нарушения психоэмоциональной сферы школьников. Особое внимание эти состояния привлекают в связи с тем, что школьная дезадаптация негативно влияет на поведение, успеваемость, здоровье и общий уровень психологического благополучия. Одним из способов психической саморегуляции, помимо словесных воздействий и двигательных упражнений, являются техники связанные с контролем дыхания. Грамотное применение дыхательных упражнений преподавателями физической культуры, учителями-предметниками и психологами позволило бы оптимизировать и привести в норму психическое состояние детей школьного возраста. Дыхание с более продолжительным выдохом, оказывает успокаивающий эффект, а с более продолжительным вдохом-активации всего организма.

При применении дыхательной гимнастики решаются следующие задачи: снятие проявлений стрессовых состояний, усиление мобилизации ресурсов, уменьшение степени эмоциональной напряжённости деятельности и предотвращение их нежелательных последствий.

Рисунок 1. Задачи дыхательной гимнастики

Цель исследования – теоретически обосновать необходимость введения в образовательный процесс дыхательной гимнастики для возможности регуляции психоэмоционального состояния школьников.

Отталкиваясь от цели исследования мы применяли следующие **методы исследования:** анализ и синтез научно-методической литературы, обобщение данных экспериментальных исследований по заявленной проблематике.

Для работы с детьми в школьной обстановке хорошо подойдет дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, так как при выполнении упражнений нет необходимости в дополнительном инвентаре. Гимнастика предполагает только готовых к улучшению своего здоровья школьников, грамотных специалистов и хорошо проветриваемое помещение [6]. Основная идея выполнения упражнений – исключить возможность набрать большой глоток воздуха. Именно с этой целью на вдохе необходимо выполнять движения, сжимающие грудную клетку, которые затруднят вдох. Выдох необходимо совершать беспрепятственно и произвольно через рот. Делая упражнения необходимо думать только о вдохе и следить за синхронностью вдоха и за движением, за ритмом; вдыхать нужно столько воздуха, сколько вдыхается само собой [1].

Процесс регуляции психоэмоционального состояния школьников с дыханием происходит с помощью правильно поставленного брюшного дыхания, которое вовлекает в дыхательный процесс все легкие. Отсюда кровь насыщается кислородом и увеличивается жизненная емкость легких, за счет движения диафрагмы массируются органы брюшной полости. Ритмичное упорядоченное дыхание оказывает отвлекающее действие, что способствует эмоциональному выравниванию. Импульсы, которые исходят из дыхательного центра, влияют на тонус коры больших полушарий мозга, оказывают влияние на функциональное состояние мышечной и нервной систем [3].

У многих детей школьного возраста не сформированы знания о технике правильного дыхания, поэтому они дышат поверхностно, учащенно, задержки дыхания не выполняют. За счет задержки дыхания в крови и клетках тканей организма человека накапливается углекислый газ, в свою очередь, это благотворно влияет на человеческий организм в целом. Недостаток углекислого газа способствует нарушению жизнедеятельности всего организма, так как он поддерживает уровень обменных процессов и участвует в синтезе аминокислот. Углекислый газ возбуждает дыхательный центр, заставляя его работать в оптимальном режиме, за счет чего расширяются сосуды и успокаивается нервная система [2].

Таким образом, содержание методики заключается в активном, напряженном, коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после активного вдоха происходит сам собой. Самым примечательным является сочетание дыхательных циклов с движениями тела. Организм насыщается кислородом, расширяются сосуды головного мозга, ощущается прилив сил и энергии.

Рассмотрим несколько упражнений А.Н. Стрельниковой, которые не только просты в исполнении, но и эффективны для здоровья школьников. Первое из них – это «Повороты». Дети фиксируют голову прямо. Основная задача привыполнении упражнения состоит в повороте головы влево–вправо. Во время выполнения поворотов головой корпус тела остается на месте, а руки внизу. С началом выполнения поворота головой - вдыхаем, а при её возвращении в исходное положение - выдыхаем. Цикл упражнения состоит из 4 поворотов. Перерыв между циклами - три секунды.

Упражнение «Шаги». Школьники стоят прямо. Вдох осуществляется при подъеме одной ноги вверх, согнутой в колене, а выдох при её опускании. Ноги работают поочередно. Руки можно опустить вниз или держать их на поясе [9].

Такие упражнения можно выполнять и в урочное и внеурочное время, с преподавателями и без них, главное точно знать принцип их выполнения, потому что неправильно выполненные упражнения могут принести вред здоровью. По ритму дыхания человека можно определить уровень его напряжения, так как дыхание спокойного и уравновешенного человека отличается от дыхания в состоянии стресса. Когда организм ещё не привык к возросшим нагрузкам и к результату глубокого активного дыхания, ему сложно справиться. Дыхательные упражнения выполнять лучше не слишком часто, так как чрезмерное учащение и углубление дыхания может привести к ряду нежелательных последствий, таких как: головокружение, слабость, и даже обморок.

В классе на удлиненных переменах можно поиграть с детьми в «Водолаза». Попросите детей представить себя искателями клада, водолазами без кислородного баллона. Им нужно несколько раз набрать воздух, не выдыхая при этом. Вдох делается носом, коротко и шумно (2–3 раза). Потом они задерживают дыхание и садятся на корточки. Побеждает тот, кто выплывает последним.

Благоприятного эффекта возможно достигнуть при условии умелого сочетания различных форм взаимодействия педагогов и родителей школьников, поэтому с целью получения дополнительной информации об оздоровлении ребенка посредством использования дыхательной гимнастики для родителей нужно организовать индивидуальные беседы и консультации, чтобы родители тоже познакомились с дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой и с её особенностями использования в домашних условиях.

Стоит отметить, что эффективность использования дыхательной гимнастики подтверждается изучением опыта эффективности дыхательной гимнастики на базе клинико-диагностического центра при детской городской поликлинике №69 Юго-Западного административного округа. Эффективность лечения по методу А.Н. Стрельниковой отразилась в достоверном увеличении показателей среди всех обследованных людей и подтверждена объективными результатами спирографического исследования вентиляционной функции легких. Дыхательные упражнения способствуют расслаблению, помогают справиться с тревогой, стрессом и с беспокойными мыслями [8].

Изучая научно-методическую литературу, нами выявлено, что аналогом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является концепция восстановления естественного типа дыхания. Автором данной концепции является физиолог, психотерапевт, специалист в области лечебной физкультуры К.В. Динейка. Содержание комплекса психофизических упражнений К.В. Динейки составляют особые дыхательные упражнения. Эти упражнения способствуют восстановлению естественного типа дыхания, которое утрачено в условиях гиподинамии и стрессов.

При выполнении комплекса дыхательных упражнений важно соблюдать одно из ведущих условий: знать о регулировке процессов дыхания, мышечного тонуса и состояния психики. Установлено, что упражнения К.В. Динейки способствуют повышению устойчивости организма к кислородной недостаточности, а так же

способствуют уравновешиванию нервных процессов и благотворно влияют на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Дыхательные и двигательные реакции ослабляют состояние тревоги.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо научиться правильно дышать: вдыхать необходимо одновременно диафрагмой и грудью, выдыхать – постепенно втягивая живот. Чем больше организм испытывает потребность в получении кислорода, тем активнее должен производиться выдох. В случае правильной работы мышц при вдохе - живот несильно выпячивается, при выдохе – втягивается. Осуществлять выдох необходимо всегда через нос, плавно и бесшумно. Такое дыхание называют диафрагмальным [2].

В результате правильного освоения техники дыхания организм школьника наполняется чувством легкости, а мышцы всего тела становятся немного «вялыми». Это чувство возникает за счет произвольного расслабления мышц.

Рассмотрим несколько простых упражнений К.В. Динейки. Для начала нужно удобно сесть, чтобы все мышцы тела были расслаблены. Затем необходимо закрыть глаза и представить, что все все процессы в организме происходят равномерно, чередуясь по времени. Важно сосредоточиться на следующем алгоритме дествий: чередовать вдох, выдох и задержку дыхания после выдоха. Если все мышцы функционируют правильно, то живот при вдохе будет немного выпячиваться, а при выдохе уменьшаться.

Упражнение «тянуть канат» - выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Необходимо образно представить, что на высоте вытянутых рук, сверху, висит канат. Поднимаясь на носки необходимо произвести вдох, а на выдохе захватить «канат» руками и тянуть с усилием вниз, при этом необходимо сгибать руки и приседать. Важно выполнять данные движения 2-3 раза, с ощущением напряжения мышц. Закончив выполнять это упражнение рекомендуется удобно сесть и расслабить все мышцы тела по мере возможности.

Выводы. Оздоровительная физическая культура имеет достаточно много алгоритмов, технологий, оздоровительных систем, научно обоснованных и проверенных на практике. С помощью средств физической культуры можно избирательно и направленно воздействовать на организм школьника с целью предотвращения отрицательных последствий, которые приводят к психоэмоциональному напряжению. Напротив, возможно восстановить умственную и физическую работоспособность. Об этом свидетельствует накопленный до настоящего времени экспериментальный материал.

Дыхание - важная составляющая психоэмоционального состояния школьников. С помощью него мы можем успокоить нервную систему детей, освободить их от тревожных мыслей и ощущений, научить держать под контролем свои эмоции и мысли.

Таким образом, можно убедиться в необходимости включения в работу школы оздоровительных дыхательных гимнастик А.Н. Стрельниковой и К.В. Динейки для регуляции психоэмоционального состояния учащихся.

Библиографический список:

1. Амосова. Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Т.Ю. Амосова. 2008.— 64 с.

2. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка.-Изд.3-е, перераб., доп.-М.: Физкультура и спорт,1986. -64 с.

3. Дыхательная гимнастика: метод. рекомендации / Брест. гос.ун-т им. А. С. Пушкина; сост.: Т. А. Самойлюк, Т. С. Демчук. –Брест: БрГУ, 2018. – 30 с.

4. Зотова Е.В. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для работников образования: показания, противопоказания, эффективность // 2020. - С. 3.

5. Коротаева М.Ю., Мелихов Я.П. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки». - 2018. - №11. - С. 27.

6. Ланская О.В. Сазонова Л.А. Влияние дыхательных упражнений на физическое развитие школьников младших классов // 2016. - С. 117.

7. Лукашкова И.Л., Мискевич Т.В., Савицкая О.В. Дыхательная гимнастика: метод. рекомендации - г. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова 2008. - 48 с.

8. Результаты клинических исследований // Центр дыхательной гимнастики URL: https://strelnikova.ru/resultati-issledovanija (дата обращения: 06.04.2022).

9. Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г.Техники дыхательных упражнений как компонента системыоздоровления: Учебно-методическоепособие/ СеразетдиноваЛ.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. - Казань: Казанскийуниверситет, 2016. – 40 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15 -16 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Чаузов Д.А., магистрант, chauzovdenis@mail.ru,
Мартынов А.А., к.п.н., доцент, kpn-7@yandex.ru,
Лепская Е.В., магистрант, lepskaya.katerina@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград
Свистак М.Ф., тренер, sv1307marisha@hotmail.com
СШОР по водным видам спорта "Дельфин"
Россия, Брянск

Аннотация. В статье рассматривается проблема построения тренировочного процесса, которая принадлежит к числу фундаментальных в спортивной науке и практике. Специалистами отмечается, что особенно большую сложность в изучении этой проблемы представляется в спортивных играх, где нет объективно измеряемого результата, а высокие достижения зависят от многих факторов, которые могут на различных этапах подготовки компенсировать друг друга. В связи с этим возникает необходимость критического осмысления многих теоретических и практических положений в области физической и технической подготовки юных футболистов, пересмотра имеющихся и поиска новых путей дальнейшего повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в футболе.

Ключевые слова: техническая подготовка, физическая подготовка, футбол, футболисты

IMPROVING METHODS OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AGED 15 -16 YEARS IN ANNUAL TRAINING CYCLE

Chauzov D.A., Master's degree student, chauzovdenis@mail.ru
Martynov A.A., PhD, associate professor, kpn-7@yandex.ru
Lepskaya E.V., Master's degree student, lepskaya.katerina@yandex.ru,
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd
Svistak M.F., coach, sv1307marisha@hotmail.com
School of water sports "Dolphin"
Russia, Bryansk

Abstract. The article deals with the problem of building a training process, which belongs to the fundamental in sports science and practice. Experts note that it is especially difficult to study this problem in sports games, where there is no objectively measurable result, and high achievements depend on many factors that can compensate for each other at various stages of preparation. In this regard, there is a need for a critical understanding of many theoretical and practical provisions in the field of physical and technical training of young football players, reviewing existing ones and finding new ways to further improve the effectiveness of the training process in football.

Keywords: technical training, physical training, football, football players

Многие теоретические вопросы подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта, разработанные отечественными и зарубежными специалистами, являются общими для всех спортивных игр. Однако, без научного обоснования специфических для каждой игры положений невозможно добиться повышения эффективности тренировочного процесса. В связи с возросшим уровнем профессионального футбола и крайне нестабильными на протяжении длительного периода выступлениями отечественных сборных и клубных команд в крупнейших международных соревнованиях проявляется значительная необходимость дальнейшего совершенствования подготовки футболистов, одними из важнейших разделов которой является физическая и техническая подготовки. Поэтому актуальным будет являться поиск, использование и оценка более эффективных средств и методов в организации тренировочного процесса у юных футболистов, которые могли бы продуктивно решать задачи физической и технической подготовки. Целью работы явилась разработка методики совершенствования технической и физической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования:

1. Изучить по данным литературных источников состояние проблемы совершенствования технической и физической подготовленности в футболе.

2. Разработать экспериментальную методику совершенствования технической и физической подготовленности футболистов 15-16 лет в годичном цикле тренировки.

3. Изучить эффективность разработанной методики построения годичного цикла тренировки юных футболистов.

4. Разработать практические рекомендации для совершенствования физической и технической подготовленности юных футболистов в годичном цикле тренировочного процесса.

Исследование проводилось на базе СДЮСШОР № 19 «Олимпия». В проведении педагогического эксперимента приняли участие юные футболисты. Юные футболисты тренировались на базе ФК «Олимпия» и искусственном поле стадиона «Электроник» г.Волгограда. Исследовательская работа проводилась с 26 футболистами, из которых в контрольную и экспериментальную группу входило по 13 человек.

В процессе педагогического эксперимента занятия с контрольной и экспериментальной группой проводились по 6 раз в неделю преимущественно по 2 часа каждое. В процессе эксперимента всего было проведено 52 занятий с общим объемом в 104 часа.

В результате теоретического анализа научно-методической литературы нами была разработана методика совершенствования физической и технической подготовленности юных футболистов. Методологической основой разработанной нами методики служили работы отечественных специалистов.

Проведение педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах позволило выявить ряд изменений, которые произошли в общей физической подготовке у юных футболистов.

Из полученныз результатов видно, что в тесте «бег 30 м» у футболистов экспериментальной группы показатели быстроты улучшились с 4,44 до 4,3 с, а в контрольной – с 4,4 до 4,35 с. Необходимо отметить – только у юных футболистов, занимающихся в экспериментальной группе прирост результатов в данном тесте являлся статистически достоверным ($P<0,05$).

Рассмотрим динамику показателей в тесте «бег 400 м». У футболистов экспериментальной группы время пробегания дистанции улучшилось с 67,85 до 66,66 с. В контрольной группе средний результат также улучшился с 67,5 до 66,85 с. Обработка результатов данного теста с помощью методов математической статистики показала, что статистически достоверные изменения ($P<0,05$) выявлены как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Изучим особенности изменения показателей выносливости у юных футболистов. Выносливость оценивалась нами по тесту «бег 12 минут». В экспериментальной группе выносливость у футболистов улучшилась, что следует из увеличения пробегания дистанции с 2350 до 2434 м. Средние результаты, выявленные у футболистов контрольной группы, тоже улучшились, но несколько ниже, чем в экспериментальной, с 2364 до 2383 м. Необходимо отметить, что к окончанию эксперимента в экспериментальной и контрольной группах выявлены статистически достоверные изменения ($P<0,05$).

В тесте «челночный бег» нами выявлены следующие результаты: у футболистов экспериментальной группы в начале эксперимента время бега составляло 7,62 с, а к окончанию – 7,4 с. У футболистов контрольной группы в этом тесте показатели улучшились менее значительно, чем в экспериментальной – с 7,54 до 7,44 с. Необходимо подчеркнуть, что только футболисты экспериментальной группы имеют статистически достоверный ($P<0,05$) прирост результатов в данном тесте.

Итоги теста «прыжок в длину с места» показали, что средние результаты футболистов экспериментальной группы улучшились с 224 до 229 см, а в контрольной с 226 до 229 см. Обработка результатов теста «прыжок в длину с места» с помощью методов математической статистики показала, что статистически достоверные изменения (P<0,05) выявлены как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Таким образом, подводя итоги полученных результатов педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что предложенная методика развития физических качеств у футболистов экспериментальной группы оказалась более эффективной, чем контрольной. Это связано с тем, что в экспериментальной группе по каждому тесту нами выявлен статистически достоверный прирост показателей, которые выше чем в контрольной группе. Следует отметить, что по ряду показателей (в тестах «прыжок в длину с места», «бег 12 минут» и «челночный бег») у футболистов контрольной группы, занимающейся по общепринятой методике выявлены статистически достоверные показатели.

Организация педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах позволило выявить ряд изменений, которые произошли в специальной физической подготовке у юных футболистов.

Из полученныз результатов видно, что в тесте «бег 30 м с мячом» у футболистов экспериментальной группы показатели быстроты улучшились с 5,47 до 5,27 с, а в контрольной – с 5,40 до 5,35 с. Необходимо отметить – только у юных футболистов, занимающихся в экспериментальной группе прирост результатов в ведении мяча по прямой являлся статистически достоверным (P<0,05).

Рассмотрим динамику показателей в тесте «удар на дальность». У футболистов экспериментальной группы показатели удара на дальность ведущей ногой улучшились с 38,66 до 40,55 м. В контрольной группе средний результат также улучшился с 40 до 41 с. Обработка результатов данного теста с помощью методов математической статистики показала, что статистически достоверные изменения (P<0,05) выявлены только в экспериментальной группе.

Из полученных результатов педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что предложенная методика развития специальных физических качеств у футболистов экспериментальной группы оказалась более эффективной, чем контрольной. Это связано с тем, что в экспериментальной группе по тестам «удар на дальность» и «ведение мяча» нами выявлены статистически достоверное увеличение показателей, которые выше чем в контрольной группе. Следует отметить, что в тесте «вбрасывание мяча» у футболистов контрольной и экспериментальной групп не выявлено статистически достоверного прироста показателей, однако прирост в экспериментальной группе был несколько выше.

Проведение педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах позволило выявить ряд изменений, которые произошли в технической подготовке у юных футболистов.

Из полученныз результатов видно, что в тесте «удар на точность» у футболистов экспериментальной группы показатели попаданий в ворота улучшились с 7,77 до 8,55 раз, а в контрольной – с 8,00 до 8,33 раз. Следует отметить, что только у юных футболистов, занимающихся в экспериментальной группе, прирост результатов в точности ударов являлся статистически достоверным (P<0,05).

Рассмотрим динамику показателей в тесте «обводка стоек, удар по воротам». У футболистов экспериментальной группы показатели выполнения теста улучшились с 9,23 до 9,07 с. В контрольной группе средний результат также улучшился с 9,21 до 9,12 с. Обработка результатов данного теста с помощью методов математической статистики показала, что статистически достоверные изменения ($P<0,05$) выявлены только в экспериментальной группе.

Из полученных результатов педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что предложенная методика совершенствования технической подготовки у футболистов экспериментальной группы оказалась более эффективной, чем контрольной. Это связано с тем, что в экспериментальной группе по тестам «удар на точность» и «обводка стоек и удар по воротам» нами выявлены статистически достоверное увеличение показателей.

Выводы:

Проведение педагогического эксперимента позволило сделать следующие выводы:

1. Повышение действенности учебно-тренировочного процесса у юных футболистов обусловлено повышением эффективности их физической и технической подготовленности. Однако данному вопросу в специализированной литературе не уделяется достаточного внимания, что особенно характерно для тренировочного процесса с юными футболистами.

2. Разработанная нами методика совершенствования физической и технической подготовки футболистов включает: во-первых, в физической подготовке использование двух этапов с различным содержанием общей и специальной физической подготовки; во-вторых, в технической подготовке использование трех взаимодополняющих и усложняющихся этапов. Этапы в каждом виде подготовленности имеют равную продолжительность и содержание применительно к своему виду подготовленности (технической или физической).

3. У юных футболистов в экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента был выявлен статистически достоверный прирост в изучаемых показателях. Разработанная методика способствует повышению физической и технической подготовленности юных футболистов, что подтверждается данными, полученными в результате педагогического эксперимента.

Библиографический список:

1. Алексеев, В. И. Совершенствование пространственной ориентации в технических действиях футболистов: Методические рекомендации. – Омск, 2016. – 46 с.

2. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. - Электрон. дан. - М. : Человек, 2015. - 256 с.

3. Шалаева И.Ю., Мартынов А.А., Ильченко А.А. Развитие гибкости у пловцов на предварительном базовом этапе многолетнего совершенствования // Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – С. С. 327-332.

4. Шамардин А.И., Российский С.А., Солопов И.Н., Шамардин А.А. Функциональная подготовка в футболе: Учебное пособие. - Москва, 2010. - 150 с.

5. Шамонин А.В. Футбол: методика проведения занятий : учебно-методическое пособие / А.В. Шамонин; М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». – Москва : МГСУ, 2012. – 128 с.

ДИНАМИКА ПСИХОМОТОРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВЕЛОГОНЩИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Шаханова А.В., д.б.н., профессор
Челышкова Т.В., к.б.н., доцент, chelyshkova_t@mail.ru
Сажина О.А., аспирант
Адыгейский государственный университет
Россия, Майкоп

Аннотация. В статье представлены результаты лонгитюдинального исследования юных велогонщиков 14-16 лет, в предсоревновательный и соревновательный этап подготовки. Для определения свойств нервных процессов использовали теппинг-тест и оценку внимания. Динамика психомоторных характеристик велогонщиков подросткового возраста характеризуется преобладанием средней силы нервной системы у более успешных спортсменов, более высокой психомоторной работоспособностью, выносливостью и лабильностью спортсменов, показывающих высокие результаты на соревнованиях, отражает оптимизацию сенсомоторной интеграции к соревновательному этапу подготовки, выраженному в большей степени у мальчиков.

Ключевые слова: велосипедисты, время реакции, оценка внимания, теппинг-тест.

DYNAMICS OF PSYCHOMOTOR CHARACTERISTICS OF ADOLESCENT CYCLISTS

Shakhanova A.V., Grand PhD, professor
Chelyshkova T.V., PhD, associate professor, chelyshkova_t@mail.ru
Sazhina O.A., postgraduate student
Adyghe State University
Russia, Maikop

Abstract. The article presents the results of a longitudinal study of young cyclists aged 14-16, in the pre-competitive and competitive stages of preparation. To determine the properties of nervous processes, a tapping test and an assessment of attention were used. The dynamics of psychomotor characteristics of adolescent cyclists is characterized by the predominance of the average strength of the nervous system in more successful athletes, higher psychomotor performance, endurance and lability of athletes who show high results in competitions, reflects the optimization of sensorimotor integration to the competitive stage of preparation, which is more pronounced in boys.

Keywords: cyclists, tapping test, attention score, reaction time.

Введение. К базовым способностям, являющимся основой спортивного мастерства, относятся выносливость, сила и скоростные навыки. Экспериментальные исследования показали, что сила и подвижность нервных процессов, уровень возбудимости и лабильности нервных центров, развитие психомоторных особенностей коррелируют с успешностью спортивной деятельности, являясь важнейшими факторами, определяющими физические качества спортсмена [1, 2]. В литературе представлены многочисленные данные, отражающие формирование психофизиологических функций в онтогенезе, в основном на выборке учащихся общеобразовательных школ и высококвалифицированных спортсменов [1, 3]. Фрагментарно отражены исследования в области детско-юношеского спорта, которые позволяют выделить индивидуальные психофизиологические особенности детей и подростков, занимающихся различными видами спортивной направленности.

Цель исследования - выявить функциональные психофизиологические особенности юных велогонщиков

Методы исследования. Исследование проводилось на базе лаборатории «Физиология развития ребенка» НИИ КП Адыгейского государственного университета. В эксперименте приняли участие 30 юных велогонщиков 14-16 лет, в предсоревновательный и соревновательный этап подготовки. Для определения свойств нервных процессов использовали теппинг-тест и оценку внимания. Психофизиологическое тестирование проводилось с помощью компьютерного комплекса НС-Психотест, ООО «Нейрософт», г. Иваново.

Результаты исследования. Анализ кривой работоспособности, построенной по средним параметрам теппинг-теста, показал, что максимальная частота теппинга зарегистрирована в первом квадрате у всех обследованных, независимо от пола и периода тренировочного процесса. Начиная уже со второго квадрата, она достоверно снижалась и оставалась практически на том же уровне до конца теста. Общая психомоторная работоспособность девочек ниже в соревновательном периоде ($p<0,05$), что может отражать утомление, однако, график имеет вогнутый тип, т.е. имеет тенденцию к увеличению темпа в конце работы. На способность совершать максимально быстро движения влияют многие факторы, в том числе и уровень тренированности.

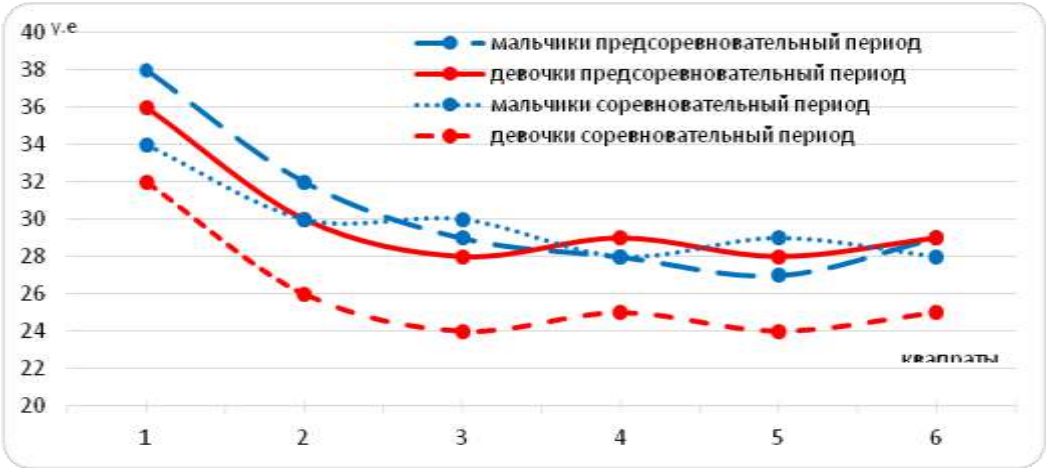


Рисунок 1. Интенсивность психомоторной работоспособности юных велогонщиков по результатам теппинг-теста

Необходимо отметить, что индивидуальный анализ результатов теппинг-теста результативных спортсменов показал у них более высокую психомоторную работоспособность, способность удерживать максимальный темп движений, что отражает более высокие характеристики как нервной системы в целом, так и двигательных качеств, находящихся под их контролем.

У большинства обследуемых средняя сила нервной системы. Среди спортсменов, характеризующихся слабым типом нервной системы, лишь 11% девочек и 18% мальчиков. Сила нервной системы является одним из свойств, отражающих предел работоспособности и выносливости организма.

Анализ показателей оценки внимания выявил, что среднее время реакции у мальчиков и девочек в соревновательный период несколько ниже, чем в предсоревновательный. Так же стоит отметить, что время реакции девочек в предсоревновательном периоде ниже, чем у мальчиков в этом же периоде ($p<0,05$).

Количество ошибок, допускаемых мальчиками в предсоревновательном периоде, превышало показатели девочек в этом же периоде и мальчиков в соревновательном периоде. Увеличение скорости и точности обработки информации в ЦНС отражает оптимизацию сенсомоторной интеграции к соревновательному этапу подготовки, выраженному в большей степени у мальчиков.

Соответствие формы распределения последовательных значений времени реакции изменениям функционального состояния ЦНС позволяет определить такие количественные критерии как функциональный уровень системы (ФУС), устойчивость реакции (УР) и уровень функциональных возможностей (УФВ) (по Т.Д. Лоскутовой). Среднегрупповые значения этих показателей увеличиваются к соревновательному периоду (табл.1) ($p<0,05$).

Таблица 1

Показатели оценки внимания велосипедистов подросткового возраста

№ п/п	Показатели	Мальчики		Девочки	
		предсорев. период	сорев. период	предсорев. период	соревн. период
1	Время реакции	324,7±10,3	303,9±12,04*	317,0±12,2	306,6±14,4

2	Число ошибок	6,3±0,2	2,8±0,1*	2,8±0,1	3,5±0,3*
3	ФУС	3,7±0,2	4,1±0,1*	3,7±0,3	4,2±0,2*
4	УР	1,4±0,05	1,8±0,03*	1,7±0,05	1,9±0,07*
5	УФВ	2,7±0,1	3,1±0,1*	2,9±0,1	3,3±0,2*

Примечание: * - $p<0,05$ достоверность различий между периодами

Функциональный уровень системы (ФУС) отражает текущее функциональное состояние ЦНС, степень развития утомления. Качественный анализ этого параметра показал, что контингент девочек с высоким ФУС к соревновательному периоду увеличивается на 12%.

Устойчивость реакции (УР) отражает стабильность текущего функционального состояния ЦНС. У мальчиков к соревновательному периоду снижается контингент с низкими значениями УР на 24%, за счет увеличения группы со средним и с высоким показателем устойчивости реакции.

Уровень функциональных возможностей (УФВ) характеризует способность ЦНС формировать и достаточно долго удерживать соответствующее функциональное состояние. У девочек зарегистрировано увеличение группы с высоким уровнем функциональных возможностей на 28%. У мальчиков-велогонщиков снижается контингент с низкими значениями УФВ на 10%.

Заключение. Таким образом, функциональные психофизиологические особенности велогонщиков подросткового возраста в предсоревновательном и соревновательном периоде характеризуются преобладанием средней силы нервной системы у более успешных спортсменов, более высокой психомоторной работоспособностью, выносливость и лабильностью спортсменов, показывающих высокие результаты на соревнованиях.

Динамика показателей внимания юных велогонщиков отражает оптимизацию сенсомоторной интеграции к соревновательному этапу подготовки, выраженному в большей степени у мальчиков.

Библиографический список

1. Особенности функционального состояния центральной нервной системы у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса / О.И. Коломиец [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.- том 12.- №2.- 2017.- С. 217-224.

2. Психофизиологическая характеристика состояний организма велосипедистов при организации спортивной деятельности на базе АР СДЮСШОР по велоспорту / А.В. Шаханова [и др.] // Обзоры по клинической фармакологии и лекарственной терапии.- том 16.- №1.-2018.- С.139.

3. Чистоедова Ю. А., Кылосов А. А. Оценка и сравнение психофизиологических характеристик спортсменов различных видов спорта // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 2. – С. 575–581. – URL: http://e-koncept.ru/2017/570114.htm.

Научное издание

Материалы IV Всероссийской с международным участием

научно-практической конференции

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО И АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Кафедра теории и методики физического воспитания

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

Сборник материалов IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 4 /под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Мартынова А.А.