



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МАТЕРИАЛЫ

II-Й МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»

19-20 ОКТЯБРЯ 2022 г.
г. ВОЛГОГРАД

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Материалы

II-й Международной научно-практической конференции

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

ЧАСТЬ I

(19-20 октября 2022 г.)

Волгоград, 2022

УДК 796.071
ББК 75.1
Ф50

Редакционная коллегия:

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

Ф50

Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции (19-20 октября 2022 года). - Часть 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022 – 444 с. - ISBN 978-5-6047160-5-2

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов, педагогов образовательных учреждений руководителей и менеджеров предприятий сферы физической культуры, спорта, гостеприимства и туризма.

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

Издание размещено в системе РИНЦ

ISBN 978-5-6047160-5-2

УДК 796.071
ББК 75.1

© В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, 2022

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ <i>Зеличенко В.Б.</i>	12
--	----

СЕКЦИЯ 1.

СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ТАЛАНТЛИВЫХ ИГРОКОВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ <i>Ализар Т.А., Буров А.В., Буров М.А.</i>	18
ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ <i>Антонова Е.Д., Бондаренко М.П.</i>	22
САМОКОНТРОЛЬ В ТРЕНРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРЕБЦОВ <i>Апариева Т.Г.</i>	27
ПЛАНИРОВАНИЕ И АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК <i>Бабашев А. Э., Сомов А.А., Сомов А.В. Тришина А.С.</i>	31
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ СПОРТА ЛИН <i>Бармин Г.В., к.п.н., Стеблецов Е.А., Сергеева Т.Г.</i>	36
ТРЕНИРОВКА СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СПБГЛТУ ИМЕНИ С.М. КИРОВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАУНТИНБАЙКОМ <i>Бахтина Т.Н., Лешева Н.С., Новицкий Е.В.</i>	42
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ <i>Белицкая П.С., Болгов А.Н.</i>	47
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РФ <i>Боренов А.Ю., Овчинников В.А.</i>	51
ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СО СПОРТСМЕНКАМИ 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ (ДИСЦИПЛИНА «АЭРОБИКА») <i>Бунеева Д.И., Дегтярева Д.И.</i>	53
КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТХЭКВОНДО <i>Вершинин М.А., Воронцов А.Ю.</i>	58
МЕТОД СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЕ В КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ ОТТАЛКИВАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ОСНОВЕ УЧЕТА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ УСИЛИЯ <i>Ветров В.А., Зебзеев В.В.</i>	63
ВЛИЯНИЕ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И ПАУЭРЛИФТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Горбунов Е.А.</i>	70

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА ПЛАТФОРМЕ СОТРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ: КОНТЕКСТНЫЙ ПОДХОД	73
<i>Григорьев В.И.</i>	
ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	79
<i>Деркачева А.С., Стеценко Н.В.</i>	
РАЗРАБОТКА АНТИДОПИНГОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-12 ЛЕТ	82
<i>Деркачева А.С., Фатьянов И.А.</i>	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ И БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	86
<i>Дубовова А.А.</i>	
МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	88
<i>Дурдыева Джерен, Гарядиев Алты</i>	
ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В МИРЕ И В РОССИИ	93
<i>Зеличенков В.Б.</i>	
ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ОПЕРАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ О РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ	100
<i>Зиберов Р.А., Королев Е.Б.</i>	
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	106
<i>Иванов М.О.</i>	
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР МАТЕРИАЛОВ СМИ, ПОСВЯЩЕННЫХ ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФУТБОЛА	113
<i>Кобяков Ю.П.</i>	
ВЛИЯНИЕ КОНСТРУКТИВНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТАТЕЛЬНОГО СТУЛА НА РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТУПЛЕНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ	118
<i>Кузнецов А.А.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ БЛОКОВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ТРЕНИРОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ	121
<i>Мартюшев А.С., Куракин В.Р.</i>	
ПРОБЛЕМЫ АКТУАЛИЗАЦИИ ЕДИНОБОРСТВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	129
<i>Ильченко А.А., Магомедова В.Р., Махмутов Н.А.</i>	
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	133
<i>Мальчевская Н.Н., Тюрина О.В., Максимова О.В.</i>	
«СКИППИНГ» - ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ	137
<i>Мандриков В.Б., Ткачева Н.Д., Ушакова И.А.</i>	
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ	141
<i>Насибуллина Л.М.</i>	

ДВОРОВОЙ СПОРТ В РОССИИ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	144
<i>Нгуен К.З., Кравчук В.А., Скороходов А.А.</i>	
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПРИ ПОМОЩИ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	148
<i>Носов С.А.</i>	
ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ	152
<i>Орлан И.В., Буров А.В.</i>	
КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ	155
<i>Осик В.И., Романенко Н.И., Кирий Е.В., Вадбольская Л.Л.</i>	
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ С ЮНОШАМИ 15-16 ЛЕТ	158
<i>Лукьяненко Н.В., Осипенко М.П.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФИСБЕРИ-ФЛОП»	161
<i>Ошнурова Е.А., Мартюшев А.С.</i>	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	170
<i>Патрина А.Д.</i>	
<i>Научный руководитель: Дзержинская Л.Б.,</i>	
АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ РАЗБЕГА И ОТТАЛКИВАНИЯ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ ПРИ ПОМОЩИ ИЗМЕРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ORTOJUMP NEXT	174
<i>Петров Н.Ю., Шарманова Е.Д., Перепелицина С.А., Бережная А.А.</i>	
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ СПРИНТЕРОВ КРОЛИСТОВ НАОЛИМПЕЙСКИХ ФОРУМАХ	179
<i>Пригода Г.С., Волкова Е.Ю.</i>	
АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ	183
<i>Сазонова И.М., Верещагин А.А.,</i>	
ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ ПРАВИЛО И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)	187
<i>Свечкарёв В.Г.</i>	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТАТЕЛЬНОЙ ДИСКА I-II РАЗРЯДА, ПРИ ПОМОЩИ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ	191
<i>Склярлова К.А., Ушакова О.Е.</i>	
УСИЛЕННЫЕ СИЛОВЫЕ И СКОРОСТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ	193
<i>Скрябин С.П.</i>	
ИГРОВОЙ МЕТОД В ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ	195
<i>Стеблецов Е.А., Бармин Г.В., Сергеева Т.Г.</i>	
СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ В НАПРАВЛЕНИИ ЧИР СПОРТ С ЦЕЛЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ	202
<i>Стрижченко О.А., Симонова К.Ю.</i>	

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП	205
<i>Таможникова И.С., Таможников Д.В., Сигеев В.Р.</i>	
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ	207
<i>Толкунова Т.И., Шалаева И.Ю.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ	212
<i>Ушакова О.Е.</i>	
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ	216
<i>Фатьянов И.А., Чёмов В.В.</i>	
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ И КОМПЛЕКСНАЯ БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ	219
<i>Чайка А.Ю.</i>	
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ КАК ОСНОВА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ	221
<i>Чубанов Д.Е., Крикун Е.Н.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ 9-10 ЛЕТ	227
<i>Шевченко И.Б., Казызаева А.С., Симонова К.Ю.</i>	
ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИХ УСПЕШНОСТЬ СИНХРОНИЗАЦИИ ГРУППОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГИМНАСТОК	232
<i>Шевчук Н.А., Крутова Е.Д.</i>	

СЕКЦИЯ 2.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ВОСПИТАНИЕ ЮНОШЕЙ, КАК БУДУЩИХ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА	237
<i>Алимов В.Г., Иванова М.А., Садовый Д.Е.</i>	
ПОНЯТИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ: АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	240
<i>Астахова Е.В., Фетодова И.В.</i>	
К ВОПРОСУ О ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ	246
<i>Бакушина Ю., Финогенова Н.В.</i>	
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ 7 – 8 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	248
<i>Бахнова Т.В., Ерофеева А.А.</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ	253
<i>Бахнова Т.В., Зубарева А.В., Сорокина М.С.</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ СВОДА СТОП У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	257
<i>Бойко Н.А., Керимов Г.Ф., Меремкулова Г.А.</i>	

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	261
<i>Войнова Е.В.</i>	
СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	266
<i>Воронцова С.Г., Фатьянов И.А.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ МЕТОДИК В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ГЕМИПАРЕТИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ	268
<i>Гриб С.В., Седых Н.В.</i>	
ОПТИМИЗАЦИЯ СОСТАВА ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	272
<i>Гурьева А.В.</i>	
САМООЦЕНКА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛА РАНХиГС К ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	274
<i>Дзержинский С.Г., Прохорова И.В., Дзержинский Г.А.</i>	
ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ	279
<i>Домрачева С.Н., Плешакова О.И., Калинина Л.В.</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОЧЕТАНИИ С КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ С ГИПЕРКИНЕТИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ ДЦП	283
<i>Дробышева С.А., Лагутин М.П., Савельева А.Е., Чебышев И.А.</i>	
МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЦП В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ	288
<i>Дробышева С.А., Мастеров А.Г., Грбовой П.О.</i>	
К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	293
<i>Евсикова Н.Ю., Пономарева Н.П., Бондаренко И.В.</i>	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ УЧИТЕЛЯМ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	296
<i>Жорова А.В., Дегтярева Д.И., Палкин А.В.</i>	
ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СТУДЕНТАМИ ВУЗА	299
<i>Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Кузнецова З.М.</i>	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО ШКОЛЬНИКАМИ, ПРОЖИВАЮЩИМИ В РАЙОНАХ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ АВАРИИ НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС	303
<i>Колесникова Н.Н., Красникевич Д.В.</i>	
ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА РАЗВИТИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	307
<i>Коровина И.А., Ключников Р.С.</i>	

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА «МИЭТ»	310
<i>Королёв В.Г., Бардушкин В.В.</i>	
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СКАЗОК С ЭЛЕМЕНТАМИ АСАН ХАТХА-ЙОГИ	315
<i>Космачева А.В., Мартынов А.А., Шалаева И.Ю., Хаустова Е.Г.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЭКРАНА ДВИЖЕНИЯ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	319
<i>Котрунова Т.С., Рахлеева П.Е., Глазкова Е.И.</i>	
УЧЁТ ОСОБЕННОСТЕЙ КАРДИОРЕГУЛЯЦИИ В ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	322
<i>Красноперова Т.В., Агеев Е.В., Смирнов А.С., Юдина Е.И.</i>	
ЧРЕЗМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	326
<i>Кулишов М.И.</i>	
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АКТИВНОГО И ПАССИВНОГО ОТДЫХА ПРИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	329
<i>Кулишов М. И., Ильченко А.А., Иванась Н.И.</i>	
ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО СИСТЕМЕ «ТАБАТА» НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ	333
<i>Кулишов М. И., Калинина Л.В.</i>	
СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СО СТУДЕНТКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ	336
<i>Лалаева Е.Ю., Меновщикова О.И., Вишнякова С.В., Андреевко Т.А.</i>	
РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СРЕДИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛИШНИМ ВЕСОМ	342
<i>Лепская Е.В., Мартынов А.А., Мирошкина М. В.</i>	
АНАЛИЗ КЛАССИФИКАЦИИ ПРОЕКТОВ ПО ДОМИНИРУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАСТНИКОВ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ БАКАЛАВРОВ	347
<i>Липовка А.Ю., Струтина Ю.В.</i>	
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	349
<i>Лобызенко П.А., Горячева Н.Л., Лещенко Л.И., Алексеева С.П.</i>	
РАЗВИТИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА	354
<i>Мартынов А.А., Любименко В.С., Лепская Е.В., Хаустова Е.Г.</i>	
ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» НА ПРОИЗВОЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ РОСГВАРДИИ	359
<i>Мельничук П.В., Сыромятников О.В., Маторин Д.О.</i>	
ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	363
<i>Митенкова Л.В., Лешева Н.С., Халилова Л.И., Комиссарчик К.М.</i>	

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ	367
<i>Молчанова П.В., Врублевский Е.П.</i>	
ФИТНЕС - КАК СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН	371
<i>Нестерова Я.В., Хрусталева Л.М., Плешакова О.И.</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ РАСШИРЕННОГО ОТДЫХА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	374
<i>Огульчанский В.А., Садовая С.В., Смирнова А.А.</i>	
К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	378
<i>Панин Д.С., Плешакова О.И.</i>	
АНТИГРАВИТИ – СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ	381
<i>Пармузина Ю.В., Кириллова И.А., Брожек Д.К.</i>	
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ «FULLBODY» ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У ЖЕНЩИН	387
<i>Попова В.А., Финогенова Н.В.</i>	
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ	391
<i>Раевский Д.А., Чичерин В.П., Шешин В.Д., Зухуров А.Р.</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИППОТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА	394
<i>Рукавишников И. Ю., Глазкова Е.И., Иванов И.Н.</i>	
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ г. ВОЛЖСКОГО К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА ПЛАВАНИЕ ВФСК ГТО	396
<i>Сазонова И.М., Юдина Н.М., Глейкин Д.Ю.</i>	
КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	400
<i>Саламах В.Г., Седых Н.В., Полеткина И.И.</i>	
СПОРТСМЕНЫ И ХИДЖАМА	403
<i>Свечкарёв В.Г.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	408
<i>Сыроваткина И.А., Хвалебо Г.В., Матюшкина Д.А.</i>	
РОЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ИНСТИТУТОВ РОСГВАРДИИ	412
<i>Сыромятников О.В., Мельничук П.В., Маторин Д.О.</i>	
ИЗУЧЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА	417
<i>Федотова И.В., Горячева Н.Л., Смирнова А.А.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	422
<i>Федотова И.В., Горячева Н.Л., Смирнова А.А.</i>	
КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	427
<i>Финогенова Н.В., Решетов Д.В.</i>	

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ	431
<i>Цирп П.Р., Лепская Е.В., Третьяков Р.И.</i>	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 60 ЛЕТ, ПЕРЕБОЛЕВШИХ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ	436
<i>Шалаева И.Ю., Мамбетов Р.Ю., Телегина Е.Е.</i>	
ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	440
<i>Якимович В.С.</i>	

УДК 796.42

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ -
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

*Зеличенко В.Б., к.п.н., доцент,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия*

В статье представлен анализ причин получения спортивных травм, анализируются педагогические, психологические и социальные аспекты этой проблемы, возникающие в основном из-за ошибок в организации и планировании тренировочного процесса, непропорционального развития основных физических качеств, непродуманного календаря соревнований, недостатков в системе восстановления и медицинского обеспечения подготовки спортсменов, особенно в юношеском возрасте.

Ключевые слова: спортивная травма, причины, профилактика и лечение.

**PREVENTIVE CARE AND INJURY TREATMENT IN ATHLETICS -
PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS**

*Zelichenok V. B., PhD, Associate Professor,
RUS "GTSOLIFK",
Moscow, Russia*

The article presents an analysis of the causes of sports injuries, analyzes the pedagogical, psychological and social aspects of this problem, arising mainly due to errors in the organization of the training process, an ill-conceived calendar of competitions, shortcomings in the recovery system, insufficient medical support for the training of athletes, especially in adolescence.

Keywords: sports injury, causes, prevention and treatment

Любому, даже самому успешному и титулованному спортсмену, на протяжении карьеры приходится сталкиваться с болезнями и травмами. Необходимо понимать, что сознательное, профессиональное отношение к укреплению и сохранению здоровья, полное излечение от болезней и травм является необходимой составляющей полноценной спортивной подготовки, позволяет полностью раскрыться потенциалу спортсмена, делает его спортивную карьеру более успешной и продолжительной.

В этой статье мы бы хотели более подробно поговорить о профилактике и лечении травм в легкой атлетике не с точки зрения медицины (этим пусть занимаются специалисты), а рассмотреть педагогические, психологические и частично социальные аспекты проблемы. Бывает очень обидно узнавать, что успешная спортивная карьера надолго приостанавливается или вообще прекращается из-за травмы, которую можно было бы избежать, а если не удалось избежать - то полностью залечить.

Как говорил персонаж знаменитого романа «Мастер и Маргарита», «Кирпич ни с того ни сего никогда и никому на голову не свалится». Перейдя в наши реалии – травмы на ровном месте никто и никогда не получает. Ну почти никогда. Исключения бывают, но крайне редко.

Например, в 1997 году чемпионат мира в помещении проходил в известном парижском комплексе «Берси», где проводятся соревнования примерно по 30 видам

спорта, включая водный слалом, и концерты. Естественно, что легкоатлетический трек укладывается за несколько дней до старта и с нарушением правил. Цитирую выдержку из правил соревнований: «Основание, на котором размещается синтетическое покрытие дорожек, не должно иметь специальных пружинящих секций и иметь одинаковую степень упругости на всем протяжении». Очевидно, это не было обеспечено, и по крайней мере два сильнейших спринтера – Ирина Привалова и Ато Болдон – рухнули на этой дорожке во время бега как подкошенные, получив очень серьезные травмы. Спортсмены просто попали на пружинистое основание, которое срезонировало и «сломало» их структуру бега. Пришлось много времени, сил и средств на лечение, но к чести спортсменов – они вернулись на уровень высочайших достижений.

Вряд ли можно предъявить претензии к прыгуну с шестом, у которого во время попытки ломается шест. Естественно, предвидеть это перед выполнением попытки невозможно, и в таких ситуациях спортсменам редко удается избежать травмы.

Наверняка можно найти и еще некоторые примеры, когда спортсмены и тренеры «не виноваты» в получении травм, но я уверен – такие примеры не превышают десятых долей процента. Но самое удивительное и с моей точки зрения труднообъяснимое – это когда травмы, полученные даже сильнейшими спортсменами мира, не связаны с их профессиональной спортивной деятельностью (что все-таки объяснимо), а, мягко говоря, являются следствием недалководидного поведения. Приведу два примера, хотя их наверняка значительно больше.

Уэйд ван Никерк (ЮАР) в 2016 году стал олимпийским чемпионом в беге на 400м, побив рекорд Майкла Джонсона – он пробежал дистанцию на 43.03 (при этом он имеет результаты в беге 100м быстрее 10 секунд, на 200м – быстрее 20 секунд). Одержав очередную победу на чемпионате мира 2017 года, Ван Никерк принял участие у себя на родине в показательном матче в регби для звезд. С этого вида спорта он начинал, регби чрезвычайно популярен в ЮАР, но что в итоге? Официальная статистика говорит о том, что регби со значительным отрывом опережает другие виды спорта по количеству травм. Стоило ли так рисковать, даже играя по облегченным правилам? В результате – разрыв крестообразной связки, тяжелая операция и длительное восстановление, совпавшее с пандемией. В 2021 году Ван Никерк вернулся, выступал на Олимпийских играх, где не попал в финал, в этом году занял 5 место на чемпионате мира. Выйдет ли он на свой предыдущий уровень – большой вопрос. Не проще было бы поприветствовать участников перед началом игры и посмотреть игру из VIP-ложи?

Еще более свежий пример. В июне 2022 года в появилась информация, что неоднократная олимпийская чемпионка, чемпионка и рекордсменка мира в метании молота Анита Влодарчик увидела, что кто-то угоняет ее автомобиль. Она самостоятельно задержала угонщика, но при этом получила серьезную травму, которая потребовала операции. В результате она пропустила чемпионат мира и заявила (думаю, что в шутку), что переходит в ММА. А если бы она не задержала угонщика, а тут же обратилась бы в полицию? Уверен, что ее машина никуда бы не делась. И самый крайний вариант – если бы она выиграла чемпионат мира (а она должна была его легко выиграть), премия от Всемирной легкоатлетической ассоциации в 70.000 долларов позволила бы ей обновить свой автопарк.

Примерно 10-12 лет назад я довольно часто общался с Сергеем Бубкой, и он рассказывал, что пока он был спортсменом, то жил в полу-искусственной среде, стараясь избегать малейшего риска получения травмы или какого-либо заболевания. Конечно, многие элитные атлеты придерживаются тех же принципов, но примеров непродуманного и непрофессионального отношения к своей спортивной деятельности не так уж мало даже среди спортсменов высокого класса.

Вначале мне не хотелось называть «героев» нижеприведенных ситуаций, поскольку речь идет о лидерах нашей легкой атлетики. Но, с другой стороны, я

подумал – а зачем говорить эзоповым языком, если все эти примеры взяты из интервью спортсменов. Вот несколько свежих примеров из интервью после чемпионата России в Чебоксарах или после Спартакиады в Челябинске этого года из совершенно открытых источников, и я цитирую высказывания спортсменов.

Илья Шкурнев «Как оцениваю свою форму? Плохо. Что-то у меня весь сезон какой-то... Сначала заболел чем-то, месяца два никак отойти не мог. Потом дёрнул заднюю – ещё на две недельки. Потом ахиллы разболелись, а я в баскетбол поиграл и их добил. Так что перед чемпионатом России беговые тренировки только в кроссовках делал». Сильнейший российский многоборец (в течение 10 лет) не понимает, что баскетбол «бьет» по ахиллам, тем более большым??? А где был его тренер в это время?

Вера Маркарян: «ДТП маленькое случилось у меня перед вылетом в Чебоксары. Руки и ноги целы. И то хорошо. Ехала на самокате, меня подрезали, я остановилась и упала. Из-за сотрясения я два дня лежала, не вставала, но справилась». Надо понимать, что раз случилось сотрясение – спортсменка ехала без шлема. Но у меня другой вопрос. А может, не было такой необходимости ехать на самокате за неделю до главного старта года? Тимур Моргунов: «Чувствовал себя не совсем хорошо. Меня тут массажисты замотали, облепили, чтобы нога позволила прыгать — у меня нога болит в этом сезоне, поэтому я и не набрал такой объём прыжков, чтобы прыгать стабильно. И немножечко страховал, было боязно прыгать, но обошлось все удачно, хожу на своих двух — это самый большой плюс сегодня (улыбается)». Через три недели нога не дала Тимуре прыгать на Спартакиаде в родном Челябинске. И может, и не стоило мучаться весь сезон, а лучше было посвятить его полноценному лечению, тем более что травмы у него – далеко не редкость, и уже в феврале было понятно, что серьезных международных стартов в этом году не будет?

Александр Меньков: «Ахиллы пока не дают мне возможности далеко прыгать, поэтому такие результаты. Сейчас я немного отдохну, а к зимнему сезону планирую перейти в спринт». Я почувствовал себя ретроградом, отставшим от жизни, и решил проверить, спросив заведующего кафедрой спортивной медицины нашего университета, доктора наук – можно ли бегать спринт с больными ахиллами. Он человек интеллигентный, и все равно я не могу обнародовать его ответ....

Похоже, у нас подрастает достойная смена (по крайней мере, в отношении не особо профессионального отношения к своему здоровью). В прошлом году 19-летний Федор Иванов выиграл чемпионат России среди взрослых, был лидером в Европе, но за две недели до чемпионата Европы среди юниоров поехал на юниорское первенство России в Уфу. Нет, он не бежал свою коронную дистанцию, он два дня брал флэш-интервью у победителей видов, хотя очевидцы говорили, что в Уфе было очень жарко, и спрятаться от солнца было вообще негде.

Я не берусь оценивать журналистские способности Иванова, скажу только, что он хотел поступать в наш университет, но у него не приняли документы из-за крайне низких баллов ЕГЭ по русскому языку. Видимо, за год подтянул. Через два дня ему наскучило быть журналистом, и Федор вспомнил, что он легкоатлет. Он решил пробежать этап в эстафете 4x100м. Понятно, что сам в эстафету он заявиться не мог, ему в этом помог руководитель команды – наверняка дипломированный специалист в легкой атлетике... Неудивительно, что Федор получил травму. Но это не конец истории...Его повезли на чемпионат Европы (ну как же, лучший результат!), где он занял одно из последних мест, показав результат почти на 5 секунд хуже личного рекорда, но главное – серьезно усугубил травму, которую он лечил потом чуть ли не полгода. Ну вот что можно сказать по этому поводу, причем даже в большей степени не в адрес спортсмена? Он что, в одиночестве ехал на чемпионат Европы?

Я могу понять (и все поняли и оценили), когда наш прославленный атлет, трехкратный олимпийский чемпион в тройном прыжке Виктор Санеев решил на Олимпиаде в Москве побороться за свое четвертое олимпийское золото. Он вышел на

старт после нескольких операций, перевязанный, прекрасно понимая, что московская Олимпиада – вообще последний старт в его карьере. «Золото» взять не удалось, он стал вторым, но его выступление – настоящий спортивный подвиг. А какой подвиг пытались совершить перечисленные спортсмены?

Теперь переместимся на другой полюс спортивной подготовки и поговорим о травмах у легкоатлетов невысокого уровня. Ежегодно перед начала вступительных испытаний я провожу индивидуальные собеседования с абитуриентами. Довольно распространенный ответ, когда заходит речь о спортивных достижениях: «у меня второй разряд, но я его выполнил в прошлом году. В этом году я из-за травмы не выступал».... Каждый год – по 3-4 таких случая. Это что же такое нужно было делать спортсменке и тренеру, чтобы получить серьезную травму при результате порядка 14 с в беге на 100м, 29 с на 200м и т.д.?

Уже не раз отмечалось, что ранняя (преждевременная) специализации является большой проблемой современного спорта. Не случайно несколько лет назад Международный олимпийский комитет собрал группу из примерно 20 экспертов по различным направлениям подготовки юных и молодых спортсменов. Было обработано почти 250 публикаций по различным аспектам подготовки спортивных резервов, в результате было подготовлено Консенсусное заявление МОК. Остановимся на нескольких принципиальных положениях этого документа.

Эффективное решение задачи подготовки полноценного резерва представляет собой серьезную проблему для всех лиц, связанных с юношеским спортом – родителей (часто вместе с дедушками и бабушками), тренеров, административных сотрудников спортивных организаций, и, конечно, самих молодых спортсменов

Отмечается, что, помимо привычной и в целом обоснованной «быстрой» специализации в ряде видов спорта (спортивной и художественной гимнастике, фигурном катании, прыжках в воду) ранняя специализация становится все более распространенной и в тех видах спорта, которые традиционно считались «возрастными» (возраст высших достижений – 25-26 лет). Конкуренция в этих «поздних» видах спорта растет уже на ранних этапах подготовки, календарь соревнований на различных уровнях расширяется. Результатом стало повышение конкурентоспособности и профессионализма уже в юношеском спорте, интенсификация и расширение различных сторон физической подготовки, увеличение объема соревновательной деятельности при недостаточном времени на отдых и восстановление. Одним из последствий является продолжающийся рост числа травм и проблем со здоровьем, связанным со спортом, на всех уровнях юношеского спорта, включая травмы, связанные с перегруженностью, перетренированностью и «выгоранием». Соревновательная карьера юных спортсменов в различных видах спорта слишком часто надолго приостанавливается и даже навсегда заканчивается из-за травм, связанных с перенапряжением - следствием непропорциональных тренировок и повторяющихся однородных, узкоспециализированных нагрузок, которые учащаются и усугубляются недостатком отдыха и восстановления. Приходится отмечать очевидные недостатки в знаниях тренеров, спортсменов и их родителей, касающихся профилактики травм в юношеском возрасте.

Еще одна проблема, вытекающая из предыдущей - попытка ускорить возвращение спортсмена в тренировочный режим за счет систематического использования болеутоляющих препаратов. Понятно стремление юных спортсменов как можно быстрее вернуться в строй, чтобы не отстать от товарищей по группе, не лишиться места в основном составе игровой команды и т.д.

Анонимное анкетирование, проведенное в ряде стран среди представителей различных видов спорта показало, что почти 25% юных спортсменов признались в злоупотреблении предписанными им лекарствами (обезболивающие, стимуляторы, снотворное, успокаивающее).

Еще один негативный аспект недолеченной травмы, особенно в беге и прыжках, проявляется в том, что спортсмен невольно страхует слабое звено, ломается структура и техника бега, на «здоровую» ногу падает дополнительная нагрузка, что чревато риском травмировать уже другую ногу.

Переходя к легкой атлетике, следует отметить, что тренер должен знать основные статистические данные, связанным с травматизмом в нашем виде спорта, и учитывать их при построении тренировочного процесса и проведении занятий:

- более чем 50% травм в легкой атлетике происходят при занятиях прыжками, при том что наиболее подвержен травмированию голеностопный сустав;

- спринтеры, барьеристы, прыгуны и многоборцы, как правило, подвержены острым травмам;

- бегуны на выносливость страдают в основном от «накопленных» травм;

- более чем 30% травм происходит в начале тренировочного занятия из-за недостаточной и поверхностно проведенной разминки (к сожалению, многие тренеры, работающие с молодыми спортсменами, не уделяют должного внимания предварительной части занятия, что, помимо риска получить травму, не способствует выработки правильных технических навыков при выполнении специальных и подводящих упражнений, а это не дает возможности добиваться правильной техники того или иного легкоатлетического вида; - свыше 50% травм приходится на завершающий этап подготовительного периода, когда объем тренировочной работы начинает снижаться, но еще остается значительным, а интенсивность растет, и «место встречи» этих параметров тренировочной нагрузки часто приводит к травмам. К тому же в это время многие легкоатлеты даже не самого высокого класса в этот период выезжают на тренировочные сборы на юг, выходя из манежей на стадион, меняется покрытие, улучшается эмоциональный фон (попали из зимы почти в лето!), можно больше тренироваться – и состояние такой эйфории также является травмоопасным.

Часто травмы возникают из-за непропорционального развития физических качеств, не учитывающего сенситивные периоды, период ускоренного роста во время «пубертатного спурта», специфику различных видов, причем здесь представляет опасность не только недостаточный уровень развития того или иного качества, но и избыточный. Например, излишний уровень развития общей силы укорачивает мышцу, делает ее менее быстрой; избыточная гибкость не улучшает структуру и технику бега – достаточно посмотреть, как разбегаются гимнасты, и т.д. Ключевой момент в развитии физических качеств любого спортсмена – это гармоничность, но с учетом специфики вида, т.е. гармоничность в спорте характеризуется преимущественным развитием отдельных двигательных качеств и физических способностей, по сути - диспропорцией физической подготовленности спортсменов.

Выводы:

1. Травмы являются практически неизбежной составляющей спортивной подготовки, и лица, вовлеченные в этот процесс (спортсмены различного уровня, тренеры, родители) должны об этом знать и излишне не драматизировать получение травм.

2. Тренер должен понимать, какие тренировочные средства и какие периоды подготовки спортсменов являются наиболее опасными с точки зрения получения травмы, и попытаться минимизировать эти риски, а также уменьшить тяжесть полученной травмы в случае ее получения.

3. Есть объективные ошибки при планировании тренировочного процесса, при проведении занятий, при составлении календаря соревнований и при их проведении, о которых следует знать и по возможности избегать.

4. Тренер должен обращать внимание на качественное проведение подготовительной части тренировочного занятия, особенно у юных легкоатлетов, что, с одной стороны, снижает риска получения травмы при выполнении тренировочной

задачи, а с другой – способствует выработке правильных технических навыков, которые будут потом необходимы при отработке правильной техники соревновательного вида.

5. Если травмы все-таки получена, лечением должен заниматься медицинский персонал, но тренер практически всегда может составить тренировочную программу, позволяющую спортсмену поддерживать определенный уровень физической и технической подготовленности, не нагружая травмированную часть тела.

6. Необходимо добиваться полного восстановления после полученной травмы, чтобы спортсмен «забыл» о ней и не боялся обострения или новой травмы в том же месте.

7. Ни в коем случае не следует возобновлять ни тренировочную, ни соревновательную деятельность, если спортсмен не преодолел последствия болезни или травмы. Недолеченная до конца травма вес равно не даст возможности полноценно тренироваться и соревноваться, а также чревата рецидивом, который бывает обычно более тяжелым и продолжительным, чем первоначальная травма.

Библиографический список:

- 1.«Справочник ИААФ по спортивной медицине» - перевод на русский язык, издательство «Человек», М., 2013, 330с
2. <https://rusathletics.info> [Электронный ресурс].

СЕКЦИЯ 1. СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 796.071.2

ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ТАЛАНТЛИВЫХ ИГРОКОВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

*Ализар Т.А., к.п.н.,
Буров А.В., старший преподаватель,
Буров М.А., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Выявление талантливых молодых спортсменов и их своевременная интеграция в тренировочный процесс, наиболее соответствующий их способностям, является одной из важнейших задач современной спортивной науки. Проблема талантливых личностей заключается в том, что их возможности многогранны и не ограничиваются одним доминирующим фактором. Фундаментальная дилемма связана с решением относительно выбора и времени начала занятий в конкретном виде спорта. Полезно или нет раннее привлечение детей к тренировочным занятиям?

Раннее вовлечение детей в тренировочный процесс - тренд современного спорта. Многие молодые талантливые спортсмены слишком быстро «сгорают», перенасыщаются интенсивными тренировками и соревнованиями. Многие тренеры и чрезмерно амбициозные родители зачастую возлагают нереалистичные ожидания на спортивные результаты своих детей. Талантливые молодые спортсмены часто прекращают спортивную карьеру из-за ранних повреждений опорно-двигательного аппарата и отсутствия внутренней мотивации.

Ключевые слова: спортивный талант, методы отбора, травмы, мотивация, ранняя специализация.

IDENTIFICATION AND DEVELOPMENT OF TALENTED PLAYERS IN MODERN SPORTS

*Alizar T.A., PhD,
Burov A.V., Senior Lecturer,
Burov M.A., student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The identification of talented young athletes and their timely integration into the training process, most appropriate to their abilities, is one of the most important tasks of modern sports science. The problem with talented personalities is that their capabilities are multifaceted and not limited to one dominant factor. The fundamental dilemma is related to the decision regarding the choice and start time of classes in a particular sport. Is it useful or not early involvement of children in training? Involvement of children in the training process is a trend of modern sports. Many young talented athletes "burn" too quickly, are oversaturated with intensive training and competitions. Many coaches and overly ambitious parents often place unrealistic expectations on the sports results of their children. Talented young athletes often end their sports careers due to early injuries to the musculoskeletal system and lack of internal motivation.

Keywords: sports talent, selection methods, injuries, motivation, early specialization.

Введение. Успех в спорте зависит от ряда факторов, зависящих как от спортсмена, так и от его окружения. Генетический потенциал спортсмена и его развитие, адекватный и систематический тренировочный процесс, высокая степень мотивации, хорошая профессиональная и педагогическая работа - факторы, которые в конечном итоге обеспечивают достижение успеха в спорте.

Выявление талантов - универсальная междисциплинарная область генетики, кинезиологии, биомеханики, спортивной медицины, физиологии и психологии. Выявление талантов тесно связано с одаренностью. Одаренные ученики - это те, которые демонстрируют высокие достижения во многих сферах, талантливые, кто проявляет свой потенциал в одной области. Как распознать одаренного, талантливого ребенка или школьника? Как проявляется одаренность, как проявляется талант к спорту, какие инструменты и тесты мы используем, чтобы выявлять одаренных детей, признаем ли мы вообще настоящие спортивные таланты? Как распознать талант к конкретному виду спорта? Это классические вопросы, на которые наука не имеет однозначных ответов. Выявление и развитие талантов представляет собой действительно сложную проблему, в решении которой авторы не могут прийти к единому мнению [2,3].

Спортивный талант. Способность к спорту определяется генетическими, морфологическими, психомоторными и функциональными способностями, когнитивными и социальными характеристиками и мотивацией. Развитие этих способностей и их реализация во многом зависит от родителей, школы, клуба, тренера, непосредственного и более широкого социального окружения. Социальное окружение имеет решающее значение для реализации их одаренности – если одаренность не стимулируется должным образом, мотивация теряется. Одаренные дети наблюдают мир и свое окружение иначе, чем их сверстники, их потребности выше и разнообразнее, работать с ними - большой вызов и титанический труд для родителей, учителей и тренеров. В конце концов, талантливые дети заслуживают талантливых, грамотных и чутких тренеров и педагогов.

Наиболее значимыми характеристиками одаренных детей являются:

- **школа:** отличная успеваемость в школе, общие знания, обширный словарный запас, навыки быстрого чтения и счета, двигательный интеллект, художественная одаренность;

- **область мотивации:** высокая степень аспирации, любопытство, устойчивые интересы, высокая общая эффективность;

- **социально-эмоциональная область:** несоответствие, независимость, сочувствие, социальное поведение [7].

Выявление таланта в спорте

Как правило, талантливые дети разносторонние, проявляют незаурядные способности в нескольких сферах деятельности. Спорт - одна из граней их потенциальных возможностей. Необходимо ли раннее привлечение талантливых детей к занятиям спортом? Полезна ли ранняя специализация? Спортивная практика однозначных ответов не дает. Проблема «юных чемпионов» заключается в их преждевременном выгорании, отсутствии мотивации, травма и перенапряжении тренировками. Результаты, достигнутые на ранней стадии своего спортивного развития, не гарантируют соревновательного успеха в дальнейшей спортивной карьере.

Вопросы отбора очень специфичны, связаны с многочисленными способностями и характеристиками, определяющими спортивные результаты. Генетический материал, морфологические характеристики, базовые и специфические способности, психологические и психосоциальные характеристики и, в конечном итоге, мотивационная среда, несомненно, порождают потенциальный успех в выбранном спорте. Имеет ли значение генетика в спорте? Спортивная наука не дает однозначного ответа на этот вопрос. Проведенные исследования показали, что это важно, но не критично [1].

Существуют разные методы выявления и отбора детей, предрасположенных к занятиям спортом. Самый простой метод - естественный спонтанный отбор. Этот метод основывается выбором детей по результатам текущих соревновательных достижений. Эти достижения могут быть как результатом многочисленных и интенсивных тренировок, так и результатом более быстрого биологического созревания, а не таланта. Физиологический и биологический возраст может отличаться на два и более года. Этот метод весьма ненадежный. Но для молодого спортсмена биологический возраст может быть как большим преимуществом, так и большим недостатком. Биологический возраст генерирует двигательный потенциал, который проявляется в достижениях на соревнованиях. Но как правило, они сиюминутны, и та команда, которая побеждала на детских соревнованиях, не всегда побеждает в старших категориях.

Еще одна группа методов выявления и отбора детей - это научные методы. Международное научное сообщество признает несколько методов: программы выявления и развития талантов в спорте (TIDPS), скорость, понимание, личность (SUPS), дифференцированная модель одаренности и таланта (DMGT), талант (SLO). Все эти методы не отличаются высокой степенью надежности. Это только доказывает, что выявление, отбор и прогнозирование успеха в спорте - сложный вопрос, люди сложные «биологические машины», которые действуют по непредсказуемым принципам [4].

Ранняя специализация детей в спорте

Необходимо ли раннее привлечение детей к спорту? Есть множество примеров негативной практики. Ранняя специализация не обеспечивает ожидаемых положительных результатов. Многие талантливые дети, преуспевшие в определенном виде спорта в ранней юности, позже не могут удержать свой уровень. Конечно же, есть исключения (теннис, гольф, легкая атлетика).

Занятия спортом - тренд в современном мире. Конкуренция среди видов спорта за привлечение молодых талантливых спортсменов огромна. Ранняя спортивная специализация связана со специализированными тренировками и сверхнагрузками на организм ребенка. Последствия - перенапряжение организма и ранние травмы.

Ранняя спортивная специализация предполагает нарастающее психологическое давление окружающей среды, тренеров и родителей в попытке добиться высоких результатов, что создает давление, чувство большой ответственности и стресс для юного спортсмена. Тренировки молодых спортсменов и их соревновательная деятельность должны носить рациональный характер, как с физической, так и с психологической стороны подготовки. Физическое развитие в раннем возрасте должно быть разносторонним, создавая базу для последующей углубленной специализации. Нет проблем с тем, что дети рано начинали заниматься спортом, спорной является ранняя спортивная специализация [4].

Основными причинами ранней специализации являются: роль родителей и их амбиции, безупречный талант, спортивные стипендии, ранние финансовые договоры с молодыми спортсменами, спонсорские контракты, участие в соревнованиях в составе команды высокой квалификации юных спортсменов, средства массовой информации.

Риски ранней специализации в спорте: чрезмерная зависимость от достижений, социальная изоляция молодых спортсменов, синдром перенапряжения и выгорания спортом, отсутствие возможности получения образования, манипуляции со стороны тренеров и родителей для достижения «цели», отсутствие внутренней мотивации к тренировкам и соревнованиям, психический стресс, микротравмы и специфические травмы.

Модели развития юных спортсменов

1. Многостороннее развитие спортсменов

Путь к высшим спортивным результатам долог, труден и не определен. В среднем он длится 8-10 лет, или 10000 - 12000 часов практики. У этой теории есть множество сторонников и противников. Модели развития спортсменов различаются с

точки зрения специфики каждого вида спорта. Помимо классической модели развития спортсмена основанной на ранней специализации, существует так называемая дивергентная модель - многосторонняя модель с поздней специализацией, предполагающая использование разносторонне-многомерных тренировок, разноплановых упражнений, занятий разными видами спорта, развитие элементарной моторики и функциональных возможностей.

2. Развитие двигательных способностей на биологических стадиях

Самый интенсивный период развития мозга - от двух до шести лет. Новые неврологические и нейрофизиологические открытия указывают на то, что количество нейронов (нервных клеток) - результат генетики, а количество синапсов - связей между нейронами - результат двигательной и интеллектуальной деятельности. К пяти годам у людей формируется 50% синапсов между нервными клетками; к семи годам это число увеличивается до 75%, а к 12 годам - составляет 95% связей между нейронами. Чем больше связей, которые у нас есть, тем толще нейронные цепи, которые напрямую влияют на двигательный интеллект человека. Разнообразное обучение (многостороннее обучение) создает лучшие условия для развития двигательного потенциала юного спортсмена, который необходим для будущих специальных тренировок.

3. Модель долгосрочного развития

Модель долгосрочного развития предусматривает целостное развитие морфологических характеристик и двигательных способностей спортсмена, основанных на биологических и психосоциальных принципах человека.

Эта модель предусматривает пять этапов в развитии спортсмена: игровой этап (фундаментальная подготовка), этап обучения (теоретическая подготовка), этап фундаментальной спортивной подготовки по выбранному виду спорта (практическая тренировка), этап подготовки к соревнованиям (соревновательная подготовка), этап подготовки к спортивным достижениям (профессиональный спорт) [2,6].

Возможные последствия ранней специализации в спорте. Ранняя спортивная специализация подразумевает односторонние интенсивные тренировки юных спортсменов в борьбе за соревновательные достижения. Главное требование - успех. Следствием этого является чрезмерно интенсивная, специальная подготовка, которая ставит под угрозу их здоровье и нормальное функциональное развитие в долгосрочной перспективе.

Специальная подготовка в раннем детстве не отвечает социальным потребностям детей. Из-за чувства ответственности и боязни неудач, молодой спортсмен не может развить необходимую уверенность в себе, креативность и амбициозность.

Самый большой риск ранней специализации из-за специфических и односторонних нагрузок - это травмы, которые зачастую частично или полностью блокируют развитие карьеры молодым спортсменам. Травмы опорно-двигательного аппарата в некоторых индивидуальных и командных видах спорта происходят из-за чрезмерно напряженных тренировок, быстрого роста организма в подростковом возрасте. Например, в легкой атлетике, гимнастике, хоккее и спортивных играх наиболее частые травмы: стрессовые переломы большеберцовой и плюсневой костей, коленного хряща, травмы, апофизит, воспаление надколенника, тендинит ахиллова сухожилия, воспаление свода стопы.

Большие амбиции молодых спортсменов, связанные с соревнованиями и достижениями часто связаны с проблемами с массой тела и системой питания. Проблемы формирования рациона питания присутствуют у молодых спортсменов в определенных, чувствительных к весу видах спорта: гимнастика, акробатика, единоборства, эстетические виды. Из-за гормональных изменений в подростковом возрасте меняется общая двигательная работоспособность, в особенности у девушек (процентное соотношение жировой и мышечной ткани) при увеличении количества балластной массы, количество мышечной - снижается.

Все вышеперечисленные факторы биологического развития и ранняя специализация влияют на спортивную активность юных спортсменов. Вот почему многим «юным чемпионам» так и не удалось достичь ожидаемых результатов в старшем возрасте [5].

Заключение. Путь к высшим спортивным результатам сложен и долог. Он открыт для тех, кто обладает необычайной предрасположенностью к определенному виду спорта, специфическими чертами характера, сильной мотивацией, работоспособностью и хорошей профессиональной поддержкой. Работа с молодыми талантливыми детьми требует особого гуманного подхода, основанного на личном и социальном опыте юных спортсменов. Основной мотив занятия спортом не должен заключаться исключительно в конкурентном результате.

Библиографический список:

1. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта: [монография] / И.И. Ахметов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 267 с.: ил.
2. Болгов, А.Н. Повышение физической и функциональной подготовленности баскетболистов средствами кроссфита / А.Н. Болгов, А.М. Карагодина, О.Ф. Крикунова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 28-36. – EDN KOBZXW.
3. Вайенс, Р., Матье, Л., Марк Уильямс, М., Филиппертс, М. . Программы выявления и развития талантов в современных моделях спорта и будущие направления. / Вайенс, Р., Матье, Л., Марк Уильямс, М., Филиппертс, М // Спортивная медицина, 2008 .- № 38 (9).- С. 703-714.
4. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учебное пособие для вузов физ.культуры/Губа Владимир Петрович. - М.: Терра-спорт, 2003. – 207 с.
5. Губа, В.П. Особенности отбора и ранней спортивной ориентации в игровых видах // Теория и методика спортив. игр: инновац. технологии спортив. подгот.: материалы Всерос. оч.-заоч. науч.-метод. конф., 19-20 мая 2009 г. / М-во спорта, туризма и молодеж. Политики РФ, Моск. гос. акад. физ. культуры, Моск. обл. олимп. акад. – Малаховка, 2010. – С. 15-18.
6. Малкин, В.Р. Спортивная психология: взгляд в будущее, или Почему многие талантливые молодые спортсмены так и не становятся спортсменами высокого уровня? / Малкин В.Р., Рогалева Л. // Спортив. психолог. - 2006. - № 2 (8). - С. 25-27.
7. Султана, Д. Прогнозирование спортивных способностей учащихся на основе модели идентификации таланта [Электронный ресурс] : [докл. на 3 международ. конф. по проблемам управления, экономики и обществ. наук (ICMESS '2013) 8 - 9 янв. 2013 Куала-Лумпур (Малайзия)] / перевод с английского Л.И. Кипчакбаевой // Мир спорта. - 2016. - № 3. - С. 64-68.
8. Юревич, В. С. Современные проблемы работы с одаренными детьми / В. С. Юревич // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2010. – № 5. – С. 118–129.

УДК 796.071.2

ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

*Антонова Е.Д., студент,
Бондаренко М.П., к.э.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Если вы ищете увлекательный вид спорта, который в то же время полезен для ваших детей, вы не сможете найти занятие лучше, чем верховая езда для детей. Конный спорт для детей - одна из самых сложных игр, которая также может принести много

пользы вашим детям. В статье представлен основные особенности верховой езды, отражено ее неоспоримое влияние на укрепление здоровья юных наездников. Так же отражены преимущества и недостатки, возможные медицинские противопоказания, вариативность уроков по верховой езде, их особенности и лучший возраст для начала занятий верховой ездой для детей.

Ключевые слова: спорт, верховая езда, соревнования, конный спорт, инструктор.

ADVANTAGES OF HORSE RIDING FOR CHILDREN AND TYPES OF COMPETITIONS

*Antonova E.D., student,
Bondarenko M.P., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

If you are looking for an exciting sport that is at the same time useful for your children, you will not be able to find something better than horse riding for children. Equestrian sports for children are one of the most challenging games, which can also bring a lot of benefits to your children. The article presents the main features of horse riding, reflects its undeniable impact on the health of young riders. The advantages and disadvantages, possible medical contraindications, the variability of riding lessons, their features and the best age to start riding lessons for children are also reflected.

Keywords: sports, horse riding, competitions, equestrian sports, instructor.

Верховая езда один из самых зрелищных видов спорта. На самом деле это древнее занятие. Первые соревнования по нему были проведены в Дублине в 1868 году. В 1912 году он был включен в программу Олимпийских игр. Неудивительно, что в 21 веке этот вид спорта стал многообещающим для молодого поколения. Сегодня верховая езда для детей школьного возраста набирает все больше популярности и является одним из самых востребованных видов спортивной деятельности [5].

Много литературы посвящено вопросам спортивного образования детей [1,2,3,7]. Рассмотрит основные моменты, которые нужно знать о верховой езде для детей, включая основные правила и наилучший возраст для детей, чтобы начать заниматься этим видом спорта.

Виды соревнований по верховой езде.

Существует множество видов соревнований по верховой езде. Только восемь видов проводятся под контролем Международной федерации конного спорта (FEI). Из этих восьми видов только три конные дисциплины входят в летнюю олимпийскую программу.

а. Олимпийские соревнования по конному спорту

1. Конкур

Прыжки - это вид конного спорта, связанный с преодолением препятствий на определенную дистанцию (от 200 до 1100 метров).

Гонщик должен преодолеть от 12 до 20 ограждений, которые могут быть сбиты (в отличие от фиксированных препятствий для прыжков по пересеченной местности), в установленные сроки.

2. Выездка

Выездка - это демонстрация послушания лошади, ритма и равновесия, а также уровня ее гармонии со всадником.

3. Соревнования

Это комбинация трех различных дисциплин в рамках однодневного или трехдневного мероприятия. Эти три дисциплины являются: Конкур, Выездка и Прыжки по пересеченной местности

б. Неолимпийские скачки на лошадях

1. Езда на выносливость

Гонка на длинные дистанции, которая колеблется от 50 до 100 миль (от 80 до 160 километров), по горам или другой естественной местности.

2. Прыжки в высоту

Это включает в себя выполнение гимнастики и танцев верхом на лошади.

3. Обуздание

Западное соревнование по верховой езде для лошадей, во время которого всадники проводят лошадей через точную последовательность вращений, кругов и остановок.

Вся работа выполняется в темпе скачки или галопа.

4. Комбинированное вождение

Одна лошадь, пара лошадей или группа из четырех лошадей тянет транспортное средство, управляемое всадником. Этот вид забега состоит из трех этапов: выездка, марафон по пересеченной местности и преодоление конуса препятствий.

Лучший возраст для начала занятий верховой ездой для детей

Лучший возраст для начала занятий верховой ездой для детей - пять-шесть лет, так как главным требованием любого пони-клуба к приему ребенка является умение дотягиваться ногами до стремян. В среднем эта способность проявляется в возрасте пяти-шести лет. Конечно, все это зависит от цели, которую вы преследуете. Если вы хотите, чтобы ребенок профессионально занимался конным спортом, то вы должны отправлять его на занятия в более раннем возрасте.

Целенаправленное обучение верховой езде рекомендуется начинать с восьмилетнего возраста. Это включает в себя запись в специальные секции пони-клуба. Обычно в этом возрасте малыши уже начинают вести себя ответственно и осознают важность общения с таким животным, как лошадь. В то же время для специализированной подготовки детей следует приучать к конному спорту с более раннего возраста, например, с четырех лет. Под присмотром взрослых маленькие дети могут сидеть на лошади, крепко держась за седло и гриву. Пока они это делают, взрослый не должен отказываться от управления ни одной из лошадей, которые используются для этой цели.

Наши рекомендации по вопросу: как узнать, понравится ли малышу верховая езда?

В более раннем возрасте малыша можно взять с собой на экскурсию в конюшню, на соревнования по верховой езде, в контактный зоопарк или в аналогичное место. Вы также можете почитать со своим ребенком сказки с участием лошадей или рассказать ему другие интересные истории и показать фотографии животного. С помощью этого можно обнаружить проявление интереса к ребенку. Главное - не быть навязчивым. Ребенок должен полюбить эту сферу интересов самостоятельно.

Преимущества занятий верховой ездой для детей

Есть много преимуществ в том, чтобы ваш ребенок занимался верховой ездой как видом спорта. Вот некоторые из наиболее важных преимуществ:

1. Координация

Во время езды на лошади детям нужно выполнять много движений одновременно. Это повысит гармонию их мышечных движений и улучшит зрительно-моторную координацию. Программы лечебной верховой езды для детей с нарушениями зрения и церебральным параличом имели большой успех в развитии лучшей координации у детей.

2. Мышечная сила и гибкость

Езда на лошади - это активный процесс. Иногда движения лошади становятся непредсказуемыми, и ребенку придется управлять этими изменениями. Всадник

должен постоянно использовать следующие группы мышц: спину, брюшной пресс, икры и приводящие мышцы бедра. Эффекта, который верховая езда оказывает на мышцы, трудно достичь простым посещением тренажерного зала.

3. Физическое развитие

Верховая езда улучшает баланс тела ребенка, основную силу, зрительно-моторную координацию и мышечное развитие.

4. Формирование характера

Дети, которые проводят много времени с лошадью, становятся более открытыми миру, добрыми, понимающими и спокойными. Процесс катания на лошади учит детей управлять большим животным. Поэтому ребенок закаляет свой характер, становясь более ответственным и независимым.

5. Развитие уверенности в себе

По мере того, как дети будут прогрессировать в своих навыках верховой езды, их уверенность в себе будет невероятно расти.

6. Эмоциональные преимущества

Юные гонщики научатся смотреть в лицо своим страхам и неуверенности и действовать уверенно.

7. Дисциплина

Занятия верховой ездой, такие как верховая езда, помогут повысить уровень терпения вашего ребенка. Они научат ребенка самодисциплине, в том числе тому, как сосредоточиться и контролировать себя.

8. Иппотерапия

Иппотерапия - это направление в медицине, которое относится к использованию движений лошади в качестве инструмента лечения.

Иппотерапия вовлекает клиента в занятия на лошади, которые являются приятными и сложными, чтобы устранить нарушения, функциональные ограничения и инвалидность у пациентов с нервно-мышечной дисфункцией.

Иппотерапия используется для лечения пациентов с неврологическими отклонениями, такими как аутизм, артрит, церебральный паралич, рассеянный склероз, инсульты, травмы спинного мозга, травмы головы, поведенческие расстройства и психические расстройства.

Недостатки верховой езды для детей

1. Это опасный вид спорта. Лошадь - это живое существо, и иногда она неуправляема, но насколько, собственно, опасна верховая езда? Есть много случаев, когда "безобидное" животное становилось причиной катастрофы. Родители, которые хотят приобщить своих детей к этому виду спорта, должны это знать. Лошадь может испытывать страх и негативные эмоции. Пока они находятся в таком состоянии, детям важно уметь контролировать их и не показывать животному свои слабости. Это поможет предотвратить непослушание лошади.

Однако, учитывая все вышесказанное, имейте в виду, что если ваши дети посещают уважаемую школу верховой езды, риск травм практически отсутствует.

2. Это дорого. Необходимо платить не только за обучение верховой езде, но и за ваше снаряжение. Ваше снаряжение, которое необходимо приобрести, будет включать куртки, жилеты, бриджи, специальную обувь, шлемы, перчатки и многое другое. Список большой! Многие родители покупают лошадей для своих детей. В этих случаях приобретение снаряжения для лошадей по-прежнему необходимо. Снаряжение важно, когда речь заходит о том, чтобы избежать травм лошади. В дополнение к седлу всадники должны купить удила, коврики, уздечки, поводья, головные уборы и поводовые веревки.

3. Медицинские противопоказания. Основные недостатки конного спорта в первую очередь связаны с медицинскими противопоказаниями. Верховая езда может нанести вред здоровью детей, страдающих гипертонией. Во время тряски, которая

возникает, когда они едут верхом на лошади, кровяное давление может повыситься и привести к сбою в сердечной деятельности. Верховая езда также опасна для детей с мягкой костной тканью.

Подробнее о медицинских противопоказаниях занятий конным спортом для детей.

Категорически нельзя увлекаться даже обычной верховой ездой не только детям, но и взрослым, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. К ним относятся болезни сердца, перенесенный в прошлом инсульт или инфаркт миокарда, артериальная гипертензия и многое другое. Во время верховой езды повышается кровяное давление и сердцебиение, что может привести к негативным последствиям для этих людей. Заболевания почек и органов малого таза обостряются, когда человек едет верхом на лошади. Это происходит из-за ритмичного встряхивания. Несмотря на то, что верховая езда полезна людям с заболеваниями нервной системы, от конного спорта следует отказаться детям, страдающим тяжелыми фобиями, например, боязнью высоты.

Советы по выбору лучших уроков верховой езды

Выбирая школу конного спорта для своих детей, родители должны учитывать следующие моменты:

1. Мастерство тренера

Мастерство тренера, безусловно, является моментом, который стоит принять во внимание, так как тренер будет находиться с вашим ребенком на протяжении всего процесса обучения верховой езде.

Важен опыт тренера в обращении с самой лошадью.

Обязательно выясните, как долго они работают в своей области. Проявляйте интерес к их личным достижениям. Запросите документы, связанные с прохождением специализированных курсов и деятельностью по повышению квалификации [8,4]. Для способности тренера важно, чтобы он мог найти общий язык с детьми, которых он обучает. Тренер должен быть своего рода психологом, который знает, как направить ребенка на правильный путь. Кроме того, тренер должен быть несколько строгим, чтобы дети могли прогрессировать.

2. Выбор доступных лошадей

Каждая школа будет предлагать лошадей разных пород. Если ребенок маленький (от четырех до шести лет), то ему подойдет пони, представляющий собой лошадь небольшого роста. Для детей постарше выбор лошадей будет зависеть от вида верховой езды, которым они будут заниматься. Абиссинские, бразильские спортивные лошади, ирландские спортивные лошади и породы Кливленд-Бей очень подходят для занятий конным спортом, особенно для конкура, выездки и троеборья.

3. Удаленность школы или клуба от дома

Это важный фактор, особенно в больших городах, так как рядом с вами может быть несколько академий верховой езды.

4. Плата за обучение

Следите за своим бюджетом и, приняв его во внимание, выбирайте наиболее подходящие для вас уроки верховой езды.

5. Фирменное блюдо клуба

Ознакомьтесь со специализацией клуба верховой езды, так как некоторые академии верховой езды специализируются только на одном виде верховой езды. Если у ребенка нет никакого опыта, необходимо, чтобы он начал заниматься в клубе, где он может практиковать различные виды верховой езды. Вам также следует обратить внимание на количество других детей, которые учатся в группе. Как правило, стоимость обучения пропорциональна общему количеству студентов [6].

Вывод.

Верховая езда для детей — один из самых сложных, но в то же время захватывающих видов спорта.

Отдав своего ребенка в конный спорт, вы не пожалеете об этом, потому что ваши дети получают множество бонусов, включая, но не ограничиваясь ими:

Улучшенное настроение

Более высокая самооценка

Больше независимости

Лучший иммунитет

Улучшенная осанка

Тонизирование важных мышечных групп

Однако вы не должны упускать из виду тот факт, что конный спорт - один из самых дорогих видов спорта.

Тщательно взвесьте все за и против, прежде чем принимать окончательное решение об этом виде спорта.

Главное, что следует принимать во внимание, - это желание ваших детей и их любовь к лошадям.

Если это наблюдается в вашей семье, то решение очевидно: начинайте уроки!

Библиографический список:

1. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России / М.П. Бондаренко //Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. № 1 (3). С. 173-177.

2. Бондаренко М.П. Стимулирование и оплата труда профессиональных спортсменов и спортивных тренеров в современной России / М.П. Бондаренко // Волгоград: ФГБОУ ВО ВГАФК, 2017 – 189 с.

3. Бондаренко М.П., Колесникова Д.В., Безнебеева А.М. Управленческий учёт в работе спортивных организаций /Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Безнебеева А.М. //Управленческий учет. 2021. № 3-2. С. 307-311

4. Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. Трипартизм в развитии спортивной индустрии: мотивы, желания и результаты /Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. и др. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 196-200.

5. Модель формирования имиджа организации в индустрии спорта / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 113.

6. Проблемы и препятствия экономического характера в развитии спортивной индустрии столицы / Колесникова Д.В., Бондаренко М.П., Мирошникова С.С., Пономарев А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. № 1 (191). С. 129.

7. Роль социальных сетей в повышении конкурентоспособности физкультурного вуза /Бондаренко М.П., Балужева В.А., Сычев П.А.// Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 33-35

8. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития /Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С.//Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 159-170.

УДК 796.015.68

САМОКОНТРОЛЬ В ТРЕНРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРЕБЦОВ

*Апариева Т.Г., старший преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Достижение высоких спортивных результатов во многом определяется состоянием организма спортсмена, которое зависит от ряда факторов, одним из которых является правильная организация тренировочного процесса. Регулярные

занятия спортом приводят к повышению функциональных возможностей организма человека. Но бессистемные и бесконтрольные занятия спортом, нерациональное использование средств и методов тренировки, отсутствие индивидуального подхода может нанести вред организму в целом.

В ходе исследования изучалось состояние организма гребцов на основе данных показателей дневников самоконтроля. Работа строилась на анализе научно-методической литературы и дневников самоконтроля спортсменов, в результате чего были выявлены различные состояния организма занимающихся при выполнении одинакового объема нагрузки. Результаты исследования свидетельствуют о том, что заполнение дневника самоконтроля позволяет отслеживать состояние организма, отражать степень восстановления или переутомления, что в дальнейшем позволит вносить коррективы в тренировочный процесс.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, дневник самоконтроля, здоровье, физическая нагрузка.

SELF-CONTROL IN THE TRAINING PROCESS OF ROWERS

*Aparieva T.G., Senior Lecturer,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The achievement of high sports results is largely determined by the state of the athlete's body, which depends on a number of factors, one of which is the correct organization of the training process. Regular exercise leads to an increase in the functional capabilities of the human body. But unsystematic and uncontrolled sports, irrational use of means and methods of training, lack of an individual approach can harm the body as a whole.

In the course of the study, the state of the body of rowers was studied on the basis of these indicators of self-control diaries. The work was based on the analysis of scientific and methodological literature and athletes' self-control diaries, as a result of which various states of the body of those involved in the same amount of load were identified. The results of the study indicate that filling out a self-control diary allows you to track the state of the body, reflect the degree of recovery or overwork, which in the future will allow you to make adjustments to the training process.

Keywords: rowing and canoeing, self-control diary, health, physical activity.

Регулярные занятия спортом приводят к достаточно сильным изменениям в состоянии организма. Правильно организованные занятия способствуют не только улучшению физического развития, физической подготовленности, но и совершенствованию функциональных систем организма, что позволяет более легко переносить нагрузки, а те результаты, которые были ранее недоступными для спортсмена, становятся нормой. В основе достижения профессиональными спортсменами высоких спортивных результатов и их роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме человека под воздействием регулярных физических нагрузок [2, 5].

Однако, существует ряд причин, которые могут привести к снижению результата, неприятным последствиям для организма, нанести вред состоянию здоровья спортсмена. И одной из таких причин являются бессистемные и бесконтрольные занятия спортом. Неправильная организация тренировочного процесса, не соблюдение режима тренировок, а также влияние внутренировочных факторов, все это может привести к перегрузке и перенапряжению отдельных систем и органов [4, 6].

В этой связи огромное значение имеет контроль за физическим состоянием, подготовленностью и особенно здоровьем спортсмена, и одной из составляющих контроля является самоконтроль.

Цель исследования – анализ состояния организма гребцов тренировочного этапа подготовки на основе данных показателей дневников самоконтроля.

Для достижения поставленной цели в работе использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ дневников самоконтроля спортсменов, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ГАУ ВО СШОР г. Волгограда. В нем принимало участие 30 гребцов учебно-тренировочных групп, юноши 14-15 лет. 18 спортсменов имеют 1 разряд, 12 спортсменов – КМС.

В течении 4-х недель (апрель) спортсменам предлагалось заполнять разработанный нами дневник самоконтроля здоровья.

Дневник самоконтроля, содержал объективные и субъективные показатели, позволяющие контролировать состояние организма самостоятельно. Все субъективные показатели спортсменам рекомендовалось отмечать в дневнике самоконтроля за прошедший день вечером, а показатели сна утром. Объективные показатели спортсменам рекомендовалось вносить в таблицу значений непосредственно после получения результата [1, 3].

Анализ дневников самоконтроля позволил выявить следующее содержание работы данного периода (таблица 1).

Таблица 1.

Содержание и объем выполненной работы спортсменами учебно-тренировочных групп в апреле месяце

№ п/п	Вид и содержание работы		Объем нагрузки
1.	Количество тренировочных дней		24
2.	Количество тренировок		32
3.	ОФП (апрель)	бег, часов	8
		плавание, час	8
		атлетическая подготовка, час	8
		силовая аэробная, час	4
		гибкость, час	4
4.	СФП (апрель)	специальная тренажерная подготовка, час	8
		РТГ I-Зона, км	130
		Переменная гребля II-III зона, км	120

Показатели, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что проделанная спортсменами работа направлена на специальную подготовку гребцов, так как происходит увеличение объемов специальной работы на воде. Равномерно-техническая гребля (РТГ) в I и II зонах направлена на развитие аэробных возможностей организма, совершенствование технического мастерства, а также является втягивающей в специальную подготовку. Переменная гребля способствует расширению диапазона двигательных навыков, направлена на развитие специальной выносливости, силы, развитию быстроты.

В ходе анализа данных дневников самоконтроля спортсменов, мы в первую очередь обращали внимание на субъективные показатели, что позволило условно разделить спортсменов на 3 группы.

1 группа (n=15). Спортсмены данной группы отметили хорошее самочувствие, желание тренироваться, высокую работоспособность, отсутствие болевых ощущений

после тренировок, хороший аппетит. Сон – крепкий, в среднем 7,5-8 часов, что позволяет им выспаться. Отсутствуют нарушения режима дня. Данные показатели являются субъективными, но свидетельствует о том, что объем и интенсивность нагрузки на тренировке соответствует возрастным нормам. Вес спортсменов $66,54 \pm 2,21$ соответствует данному возрасту. Значение пульс утром (лежа в кровати) $43,36 \pm 1,65$, стоя – $54,09 \pm 1,54$, разница между ними – 10,73, частота дыхания $11,27 \pm 1,01$, артериальное давление 110/70 уд/мин., все это свидетельствует о хорошей тренированности занимающихся. Также измерялся пульс до тренировки и после. До тренировки он составил $57,09 \pm 2,66$, а после – $61,18 \pm 2,78$, произошло увеличения пульса примерно на 4 уд/мин., что говорит об отличной реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

2 группа (n=11). Спортсменами отмечено удовлетворительное самочувствие, есть интерес к тренировочному процессу и желание тренироваться, работоспособность обычная, часто проявляются болевые ощущения после тренировки в мышцах спины и рук, аппетит достаточно хороший. Отмечается беспокойный сон, средняя продолжительность которого 7-7,5 часов, а также незначительное нарушение режима дня. Вес спортсменов $67,14 \pm 1,67$, что соответствует данному возрасту.

Значение пульс утром лежа $46,23 \pm 1,50$, стоя – $58,0 \pm 1,41$, разница – 11,77, частота дыхания $11,86 \pm 1,35$, артериальное давление 115/75 уд/мин. Данные показатели соответствуют возрастным нормам и свидетельствует о хорошей тренированности занимающихся, но немного выше чем у спортсменов 1 группы. Возможно это связано с нарушением режима дня. Также измерялся пульс до тренировки и после. До тренировки он составил $57,09 \pm 2,66$, а после – $61,18 \pm 2,78$, произошло увеличения пульса примерно на 4 уд/мин., что говорит об отличной реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Значение пульса до тренировки составило $63,28 \pm 3,25$, а после тренировки $69,14 \pm 2,91$. Учащение пульса после тренировки относительно исходного уровня составило почти 6 уд/мин., что свидетельствует о том, что данная нагрузка была либо чрезмерной для этих спортсменов, либо работоспособность занимающихся не была восстановлена после предыдущих занятий. Что может быть связано с нарушением режима дня, недосыпанием, что главным образом отражает состояние нервной системы, а также сказывается на тонусе мышц.

3 группа (n=4). Данную группу составили спортсмены имеющие значительные нарушения режима дня, отмечены прерывистый сон менее 7 часов, бессонница, плохое самочувствие, безразличие к тренировочному процессу, значительное снижение работоспособности, а также болевые ощущения во всем теле. Эти данные могут свидетельствовать о том, что выполняемая нагрузка, превышает их функциональные возможности, у них наблюдается не довосстановление организма. Но, несмотря на это аппетит у спортсменов хороший, вес составляет $66,5 \pm 0,71$.

Пульса утром лежа составил $47,5 \pm 0,71$, стоя – $60,5 \pm 0,71$, разница между ними – 13, что говорит об удовлетворительном состоянии организма. Частота дыхания $14,5 \pm 0,71$, артериальное давление в пределах 120/80 уд/мин., что является нормой для данного возраста, но, если учитывать, что это спортсмены, оно возможно немного повышенное.

Значение пульса до тренировки составило $71 \pm 1,41$, а после – $79 \pm 4,24$. Учащение пульса составило 8 уд/мин., что свидетельствует о том, что данная нагрузка была либо чрезмерной, либо работоспособность занимающихся не была восстановлена. Учитывая то, что у данных спортсменов наблюдается значительное нарушение режима дня, бессонница, плохое самочувствие можно сказать, что спортсмены данной группы не успевают восстановиться к следующей тренировке.

Обобщая полученные данные можно говорить о том, что для более четкого и своевременного контроля за тренировочным процессом гребцов необходимо использовать дневник самоконтроля, с ежедневным внесением в него данных субъективных и объективных показателей.

К наиболее информативным показателям относятся объективные: пульс, артериальное давление, частота дыхания, вес. Но более правильное толкование отклонений в состоянии организма спортсмена будет, если объективные показатели дополняются субъективными. Дневник самоконтроля позволяет отслеживать состояние организма не только после определенных периодов тренировочного процесса, отражать степень восстановления или переутомления, но и вносить коррективы в тренировочный процесс спортсмена.

Библиографический список:

1. Алексеева, Э.Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации / Э.Н. Алексеева, В.С. Мельников. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 37 с.
2. Апариева, Т.Г. Методические рекомендации по проведению тестирования и оценке физической подготовленности гребцов на байдарках и каноэ на различных этапах спортивного совершенствования: учебно-методическое пособие /Т.Г. Апариева. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 71 с.
3. Вишняков, К. С. Новые подходы к организации и построению тренировочного процесса гребцов на байдарках юниорского возраста высокой квалификации / К.С. Вишняков, И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 22-27. – EDN PVBQON.
4. Кучкин, С. Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности / С. Н. Кучкин. – Волгоград, 1994. – 103 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: 1999. – 318 с.
6. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод, пособие /В.Г. Никитушкин. – М.: 2009. – 113 с.
7. Шутьева, Е. Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Научно-методический электронный журнал «Концепт» / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева. – 2017. – № 4. – 0,4 п. л.

УДК 796.071.2

ПЛАНИРОВАНИЕ И АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

*Бабашев А. Э., к.п.н., доцент,
Сомов А.А., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Сомов А.В. кандидат педагогических наук,
Волгоградский государственный технический университет,
Тришина А.С. магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье ставим говорить об обеспечении планирования и некоторых аспектов планирования для реального восстановления атлета после тренировочного и соревновательного процесса в прошедшем сезоне и однозначным является не уйти от определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла. Переходный период в годовом цикле как плановая подготовка спортсмена, ходьба с палочками, дифференцированная нагрузка при ходьбе, использование игр в подготовительном периоде в качестве подвижности и активности, игра в дартс.

Ключевые слова: Плановая подготовка, ходьба босиком, разные покрытия, галька, крупный песок возможность восстановления и поддержание уровня физической активности в переходном периоде.

PLANNING AND ASPECTS OF MONITORING THE PREPARATION OF ATHLETES IN THE TRANSITION PERIOD USING NORDIC WALKING AFTER COMPETITIVE LOADS

*Babashev A.E., PhD, associate professor,
Somov A.A., master's degree student,
Somov A.V., PhD, associate professor,
Trishina A.S., masters' degree student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article aims to talk about ensuring planning and some aspects of planning for the full recovery of the athlete after training and competitive loads in the past season and the most important thing is maintaining a certain level of fitness to ensure optimal readiness of the athlete for the start of the next annual cycle. The transition period in the annual cycle as planned preparation of the athlete, walking with sticks, differentiated load when walking, the use of games in the preparatory period as mobility and activity, playing darts.

Keywords: planned preparation, walking barefoot, different coatings, pebbles, coarse sand, the possibility of restoring and maintaining the level of physical activity in the transition period.

В «большом» или как сейчас принято говорить в профессиональном спорте, конечно же, мы учитываем все мнения и тенденции современных реалий. Во многих сборных командах существует должность главного тренера. Мы понимаем, что ему необходимо «подвести» спортсмена или даже какую то команду (говоря профессиональным языком, большую часть её) к оптимальной форме для значимых стартов в годовом цикле подготовки любого атлета. В этом случае он берёт на себя функции менеджера и приглашает специалистов не только в избранном виде спорта, а как в нашем случае: специалистов по ходьбе, дартцу, физиологов по акупунктуре. В связи с этим встала необходимость четкого представления особенности управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Осознание управления как профессии, опирающейся на разнообразные достижения междисциплинарной области научного и практического знаний, заняло прочное место в современной цивилизации.[1]

Руководство, мотивация и планирование в переходном периоде в этом случае переходит на другой, не только количественный, но и по нашему мнению другой более качественный уровень.

"Менеджер" в современном понимании - это руководитель или управляющий, занимающий постоянную должность и наделенный полномочиями в области принятия решений по конкретным видам деятельности.

Термин "менеджер" употребляется применительно к:

- организатору конкретных видов работ в рамках отдельных подразделений.

В спортивной практике, как отмечает В.А. Черепов (1995), выполняющих управленческие функции:

-менеджер-тренер обычно сочетает в своей деятельности функции .[1]

Для примера в вводной части нашей статьи вспомним, что «профессионалы» боксёры не допускаются в любительские соревнования, даже самого высокого уровня, такие, как олимпийские игры и т.д.

Вот ту и необходимы такого уровня специалисты, которые смогут во первых руководить так тренировочным процессом, что бы возможно было сказать вот этот атлет имеет перспективу и при выполнении определённого плана и тренировочного процесса выйдет на уровень X- такого спортивного разряда.

Во вторых менеджер-тренер выстраивает такую мотивацию, что атлет участвует в соревнованиях и тренируется с большим интересом и как иногда говорят «есть огонёк в глазах».

Ну и в третьих тренер не стесняется приглашать специалистов, которые помогают выстраивать, так тренировочный процесс, что атлет прогрессирует от старта к старту. Примером на наш взгляд может служить тренировочный процесс олимпийской чемпионки Е. Исинбаевой, в её тренировочном «штабе» ей помогали несколько тренеров, Евгений Васильевич Трофимов был главным тренером.

Но тем не менее у многих спортсменов существует такое понимание, как подготовка к значимым соревнованиям в годовом цикле.

Хотя годовой цикл, во многих видах спорта может быть разбит и на микроциклы.

Но вернёмся к нашей мысли, что в микроцикле существуют 3 основных периода:

1) подготовительный - самый продолжительный период подготовки спортсмена - обеспечивает базовую и стабильную спортивную форму в сезоне.

2) соревновательный - наиболее сложный и не менее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы.

3) переходный - временной спад, но не утрата полной спортивной формы, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона.

Делая анализ тандем тренер – спортсмен разбирает сезон на удачное выступление или не удачное, и конечно же, что получалось и, что не получилось в выступлении. Поэтому появился термин «выдающиеся» спортсмены, таким атлетам удаётся выступать на многих соревнованиях и показывать очень высокие результаты и, где эти атлеты черпают силы и как восстанавливаются.

Так вот тот самый переходный период на наш взгляд не мене важен, чем все перечисленные периоды выше. Любой спортсмен понимает держать высокую форму постоянно не возможно.

Мы в этой статье ставим цель описать, как на наш взгляд обеспечить «по максимуму», как само восстановление спортсмена после тренировок и, конечно же «сброс» психологического напряжения от соревнований в прошедшем сезоне.

Другими словами говоря отдохнуть, так, что бы интерес и мышечный тонус остался, т.е. он должен быть не ниже, чем в пошлом подготовительном периоде, ну а в идеале хотя бы чуть выше, а вот желание тренироваться и побеждать на соревнованиях «загорелось» с большей силой.

Периоды характеризуются резкой сменой направленности тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы.

Есть авторитетное европейское мнение, что ходьба с палками переросла в самостоятельный вид реабилитации и это произошло в конце 90-х годов прошлого века, не много позже практика такой ходьбы прижилась в Германии.

Что же важно в переходном периоде на наш взгляд очень интересно то, что «скандинавская ходьба» с локальной и циклической нагрузкой на мышцы, очень похожа лыжную ходьбу, но без снежного покрытия, с палками. Палки почти такие же как лыжные, но есть крепления для фиксации рук, подбираются под индивидуальный рост и физические возможности человека. На наш взгляд это достаточно подходит регулировать интенсивность скандинавской ходьбы позволяет точно и целенаправленно нагрузить или разгрузить весь организм и при этом не получить травму.

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. Оздоровительный момент на открытом воздухе в переходном периоде, когда существует временной спад, спортивной формы, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после изнурительных тренировок и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и очень важно поддержать оптимальную готовность спортсмена.

Имеющие большой опыт менеджер-тренеры рекомендуют, а в некоторых случаях настаивают использовать игровой метод в тренировочном процессе, так как он выявляет наиболее положительные эмоции, которые способствуют развитию мотивационных элементов в психологии атлетов.

Способствуют синтезировать и реализовывать поиск креативного подхода в тренировочном процессе.

Тренировку возможно реформатировать в виде разгрузки и так, чтобы нагрузка имела такой объем и частую смену режимов в виде прогулки с небольшими подъемами и спусками по пересеченной местности, желательно в лесном массиве, где есть водная гладь. Такого вида тренировочный процесс всегда переключает мысли мотивирует на положительные эмоции и конечно же дает силы на дальнейшую работу.

На качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Основные задачи проведения практических занятий по скандинавской ходьбе следующие: укрепление общефизической подготовленности, развитие физических качеств.

Примерный план занятия по нашему мнению будет выстраиваться, так чтобы скоростно-силовые качества оставались в оптимальном состоянии. Расчет учебно-тренировочного времени можно варьировать в пределах 70- 90 минут, во много эти параметры будут зависеть от температурно-погодных условий. Идеальным местом проведения, конечно же будет лесопарк.

Упражнения для разминки со скандинавскими палками для шеи, рук, плечевого пояса, туловища, тазовой области и ног, необходимо проводить до полного разогрева мышц, связок и суставов.

Принять участие в нашем исследовании мы предложили 11 спортсменам разрядникам на ниже 1 спортивного разряда в переходном периоде годового цикла с использованием скандинавской ходьбы после соревновательных нагрузок.

В процедуру тестирования мы внесли :

- бег на 60 м с высокого старта.
- прыжки в длину с места с двух ног.
- подтягивание на высокой гимнастической перекладине из виса (мальчики)
- челночный бег 4-е x 10 м.
- шестиминутный бег.

Нашими методами исследования были предложены тестами по общефизической подготовке в начале переходного периода и после его окончания. Тесты должны были показать оценки (спад или же подъем скоростно-силовых способностей)

Проведенные тесты были занесены в журнал.

Еще один момент мы предлагаем использовать в переходный период и это дартс. Он по нашему мнению может являться, как уникальной игрой, так и мотивационным стимулом спортивного состязания. Эта игра и в то же время тренинг практически для всех без исключения, хотя исключением могут быть отдельные группы инвалидов без конечностей, но их можно привлекать как группы поддержки. Дартс не нуждается в сверх долгой и изнуряющей подготовки, на наш взгляд мы его используем, чтобы начать получать от него эффект состязательности и удовольствие.

Что требует особого внимания, та это отсутствие сложного и дорого инвентаря и оборудования для спортивных площадок.

Свободное пространство, чуть больше чем три метра, возможен и столб, ну а стена будет идеальным условием, на которую возможно укрепить мишень.

Дартс может быть интересен в любой группе спортсменов, как и разновозрастным группам. И не менее интересен любому спортсмену, который устал от множества людей и желает просто побросать дротики, который тренирует ловкость и глазомер. Дартс сверх демократичен. Игра настолько проста (на первый взгляд), что кажется, будто она существовала всегда. Тем более что дротики, как оружие, существуют не одну тысячу лет. Однако на самом деле история дартса насчитывает немногим более ста лет.

Даже те, кто играть совсем или не умеет, да и для тех кто просто решил расслабиться и снять стресс приводит к желанию стать игроком дротики.

Сложно не получать удовольствием от идеального броска, и даже когда соперник вонзает в нужную точку мишени с точностью до микрона. Мало что может сравниться с дротиком, который парит или же скользит как по накатанной лыжне разрезая воздух попадая в мишень.

Дартс, по разным источникам, насчитывает очень много лет, по человеческим меркам около трехсот лет. Сначала эта игра была развлечением для солдат, но со временем превратилась в спорт по всему миру. Метать дротики в дерево или в днище пивной бочки в промежутках между кружками пива британские лучники приловчились еще в Средневековье.

Метание дротики по секторам требует определенного мастерства и умения, а не удачи и везения игроков. Дартс был оправдан, а в 1927 году состоялся первый официальный турнир в Лондоне (News of the World Individual Darts Championship).

Мы считаем в нашем случае мы предлагаем следующую методику, а это совместив оптимальную нагрузку от скандинавской ходьбы и игровую тренировку в дартс в подготовительном периоде по восстановлению спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона мы наблюдали у 4 спортсменов отсутствие серьезного спада в общефизической форме и у 7 спортсменов показатели ОФП не изменились.

Таблица 1

Упражнения	в начале подготовительного периода 7(4) чел	в конце подготовительного периода 7(4)чел
Подтягивания	20(18)	20(17)
Бег на 60 метров (сек)	9,0(9,1)	9,0(9,2)
Бег 6- минутный	2000(1800)	2000(1700)
Челночного бега 3 x 10 м	7,0(7,5)	7,0(7,7)

Выводы: мы предлагаем внимательно изучить наши наблюдения и использовать скандинавскую ходьбу с различными игровыми методами в подготовительном периоде по восстановлению спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона.

Конечно же все перечисленные предложения должны идти решением как педагогических, так и других задач менеджер-тренерам обычно сочетающим в своей деятельности множество функций и, конечно же не во вред по поддержанию определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годового цикла. Спортсмены непременно будут выходить на пик спортивной формы как в одноцикловом, двухцикловом, так трёхцикловом и многоцикловых годовых микроциклах используя уже отработанные методики.

Библиографический список:

1. Зубарев, Ю.А. К вопросу о профессиональной подготовке спортивных менеджеров / Ю.А. Зубарев, В.В. Стешенко, Е.В. Волкова, М.А. Даянова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 153-159. – EDN IBOKRI.
2. Линдберг А. Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней / А. Н. Линдберг. СПб.: Вектор, 2014.
3. Полетаева А. Скандинавская ходьба: Здоровье легким шагом / А. Полетаева. СПб., 2013.
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. / А. Полетаева.– СПб.: Питер, 2014. – 80 с.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба: Секреты известного тренера / А. Полетаева. СПб., 2015.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ СПОРТА ЛИН

*Бармин Г.В., к.п.н., доцент,
Воронежская государственная академия спорта,
Стеблецов Е.А., к.п.н., профессор,
Воронежский государственный педагогический университет,
Сергеева Т.Г. преподаватель, tasha-b88@yandex.ru
Воронежская государственная академия спорта,
Воронеж, Россия*

Специфика травматизма гимнастов спорта ЛИН занимающихся спортивной гимнастикой, а также способы его предупреждения и снижения недостаточно изучены, и имеют практическую актуальность.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что методика развития специальных физических способностей гимнастов спорта ЛИН, основанная на учете функционального воздействия основных нагрузок в ходе тренировочного процесса на скелетно-мышечную систему спортсменов, позволит повысить уровень специальной физической подготовленности и снизить травматизм.

Цель исследования - совершенствование специальной физической подготовки спортсменов спорта ЛИН, занимающихся спортивной гимнастикой.

Исходя, из цели исследования в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить уровень специальной физической подготовленности гимнастов с ментальными нарушениями, занимающихся спортивной гимнастикой.
2. Разработать и экспериментально апробировать методику специальной физической подготовки, направленной на укрепления основных функциональных суставов гимнастов спорта ЛИН.
3. Определить влияние разработанной методики на снижение травматизма и повышение специальной физической подготовленности гимнастов спорта ЛИН.

Объект исследования - тренировочный процесс спортсменов спорта ЛИН, занимающихся спортивной гимнастикой.

Предмет исследования - методика специальной физической подготовки для предупреждения и профилактики травматизма гимнастов с ментальными нарушениями.

Практическая значимость исследования: полученные результаты могут использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ адаптивной физической культуры в работе с гимнастами с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова. Гимнасты, спорт ЛИН, предупреждения травм, методика.

SPECIAL TRAINING OF LIN SPORT GYMNASTS

*Barmin G.V., PhD, associate professor,
Voronezh State Academy of Sports,
Stebletsov E.A., PhD, professor,
Voronezh State Pedagogical University,
Sergeeva T.G., lecturer,
Voronezh State Academy of Sports,
Voronezh, Russia*

The specifics of the traumatism of gymnasts engaged in artistic gymnastics, as well as methods of its prevention and reduction are insufficiently studied and have practical relevance.

Hypothesis of the study. It was supposed that the methods of development of special physical abilities of LIN sport gymnasts, based on taking into account the functional impact of the main loads during the training process on the musculoskeletal system of athletes, will improve the level of special physical fitness and reduce the injury rate.

The aim of the study is to improve the special physical preparation of athletes engaged in artistic gymnastics.

Basing on the purpose of the research the following tasks were defined in the work:

1. to determine the level of special physical preparedness of gymnasts with mental disabilities, engaged in artistic gymnastics.

2. to develop and experimentally test the methodology of special physical training aimed at strengthening the main functional joints of athletes practicing LIN sports gymnastics.

3. to determine the influence of the developed methods on the reduction of injuries and increase of special physical training of gymnasts of ENI sport.

The object of the study - the training process of athletes of the sport of LIN, engaged in artistic gymnastics.

Subject of the study - the methodology of special physical training to prevent and prevent injuries of gymnasts with mental disorders.

Practical significance of the study: the results obtained can be used by coaches-teachers of sports schools of adaptive physical education in the work with gymnasts with intellectual disabilities.

Keywords: gymnasts, sport of LIN, injury prevention, methodology.

Актуальность. Современный адаптивный спорт стремительно развивается. Это сопровождается постоянным усложнением учебных, квалификационных, соревновательных программ и обострением конкурентной борьбы на соревнованиях. Одновременно увеличивается возможность получения травм, которые необходимо снижать или максимально минимизировать [3].

Важную роль в подготовке спортсмена играет общая физическая подготовка, которая характеризует состояние функциональных систем организма, развитие двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) [2].

Тренированный организм спортсмена более устойчив к травмирующим факторам, именно при условии достижения высокого уровня общей физической подготовки [1, 2, 4].

Особое значение принцип всестороннего физического развития приобретает в тренировочном процессе лиц с ограниченными возможностями здоровья. В период формирования и становления организма различные недостатки в ОФП особенно заметны, а положительное воздействие физических упражнений проявляется наиболее заметно.

Развитие физических способностей должно происходить не только в соответствии с особенностями избранного вида спорта, но и с учетом наиболее часто травмируемых частей тела [5].

Одним из основных критерием предупреждения и профилактики травм суставов,

является развитие силы и гибкости. Значительный процент повреждений суставов объясняется тем, что на них приходится наибольшая функциональная нагрузка.

Для предупреждения травм суставов силу и гибкость необходимо развивать одновременно, тем более что большинство упражнений для развития силы могут быть использованы как упражнения на растягивание, и наоборот, упражнения на растягивание могут быть направлены на укрепление связок и сухожилий, формирующих суставы. Одностороннее увеличение силы приводит к скованности и малоподвижности в суставах, способствующих развитию в них различных патологических изменений. Вместе с тем чрезмерное увлечение развитием гибкости без подкрепления ее силовой подготовкой приводит к нестабильному состоянию связочного аппарата суставов, выполняющей важную защитную функцию, что делает суставы уязвимыми по отношению к различным травмирующим факторам [5].

Специфика травматизма гимнастов спорта ЛИН занимающихся спортивной гимнастикой, а также способы его предупреждения и снижения недостаточно изучены, и имеют практическую актуальность.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что методика развития специальных физических способностей гимнастов спорта ЛИН, основанная на учете функционального воздействия основных нагрузок в ходе тренировочного процесса на скелетно-мышечную систему спортсменов, позволит повысить уровень специальной физической подготовленности и снизить травматизм.

Цель исследования - совершенствование специальной физической подготовки спортсменов спорта ЛИН, занимающихся спортивной гимнастикой.

Исходя, из цели исследования в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить уровень специальной физической подготовленности гимнастов с ментальными нарушениями, занимающихся спортивной гимнастикой.
2. Разработать и экспериментально апробировать методику специальной физической подготовки, направленной на укрепления основных функциональных суставов гимнастов спорта ЛИН.
3. Определить влияние разработанной методики на снижение травматизма и повышение специальной физической подготовленности гимнастов спорта ЛИН.

Объект исследования - тренировочный процесс спортсменов спорта ЛИН, занимающихся спортивной гимнастикой.

Предмет исследования - методика специальной физической подготовки для предупреждения и профилактики травматизма гимнастов с ментальными нарушениями.

Практическая значимость исследования: полученные результаты могут использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ адаптивной физической культуры в работе с гимнастами с интеллектуальными нарушениями.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- опрос и собеседования;
- контрольно-педагогические испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Объектами исследования были атлеты, Специальной Олимпиады, занимающиеся спортивной гимнастикой в спортивной школе паралимпийского резерва г. Воронежа.

Экспериментальное исследование проводилось в течение 5 месяцев (с сентября 2021 года по февраль 2022 года).

В ходе опроса гимнастов Специальной Олимпиады и собеседований с тренерами, выявлено, что жалобами спортсменов являются болевые ощущения в области кистей (68%), локтей (22%), а также стопы (10%). Уровень болезненных

ощущений (определяемый субъективно по шкале от 0 до 5 баллов) в среднем по кистям оказался в опытных группах -1,5 балла, по локтям: 1,0 балл; по голеностопным суставам - 1,0 балл.

В результате были подобраны специальные упражнения для укрепления мышц и связок лучезапястного, локтевого и голеностопного суставов.

Упражнения с кистевым эспандером:

- а) жесткий
- б) мягкий

Упражнения на растягивание мышц кисти и предплечья:

- а) И.п. - о.с. руки в замок на груди

1- руки в замке вперед ладонями наружу

2- и.п.

- б) И.п. - о.с. руки, согнуты вперед, ладони сомкнуты. Наклоны кистей влево и вправо.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

- а) с широкой постановкой рук
- б) с постановкой рук на ширину плеч
- в) удержание упора лежа на согнутых руках
- г) сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях
- д) удержание гантели 3 кг хватом сверху:
 - руки вперед,
 - руки в стороны

Упражнение на силу мышц предплечья:

- а) движения вверх, вниз с гантелей хватом (сверху, снизу)
- б) пронация-супинация предплечья.

Упражнения для мышц стопы:

- а) поднимания на носки с фиксацией 3 с в верхнем положении:

- на одной ноге,
- на двух ногах

- б) прыжки, вверх сгибая ноги вперед,

в) ходьба с подниманием на носки, с 3 кг гантелей в руках;

г) прыжок вверх с места на возвышение;

д) подбирание и перекладывание мелких предметов пальцами стоп (карандашей, батареек)

- е) круговые движения стоп в седе (влево, вправо).

Из подобранных гимнастических упражнений были составлены комплексы, направленные на развитие силовых способностей и подвижности в кистевых, локтевых и голеностопных суставах. Комплекс состоял 5-6 гимнастических упражнений. Каждое упражнение выполнялось от 4 до 15 раз, продолжительностью 1-2 мин.

Для оценки уровня общей физической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады было проведено предварительное тестирование, по 5 контрольным упражнениям, были зафиксированы следующие средние показатели:

- кистевой динамометрии - правая рука - 31,3кг, - левая рука - 29,6кг;
- прыжок в длину с места - 146,0 см;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа - 18,4 раза;
- приседания за 30 с - 12,8 раза;
- угол в упоре на стоялках - 5,8 с.

На основании проведенного предварительного тестирования были сформированы 2 группы по 6 гимнастов, не имеющих существенных различий в показателях физической подготовленности гимнастов с ментальными нарушениями экспериментальной и контрольной групп (таблица 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности спортсменов Специальной Олимпиады, занимающихся спортивной гимнастикой контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

	Кистевая динамометрия (кг)		Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (к-во раз)	Приседания за 30 с (к-во раз)	Угол в упоре на стоянках (с)
	правая рука	левая рука				
X ₁	31,2	29,5	145,0	18,5	12,7	5,7
X ₂	31,4	29,7	147,0	18,3	12,8	5,8

X₁-экспериментальная группа

X₂-контрольная группа

По окончании эксперимента (5 месяцев – 60 тренировочных занятий) было проведены повторные контрольные испытания по физической подготовленности гимнастов, участвующих в исследовании.

Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной групп по окончании эксперимента, наблюдается положительная динамика в обеих опытных группах (таблицы 2, 3).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности гимнастов экспериментальной группы в начале и по окончании эксперимента

	Кистевая динамометрия (кг)		Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (к-во раз)	Приседания за 30 с (к-во раз)	Угол в упоре на стоянках (с)
	Правая рука	Левая рука				
X ₁	31,2	29,5	145,0	18,5	12,7	5,7
X ₂	34,3	32,4	160,0	21,0	14,0	6,3
X ₂ -X ₁	3,1	2,9	15,0	2,5	1,3	0,6
%	9,3	9,8	10,3	13,5	10,2	10,5

X₁ -в начале эксперимента

X₂- по окончании эксперимента

В конце эксперимента кистевая динамометрия силы рук увеличилась в экспериментальной группе правая рука с 31,2 кг до 34,3 кг на 3,1кг (9,3 %), левая рука с 29,5 кг до 32,4 кг на 2,9 кг (9,8 %); а в контрольной группе - правая рука с 31,4 кг до 32,9 кг на 1,5кг (4,8 %), левая рука с 29,7 кг до 31,1 кг на 1,4 кг (4,7 %).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности гимнастов контрольной группы в начале и по окончании эксперимента

	Кистевая динамометрия (кг)		Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (к-во раз)	Приседания за 30 с (к-во раз)	Угол в упоре на стоянках (с)
	Правая рука	Левая рука				
X ₁	31,4	29,7	147,0	18,3	12,8	5,8
X ₂	32,9	31,1	152,0	19,7	13,4	6,0
X ₂ -X ₁	1,5	1,4	5,0	1,4	0,6	0,2
%	4,8	4,7	3,4	7,6	4,7	3,4

X₁ -в начале эксперимента

X₂- по окончании эксперимента

В конце эксперимента были зафиксированы следующие результаты: прыжок в длину с места - расстояние увеличилось в экспериментальной группе с 145,0 см до 160,0 см на 15,0 см (10,3%), а в контрольной группе с 147,0 см до 152,0 см на 5,0 см (3,4%).

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Количество повторений в экспериментальной группе - увеличилось с 18,5 раза до 21,0 раза на 2,5 раза (13,5 %), а в контрольной группе с 18,3 раза до 19,7 раз на 1,4 раза (7,6 %).

Приседание. Количество выполненных упражнений за 30 с в экспериментальной группе - увеличилось с 12,7 раза до 14,0 раз на 1,3 раза (10,2 %), а в контрольной группе с 12,8 раза до 13,4 раз на 0,6 раза (4,7 %).

Угол в упоре на стоянках. Время удержания статического положения увеличилось в экспериментальной группе с 5,7 с до 6,3с на 0,6с (10,5 %), а в контрольной группе с 5,8 с до 6,0 с на 0,2 с (3,4 %).

В конце эксперимента был проведен повторный опрос гимнастов и тренеров Специальной Олимпиады. В результате опросы было выявлено, что в экспериментальной группе уровень болезненных ощущений кистей снизился в среднем с 1,5 баллов до 0,5 балла на 1,0 балл (66,7%), локтей с 1,0 балла до 0,5 баллов, на 0,5 балла (50,0%), в голеностопных суставах с 1,0 балла до 0 баллов. В контрольной группе наблюдалось снижение только по болевым ощущениям кистей с 1,5 баллов до 1,0 балла на 0,5 балла (33,3%).

По результатам проведенного экспериментального исследования, можно сделать вывод, что применение разработанной методики, построенной на основе учета основных функциональных нагрузок на опорно-двигательную систему гимнастов, позволяет достоверно повысить уровень физической подготовленности и будет способствовать снижению травматизма в тренировочном процессе гимнастов с ментальными нарушениями.

ВЫВОДЫ

1. Показатели физической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады, проведенные после предварительного тестирования, оказались следующие:

- кистевой динамометрии - правая рука - 31,3кг,
- левая рука - 29,6кг;
- прыжок в длину с места - 146,0см;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа - 18,4раза;
- приседания за 30с - 12,8 раза;
- угол в упоре на стоянках - 5,8 с.

2. В ходе исследований выявлено, что наиболее частыми болевыми ощущениями гимнастов Специальной Олимпиады, занимающихся спортивной гимнастикой, являются кистевые (68%), локтевые (22%) и голеностопные (10%) суставы.

3. Разработана экспериментальная методика физической подготовки для гимнастов с ментальными нарушениями. Основной направленностью методики было развитие силовых способностей и подвижности в кистевых, локтевых и голеностопных суставах. Она включала 5-6 специальных упражнений, которые выполнялось от 4 до 15 раз. Время выполнения упражнения составляло 1-2мин.

4. Повторное тестирование, проведенное по окончании эксперимента, показало, что показатели физической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе и разница средних результатов оказалась следующая:

- кистевой динамометрии - правая рука - 1,4кг (4,3%),
- левая рука - 1,3кг (4,1%);
- прыжок в длину с места - 8,0 см (4,3%);
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа - 1,3 раза (6,6%);

- приседания за 30 с - 0,6 раза (4,5%);
- угол в упоре на стоялках - 0,3с (5,0 %).

5. Экспериментальные исследования показали эффективность использования предложенных методики физической подготовке для снижения болевых ощущений в проблемных зонах опорно-двигательного аппарата гимнастов с ментальными нарушениями в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой в кистевых и локтевых суставах на 0,5 балла (50,0%). В голеностопных суставах болевые ощущения не зафиксированы, а в контрольной группе остались на прежнем уровне.

Библиографический список:

1. Дембо, А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо М.: Медицина, 1991. – 170 с.
2. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-206 с.
3. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт : настольная книга тренера / С. П. Евсеев. - Москва : ПринтЛето, 2021. — 599 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский - [5-е изд.]. - М.: Спорт, 2020. - 200 с.
5. Миронова, З.С. Профилактика и лечение спортивных травм / З.С. Миронова, П.З. Хейфиц. - М.: Медицина, 1985. – 158 с.

УДК 796.61

ТРЕНИРОВКА СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СПБГЛТУ ИМЕНИ С.М. КИРОВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАУНТИНБАЙКОМ

Бахтина Т.Н., доцент, к.п.н.,

Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова,

Лешева Н.С., доцент, к.п.н.,

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет,

Новицкий Е.В., тренер-преподаватель ДЮСШОР №2,

Санкт-Петербург, Россия

В статье приводятся особенности занятий студентов маунтинбайком, обосновывается необходимость тренировки статокинетической устойчивости спортсменов. В маунтинбайке на спортсмена воздействуют как положительные, так и отрицательные ускорения. В результате происходит кумуляция ускорений, что в свою очередь может вызывать у спортсменов комплекс нарушений в сенсорной, соматической и вегетативной сферах организма аналогично симптомокомплексу укачивания на корабле или самолете.

Вестибулогипоталамический функциональный комплекс влияет на трофику организма, устанавливая уровень метаболических процессов в организме в соответствии с необходимыми затратами энергии в конкретной гравитационной среде.

В статье авторы отмечают, что применение вестибулярной тренировки приводит к улучшению функции вестибулярного анализатора студентов, росту спортивных результатов. Эффективность системы подготовки студентов, выступающих в маунтинбайке, обусловлена современными организационными формами и методикой подготовки.

Ключевые слова: маунтинбайк, статокинетическая устойчивость, методика тренировки.

TRAINING STATOKINETIC STABILITY STUDENTS OF SPbGLTU NAMED AFTER KIROV ENGAGED IN MOUNTAIN BIKE

*Bakhtina T.N., PhD, associate professor,
SPbGLTU named after S.M. Kirov,
Lesheva N.S., PhD, associate professor,
St. Petersburg State Pedagogical University,
Novitsky E.V., trainer-teacher of the Youth Sports School № 2,
St. Petersburg, Russia*

The article presents the features of mountain biking for students, substantiates the need to train the statokinetic stability of athletes. In mountain biking, the athlete is affected by both positive and negative accelerations. As a result, there is a cumulation of accelerations, which in turn can cause in athletes a complex of disorders in the sensory, somatic and vegetative spheres of the body, similar to the symptom complex of motion sickness on a ship or plane.

The vestibulo-pothalamic functional complex affects the trophism of the body, setting the level of metabolic processes in the body in accordance with the necessary energy expenditure in a particular gravitational environment.

In the article, the authors note that the use of vestibular training leads to an improvement in the function of the vestibular analyzer of students, an increase in sports results. The effectiveness of the training system for students performing in mountain biking is due to modern organizational forms and training methods.

Keywords: mountain bike, statokinetic stability, training methodology.

Актуальность. Занятия велосипедным спортом (маунтинбайком) являются эффективными и компенсирующими недостатки двигательной активности в городской среде обитания. Многие студенты отдают предпочтение велосипеду вместо городского транспорта. Навыки безопасной езды можно приобрести занимаясь маунтинбайком.

При общей тенденции к развитию физических качеств спортсменов, тренировке статокинетической устойчивости (СКУ) уделяется незначительное внимание. Оценивая статокинетическую устойчивость, мы можем не только улучшить физическую и техническую подготовленность, но и способствовать профилактике травматизма.

Цель. Оценить эффективность методики тренировки статокинетической устойчивости студентов занимающихся маунтинбайком.

Маунтинбайк (горный велосипед) – вид спорта, представляющий собой соревнования на горных велосипедах. Маунтинбайк включает следующие дисциплины: кросс-кантри (кросс по пересеченной местности), слалом, параллельный слалом; даунхилл (скоростной спуск). Олимпийской дисциплиной является кросс-кантри. Трассы слалома, параллельного слалома, даунхилла прокладываются по естественным склонам. В настоящее время имеется незначительное количество научных исследований, по системе тренировок и соревнований в маунтинбайке.

Двигательная деятельность в маунтинбайке характеризуется рядом особенностей, которые проявляются в виде ограниченной подвижной опоры в системе велосипед-велосипедист и относительно высоким расположением его общего центра масс, а также в необходимости измерений направления с скорости движения этой системы, вызываемых наличием на трассах гонок спусков, виражей, подъемов, ям, камней, водных препятствий, песчаных участков [1].

В маунтинбайке необходимо не только быстро ехать, но и уметь вовремя и правильно тормозить. Это, в свою очередь, также предъявляет повышенные требования к статокинетической устойчивости спортсменов. Любое торможение может вызвать юз, переворот через руль, падение и, как следствие – получение травмы. В скоростном

спуске торможения являются важнейшей частью прохождения трассы, чему способствует постоянный уклон. Вертикальный перепад в даунхиле достигает 30-35 процентов от длины всей трассы, а на отдельных участках может достигать еще больших значений. Ситуация, когда гонщик тормозит от старта и до финиша, лишь иногда отпуская тормоза на 1-2 секунды, очень распространена. При этом, чем ниже уровень гонщика, тем меньше эффективность торможения [3]. Сложные условия для торможения: неровности трассы, неоднородное покрытие, которое может включать в себя камни, корни, землю в разных пропорциях, а так же погоду, которая иногда усложняет ситуацию предъявляют повышенные требования к эффективности торможения. В кросс-кантри это умение экономит секунды и является неотъемлемой частью тренировок. Когда спортсмен нажимает на тормоза – велосипед замедляется, а тело стремится вперед. Задача гонщика – удержать тело в правильном положении, сохранить равновесие и эффективно управлять велосипедом во время торможения.

Основное требование, предъявляемое к велосипедисту, – умение непрерывно поддерживать равновесие в движущейся системе. Устойчивость равновесия в значительной степени определяется уровнем функционального состояния вестибулярной системы спортсмена. В свою очередь, вестибулярный анализатор тесно связан с различными органами и системами организма человека.

Одним из внешних факторов, непрерывно воздействующих на гонщиков, будет наличие постоянных, длительно действующих раздражений вестибулярного анализатора. В.Г. Стрелец [5], отмечал, что кумуляция ускорений может вызвать ряд нарушений как в сенсомоторной координации спортсмена, так и в вегетативной сфере. Нами также установлено, что чем устойчивее равновесие велосипедистов, после действия на организм ускорений, особенно в условиях неустойчивой опоры, тем совершеннее работа систем, ведающих регулированием этим сложным процессом [1].

По данным Ю.Г. Григорьева [2] перевозбуждение центральной нервной системы (ЦНС) сигналами от вестибулярного анализатора вызывает комплекс вегетативных реакций – урежение пульса, снижение артериального давления, сужение зрачков, усиление потоотделения и других – является следствием повышения тонуса парасимпатической нервной системы.

Вестибулярный анализатор в целом является органом восприятия положения и движения тела, а также органом сохранения равновесия. Он имеет тесные функциональные связи с гипоталамусом, составляя единый функциональный вестибулогипоталамический комплекс, обуславливающий специфичность динамики дыхания, ритма сердца, что необходимо рассматривать как отражение защитных адаптационных процессов организма спортсмена.

Ускорения могут вызывать так называемое скрытое укачивание без выраженных вегетативных расстройств, но с изменением функции ЦНС. Это может проявляться в виде вялости, заторможенности, снижения работоспособности, внимания (что может привести к падению и травматизму гонщика). Известно, что острые травмы опорно-двигательного аппарата у велогонщиков составляют 61,7% всей патологии. В годичном тренировочном цикле показатели травматизма находятся в прямой зависимости от степени физического и психофизиологического состояния спортсмена. Специалисты велосипедного спорта считают необходимым перед приемом студентов в секцию маунтинбайка проводить не только проверку зрения, слуха и функциональной подготовленности, но и обязательно способности сохранять равновесие, как одну из важных мер предупреждения травматизма.

Программа подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и других спортивных соревнованиях;
- уменьшение травматизма спортсменов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Тренировочный план, рассчитан на 36 недель.

Подготовка спортсменов, занимающихся маунтинбайком, включает следующие разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, увеличении количества часов на специальную физическую, техническую подготовку, участие в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления. Известно, что годичный объем тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсменов высокой квалификации в маунтинбайке составляет у мужчин 26-28 тыс. км, у женщин – 19-20 тыс. км. Объем соревновательной нагрузки у мужчин достигает 7-8 тыс. км, у женщин – 3-4 тыс. км. Количество соревновательных дней может достигать 50-80 [4].

Отметим, что для участия в Чемпионате ВУЗов Санкт-Петербурга по маунтинбайку нам приходится привлекать спортсменов из других видов спорта, например, лыжников, легкоатлетов, гребцов и т.д. Многолетний опыт показывает, что не имея специальной технической и физической подготовки в маунтинбайке представители других видов спорта не могут в полном объеме реализовать свои высокие функциональные возможности.

Если рассматривать студентов, одаренных в физическом отношении, но ранее не занимающихся велоспортом, то они прекрасно справляются с любыми тренировочными нагрузками, а вот с технической подготовкой, у них возникают проблемы. Гонщики часто падали, получали травмы, некоторые переставали заниматься маунтинбайком. Обучаться технике владения велосипедом им было намного сложнее, чем девушкам, которые начинали заниматься велосипедным спортом в раннем возрасте, когда техническая подготовка лучше осваивается. Если говорить о мужчинах, то, к сожалению, сложность и опасность маунтинбайка также отпугивает их. Обычное катание на велосипеде, да, – привлекает многих, но систематические, изнуряющие тренировки не по «душе» большинству современной молодежи.

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от велосипедиста быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения двигательной задачи. Контроль уровня технической подготовленности должен осуществляться при различных функциональных состояниях организма в условиях явного утомления.

Любая тренировка проводится на фоне имеющейся техники управления велосипедом, но не любой уровень техники позволяет эффективно проводить специальную велосипедную подготовку. Даже имея спортивный разряд, на тренировке надо уделять внимание совершенствованию техники владения велосипедом (вне зависимости от сезона и вида тренировки). Рекомендуется многократно проезжать на высокой скорости по петляющей колее (зимой - лыжне) шириной 15-20 см не менее 100 м; съезжать с крутого склона с поворотом на право, и налево при заблокированном

заднем колесе; проходить короткие подъёмы на грани переворачивания через заднее колесо; ездить по песку длительное время.

В качестве средства оценки функции статического равновесия у гонщиков можно использовать позу Ромберга (по Стрельцу В.Г.).

Для оценки функции динамического равновесия предлагаем использовать прохождение 15-метровой прямой с закрытыми глазами (фиксируется отклонение от прямой линии). В качестве усложненного варианта можно использовать прохождение 15-метровой прямой с закрытыми глазами, после вращения человека вокруг своей оси. Для начинающих спортсменов 3-5 оборотов, для квалифицированных – 5-10.

Для обучения технике владения маунтинбайком, в идеальном варианте, должна быть специальная трасса, моделирующая условия гоночных трасс. На ней предполагается наличие участков с различным покрытием (песок, гравий, глина, зимой – использование снежных трасс), спусков, подъемов, поворотов, ям, узких тропинок, различных видов препятствий, преодоление которых требует выполнения прыжков на велосипеде и т.п.

Для контроля освоения техники владения маунтинбайком служит время прохождения по заданной трассе (в сухую и дождливую погоду).

Выводы. Разработанная нами методика тренировки статокинетической устойчивости доказала свою эффективность. Показатели времени стабилизации равновесия в ортоградной позе и динамического равновесия могут использоваться для заключения о функциональном состоянии спортсменов. Полученные данные позволяют констатировать, что наибольшей прогностической информативностью обладают именно эти показатели.

Для женщин рекомендуется учитывать фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ). Нами установлено, что показатели статокинетической устойчивости изменяются в разные фазы цикла. Выявлено, что в менструальную, предменструальную фазы и в дни овуляции нарушение сенсомоторной координации было более ярко выражено, чем в постменструальную и постовуляторную фазы. Имеются достоверные различия показателей динамического равновесия между 1-2-й; 1-4-й; 2-5-й; 3-4-й; 4-5-й фазами ($P < 0,001$) и между 2-3-й фазами ОМЦ ($P < 0,05$).

Динамика функции равновесия на протяжении ОМЦ женщин может использоваться в качестве показателя контроля, позволяющего проследить за процессами утомления и восстановления, что косвенно отражает динамику специальной работоспособности [1].

Библиографический список:

1. Бахтина Т.Н. Методика тренировки статокинетической устойчивости юных велосипедисток 12-15 лет с учетом особенностей их организма (на начальном этапе подготовки): Дисс. ... канд.пед.наук. – СПб, 1993. – 201 с.
2. Григорьев Ю.Г., Фарбер Ю.В., Волохова Н.А. Вестибулярные реакции. – М.: Медицина, 1970. – 196 с.
3. Дудина Н.Б. Система соревнований и тренировки в маунтинбайке // Вестник спортивной науки. – СПб: ВНИИФК. – 2006. – №4. – С. 50-51.
4. Краснов В.Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов. - М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 446 с.
5. Стрелец В.Г. Исследование и тренировка вестибулярного анализатора человека: Автореф. Дис. ... д-ра биол. наук. – Л., 1971. 32 с.

УДК 796.071

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ

*Белицкая П.С., магистрант,
Болгов А.Н., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Цель исследования – совершенствование процесса координационной подготовки баскетболисток с помощью предложенного комплекса.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, метод педагогического наблюдения, метод педагогического тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В эксперименте приняла участие команда по баскетболу МБУ СШОР №2, состоящая из девушек 15-16 лет.

Результаты исследования. Предложенный комплекс оказал положительное влияние на совершенствование координационных способностей баскетболисток 15-16 лет. Данный комплекс можно использовать в подготовке девушек и юношей баскетболистов.

Выводы. Результаты исследования дают основания считать комплекс рабочим, для развития и совершенствования координации баскетболистов.

Ключевые слова: координационная подготовка, координация, баскетболистки, комплекс, баскетбол.

IMPROVEMENT OF COORDINATION ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS 15-16

*Belitskaya P.S., undergraduate,
Bolgov A.N., PhD,
Volograd State Physical Education Academy
Volograd, Russia*

The aim of the study is to improve the process of coordination training basketball players with the help of the proposed complex.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature, method of pedagogical observation, method of pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Organization of the study. The experiment involved the basketball team IBU SSHOR 2, consisting of girls 15-16 years old.

Research findings. The proposed complex had a positive impact on improving the coordination abilities of 15-16-year-old basketball players. This complex can be used in the training of girls' and boys' basketball players.

Conclusions. The results of the study give grounds to consider the complex of workers, for the development and improvement of coordination of basketball players.

Keywords: coordination training, coordination, basketball players, complex, basketball.

Проблема координации в баскетболе является актуальной на сегодняшний день, ведь баскетбол – сложнокоординационный вид спорта.

Спортсмены разных амплуа должны быть координированы. Поэтому многие исследователи уделяют большое внимание данной теме [1, 2, 3].

В отличие от представителей других видов спорта баскетболисты высокого класса отличаются большей длиной тела, а также значительным весом. Это в определенной мере накладывает отпечаток на характер спортивной двигательной деятельности. Чем выше игрок, тем тяжелее ему будет ориентироваться. Поэтому необходимо учить спортсменов контролировать свои движения с самого начала их спортивного пути, и совершенствовать эти способности и умения на протяжении всего тренировочного процесса.

В баскетболе все действия и перемещения игроков происходят в двух плоскостях – вертикальной и горизонтальной, что так же влияет на характерные особенности данного вида спорта. Игрок одновременно должен бегать, прыгать и наблюдать за действиями всех других человек на площадке. Баскетболисты должны уметь быстро реагировать на меняющуюся игровую обстановку и перемещение как своих соперников, так и партнеров [4].

Эксперимент проводился с целью определения эффективности комплекса упражнений для повышения координации у баскетболисток. Опираясь на результаты координационных тестов, проведенный до эксперимента, мы разработали комплекс из 10 упражнений, которое включали в себя различные элементы баскетбола.

Методы педагогического тестирования были направлены на изучение способности баскетболисток к перестроению движений и основных игровых компонентов.

Для проверки способности к быстрому перестроению движений в программу педагогического тестирования были включены следующие тесты:

Тест 1 - «Теппинг-тест» по Т.Е. Виленской

Тест 2 - «мяч-ноги-стена»

Для проверки основных игровых компонентов (связанных с координацией) в программу педагогического тестирования были включены следующие тесты:

Тест 3 – подборы мяча

Тест 4 – передачи на бросок

Тест 5 – дриблинг

Тест 6 – перехваты мяча

Результаты исследования развития координационных способностей до эксперимента описаны в ниже и представлены на рисунке 1 и 2.

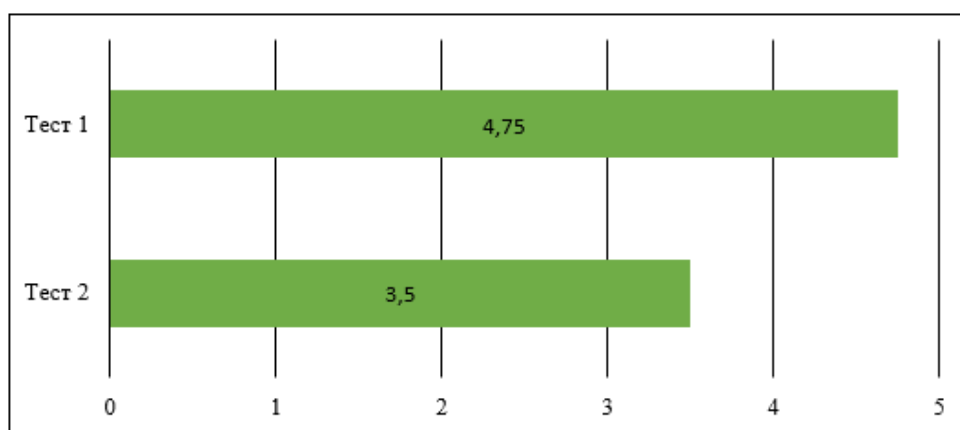


Рисунок 1. Средние показатели способности к быстрому перестроению движений.

Среди испытуемых наблюдаются лидеры по всем тестам (разыгрывающий и защитник).

Теппинг-тест выявил недостаточную способность у спортсменок к перестроению движений. Возможно, это связано с тем, что для баскетболисток такой характер движения специфичен. Наиболее высокий результат – 6, низкий – 3.

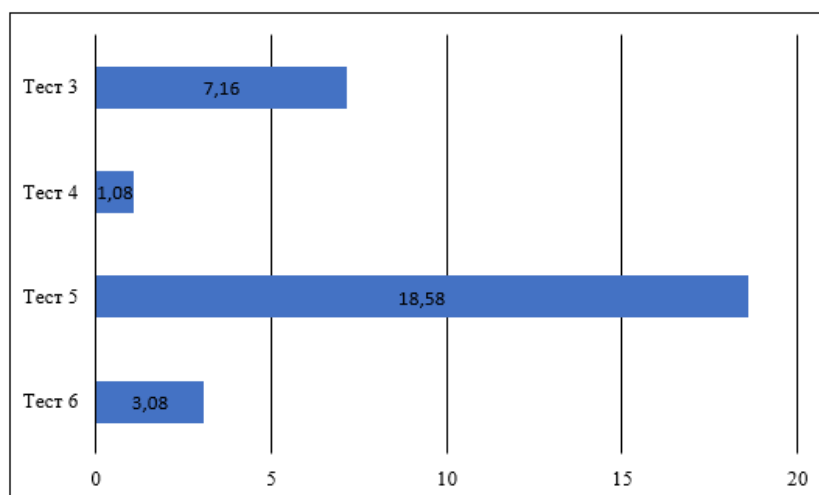


Рисунок 2. Средние показатели основных игровых компонентов, связанных с быстрым перестроением движений

Во 2 тесте, большее количество испытуемых приблизилось к максимальному количеству баллов.

В подборках мяча все девушки показали хорошие результаты (7-10 баллов).

Результативную передачу выполнили лишь 3 испытуемых. Трудность в данном тесте вызвала задача отдать передачу в руки партнеру сразу. Передачу с отскоком об пол выполнила большая часть спортсменок.

Лучше всего со скоростным ведением двух мячей справились игроки низкого роста. Наиболее медленно данный тест выполнили девушки, которые играют на позиции центрального игрока.

Количество перехватов варьируется от 4х до 2х мячей, что является не результативным показателем. Спортсменкам следует уделить данному приему внимание.

В целом сумма баллов по всем шести тестам у испытуемых находится на недостаточно высоком уровне.

В качестве комплекса упражнений для совершенствования координационных способностей за основу были взяты основные игровые компоненты. Комплекс состоит из 10 упражнений. Комплекс представлен в таблице 1.

Таблица 1

Комплекс упражнений

Упражнение	Дозировка
1. Упражнение на подбор мяча	10'
2. Блокировка нападающего игрока	15x3
3. Треугольник	10'
4. Подними мяч и сделай бросок	20x3
5. Тренировка рук	20x3
6. Быстрый прорыв 5Х3	10'
7. Непрерывный быстрый прорыв 3Х3	8'
8. 3Х3 без ведения мяча	10'
9. Броски мяча в кольцо с одиннадцати точек	15x2
10. Броски игрока после взаимодействий с заслоном	5x3

Проведем сравнительную характеристику средних показателей по каждому тесту отдельно:

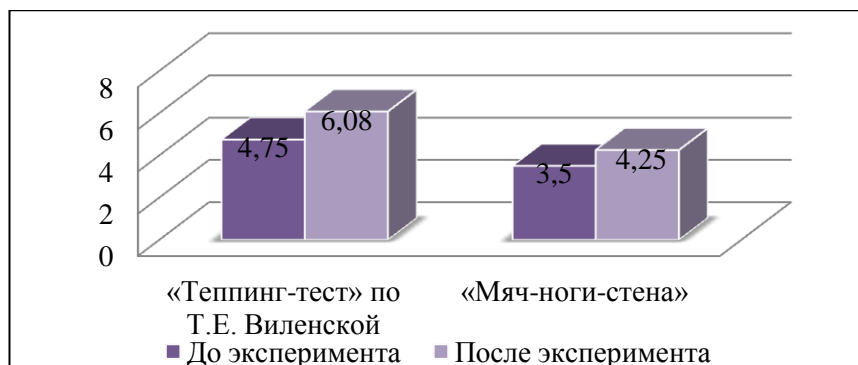


Рисунок 3. Средние показатели способности к быстрому перестроению движений до и после эксперимента.

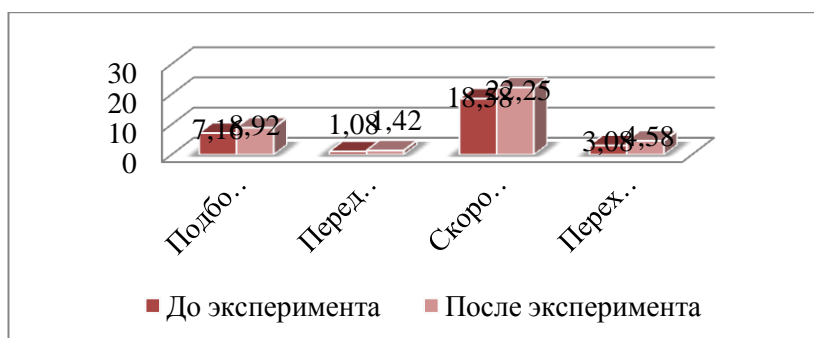


Рисунок 4. Средние показатели основных игровых компонентов, связанных с быстрым перестроением движений

Заключение: предложенный комплекс оказал положительное влияние на совершенствование координационных способностей баскетболисток 15-16 лет. Данный комплекс можно использовать в подготовке девушек и юношей баскетболистов.

Наблюдается повышение показателей у всей группы по всем шести видам тестов. Наилучший прирост результатов после эксперимента наблюдаются у испытуемых, которые играют на позициях разыгрывающий, нападающий и защитник. Показатели центровых игроков тоже увеличились после эксперимента, но не значительно. Это связано с особенностью строения высокорослых игроков.

Библиографический список:

1. Бондарь А. А. Методика совершенствования координационных способностей баскетболистов на основе моделирования условий соревновательной деятельности / А. А. Бондарь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. С. 17-19.
2. Бондарь А.А. Особенности методики развития координационных способностей баскетболистов с использованием компьютерных технологий / А. А. Бондарь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 2 (72). - С. 20-23.
3. Вадюхин П. С. Влияние типов нервной системы на уровень развития физических качеств и познавательных процессов детей 6-7 лет / П. С. Вадюхин / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 5 (111). - С. 28-30.
4. Винниченко А.В. Упражнения для развития координационных способностей у юных баскетболистов / А.В. Винниченко // Культура физическая и здоровье. - 2013. С. 75-78.
5. Орлан, И.В. Рациональные подходы отбора юных баскетболистов в тренировочные группы ДЮСШ / И.В. Орлан, А.В. Буров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 44-54. – EDN INIOBH.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РФ

*Боренов А.Ю.,
Волгоградская академия МВД России,
Овчинников В.А., д.п.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены материалы, позволяющие оценить актуальность исследований, направленных на поиск новых решений для обеспечения требуемого уровня физической подготовки курсантов в вузах МВД РФ. Представлены обобщенные результаты анкетирования действующих оперативных сотрудников ведомства на предмет установления состава средств физической подготовки, применение которых необходимо в учебном процессе для последующего эффективного выполнения служебных задач выпускниками вуза. Показано, что наиболее эффективным методическим приёмом, который гарантированно обеспечивает интеграцию различных сторон подготовленности курсанта, является объединение средств физической подготовки в единый комплекс. Установлено, что применение полос препятствий в процессе обучения курсантов в вузах МВД РФ является наиболее рациональным способом интеграции различных компонентов служебно-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, физическая подготовка, полосы препятствий.

CURRENT ISSUES OF IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MIA OF THE RUSSIAN FEDERATION

*Borenov A.Yu.,
Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Ovchinnikov V.A., PhD, professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents materials that allow assessing the relevance of research aimed at finding new solutions to ensure the required level of physical training of cadets in the universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The generalized results of the questioning of the current operational employees of the department in order to establish the composition of physical training means, the use of which is necessary in the educational process for the subsequent effective performance of official tasks by university graduates, are presented. It is shown that the most effective methodical method, which guarantees the integration of various aspects of a cadet's preparedness, is the combination of physical training means into a single complex. It has been established that the use of obstacle courses in the process of training cadets in the universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation is the most rational way to integrate various components of service-applied physical training.

Keywords: cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, physical training, obstacles.

Актуальность исследования определяется существующей необходимостью совершенствования физической подготовки в вузах МВД РФ на основе максимального учета специфики предстоящей служебной деятельности выпускников.

Цель исследования: определить актуальные направления совершенствования служебно-прикладной физической подготовки курсантов в вузах МВД РФ.

В соответствии с поставленной целью на данном этапе исследования решались следующие задачи:

1. Установить состав средств физической подготовки, применение которых необходимо в учебном процессе для эффективного выполнения служебных задач.

2. Выявить наиболее рациональные способы интеграции компонентов служебно-прикладной физической подготовки для обеспечения целевого уровня готовности.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, изучение практического опыта подготовки курсантов в вузах МВД РФ; анкетирование; методы математической статистики.

Результаты исследования.

Для решения исследовательских задач проводилось анкетирование в котором приняли участие действующие оперативные сотрудники МВД РФ, персональные данные респондентов не фиксировались. Анкетирование проводилось в онлайн формате, всего было опрошено 58 человек. Результаты анкетирования позволяют дать обобщенную характеристику респондентов: возраст 22-47 лет; стаж работы от 2 до 20 лет; звание от лейтенанта до подполковника. Установлено, что 77,8 % респондентов имеют непосредственный опыт задержания невооруженного преступника (22,2 % – индивидуально; 55,6% – в составе группы). Анализ ответов показал, что 50 % респондентов имеют непосредственный опыт задержания вооруженного правонарушителя (11,1 % – индивидуально; 39, 9% – в составе группы). В ходе служебной деятельности по задержанию преступника 5,6% респондентов получали ранения и 11,1% травмы различного рода. Подавляющее число респондентов (90,2 %) в качестве наиболее значимого фактора выделили умение обезоруживать правонарушителя. К наиболее значимым навыкам также отнесено: умение преследовать нарушителя длительное время и способность преследовать нарушителя с максимальной скоростью, так большая часть опрошенных (87,9 %) указали эти навыки в числе трех наиболее значимых. По результатам обработки анкет можно констатировать, что к наиболее проблемным компонентам готовности к преследованию и задержанию преступников отнесены: стрельба на поражение; преследование преступника длительное время; обезоруживание правонарушителя. Наибольший разброс мнений респондентов обнаружен по вопросу о продолжительности преследования правонарушителя, тем не менее, 72,2% указали, что продолжительность активной фазы преследования не превышает 5 минут. Силовые способности большинством респондентов определены как наиболее значимые. Силовые способности 38,9 % респондентов определили как основную, на которой необходимо сделать акцент при формировании готовности оперативных сотрудников к преследованию и задержанию правонарушителей, 38, 9% опрошенных указали в качестве приоритетного направления координационную подготовку.

Установлено, что 94,4 % респондентов использовали полосы препятствия открытого типа в процессе обучения в вузе, большинство (77,7%) высоко (9-10 баллов) оценили эффективность применения полос препятствий закрытого типа (в спортивном зале, помещении) для формирования готовности решения оперативно-служебных задач, связанных с преследованием и задержанием правонарушителя.

Заключение.

В результате исследований установлено максимально согласованное мнение действующих оперативных сотрудников относительно применения специальных полос препятствий в системе служебно-прикладной физической подготовки. Сделан вывод о том, что наиболее эффективным методическим приёмом, который позволяет гарантированно интегрировать различные компоненты подготовленности курсанта в единое целое, является объединение средств физической подготовки в единый

комплекс. Установлено, что применение полос препятствий в процессе обучения курсантов в вузах МВД РФ является наиболее рациональным способом комплексного применения различных средств подготовки используемых для формирования профессиональных навыков у оперативных сотрудников силовых ведомств и специальных служб.

Библиографический список:

1. Боренов, А.Ю. Полоса препятствий городского типа как эффективное средство совершенствования физической подготовки курсантов вузов МВД России / А.Ю. Боренов, В.А. Овчинников // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3 (37). – С. 7–12.
2. Боренов, А.Ю. Содержание полос препятствий силовых ведомств Российской Федерации / А.Ю. Боренов, В.А. Овчинников // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Сборник статей XXII Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 01 октября 2020 года. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. – С. 20–23.
3. Моторин, Л.В. Применение единой специальной полосы препятствий при подготовке сотрудников органов внутренних дел / Л.В. Моторин, С.Н. Тюленев, И.А. Цыденов // Мир педагогики и психологии. – 2017. – № 9 (14). – С. 62–67.
4. Троян, Е.И. Использование полосы препятствий для совершенствования координационных способностей / Е.И. Троян // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2013. – № 1 (52). – С. 43–45.

УДК 793.3

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СО СПОРТСМЕНКАМИ 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ (ДИСЦИПЛИНА «АЭРОБИКА»)

*Бунеева Д.И., студент,
Дегтярева Д.И., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Цель исследования - по результатам анкетирования определить особенности содержания хореографической подготовки у спортсменок 8-10 лет, занимающихся фитнес-аэробикой (дисциплина «аэробика»).

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистический анализ данных.

Организация исследования. Особенности содержания занятий по хореографической подготовке определялись с помощью опроса действующих специалистов в области фитнес-аэробики (тренеров по виду спорта, входящих в президиум общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация фитнес-аэробики Волгоградской области»). Всего было опрошено 6 человек.

Результаты исследования. Для спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой (дисциплина «аэробика»), особое внимание нужно уделить, в первую очередь, таким элементам классического экзерсиса у станка и на середине зала, как *battement tendu*, *battement tendu jete* и *grand battement*, так как они позволяют выработать силу ног. Также важной составляющей является прыжковая хореография (*Allegro*).

Вывод. Хореографическая подготовка в младшем школьном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Целесообразнее всего следует начинать хореографическую подготовку с детьми в возрасте 5-7 лет по

классическому варианту. Во время занятия по хореографии следует обращать внимание за точностью положений ног, рук и корпуса, положением таза, работой стоп. Так как основу соревновательной деятельности в дисциплине «аэробика» составляют прыжковые и маховые элементы, то необходимо целенаправленно использовать в процессе экзерсиса на середине зала прыжковую составляющую классического танца (Allegro).

Ключевые слова: анкетирование, фитнес-аэробика, хореографическая подготовка, младший школьный возраст.

PECULIARITIES OF THE CONTENT OF CHOREOGRAPHICAL TRAINING WITH SPORTS WOMEN AGED 8-10 YEARS ENGAGED IN FITNESS AEROBICS (DISCIPLINE "AEROBICS")

*Buneeva D.I., student,
Degtyareva D.I., PhD,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The purpose of the study is to determine the features of the content of choreographic training among female athletes aged 8-10 years old who go in for fitness aerobics (discipline "aerobics") based on the results of the survey.

Research methods: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, questioning, mathematical and statistical analysis of experimental data.

Organization of the study. Features of the content of choreographic training classes were determined by a survey of existing fitness aerobics specialists (sport coaches included in the presidium of the Volgograd Region Fitness Aerobics Federation public physical culture and sports organization). A total of 6 people were interviewed.

Research results. For athletes involved in fitness aerobics ("aerobics" discipline), special attention should be paid, first of all, to such elements of classical exercise at the barre and in the middle of the gym as battement tendu, battement tendu jete and grand battement, as they allow you to develop leg strength. Also an important component is jumping choreography (Allegro).

Conclusion. Choreographic training in primary school age has a significant impact on the pace and quality of physical development. It is most expedient to start choreographic training with children aged 5-7 years according to the classical version. During a choreography lesson, attention should be paid to the accuracy of the positions of the legs, arms and body, the position of the pelvis, and the work of the feet. Since the basis of competitive activity in the "aerobics" discipline is jumping and swinging elements, it is necessary to purposefully use the jumping component of classical dance (Allegro) in the process of exercise in the middle of the hall.

Keywords: questioning, fitness aerobics, choreographic training, primary school age.

Подготовка спортсменов высокого уровня в технико-эстетических видах спорта, в настоящее время, немислима без занятий хореографией. Хореография берет на себя функцию гармоничного и равномерного развития всех групп мышц, учит правильному дыханию, вырабатывает осанку (апломб), контролирует мимику [1].

Соответственно, одним из видов подготовки спортсменов в фитнес-аэробике является хореография (или хореографическая подготовка). Её содержание - система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, а также на расширение арсенала выразительных средств.

Соревновательные дисциплины в фитнес-аэробике отличаются разнообразной координационной составляющей и предъявляют разные требования к участникам команды. В связи с чем система хореографической подготовки должна строиться в

соответствии с той технической подготовленностью, которая необходима в каждой соревновательной дисциплине [2].

В процессе выполнения элементов классического танца осуществляется связь движений и музыки, развивается чувство ритма и темпа, воспитывается культура исполнения движений, происходит увеличение их амплитуды. И все это, в значительной мере, расширяет и обогащает мастерство и умение спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой.

Цель исследования - по результатам анкетирования определить особенности содержания урока хореографии у девочек младшего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой (дисциплина «аэробика»).

Организация и методы исследования. Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы научного исследования:

1. *Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.*

2. *Анкетирование.*

3. *Математико-статистический анализ экспериментальных данных.*

Результаты исследования. В целях анализа содержания хореографической подготовки в фитнес-аэробике для спортсменок 8-10 лет, было проведено анкетирование. Исследование проводилось на базе общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация фитнес-аэробики Волгоградской области». В анкетировании принимали участие 6 действующих тренеров – специалистов дисциплины «аэробика». Им было предложено ответить на 12 вопросов (с выбором ответа и развернутые) о наполняемости урока классического танца, который проводится ими (или специалистами-хореографами) со спортсменками младшего школьного возраста.

Протокол анкетирования представлен в таблице 1.

Таблица 1

«Анкетирование»

№	Вопрос
1	Сколько раз в неделю Вы проводите хореографическую подготовку?
2	Хотелось бы Вам чаще проводить хореографическую подготовку? (если да, то сколько раз в неделю)
3	Какой вид хореографии Вы используете в подготовке спортсменов? - Партерная хореография - Прыжковая хореография - Хореография у станка - Все выше перечисленное
4	Сами ли Вы проводите хореографическую подготовку или ее проводит другой тренер? - Сам - Другой тренер
5	На что Вы чаще всего обращаете внимание во время проведения занятий по хореографии?
6	С какого возраста Вы начинаете проводить хореографическую подготовку?
7	Если Вы проводите хореографию у станка, весь ли комплекс используете или что-то отдельно? - Весь комплекс - Battement tendu - Battement tendu jete - Demi rond - Grand battement
8	Если Вы не используете весь комплекс хореографии у станка, то по какой причине?
9	Используете ли Вы классический вариант проведения или составляете свою программу? - Классический вариант - Своя программа
10	Какому виду хореографии Вы уделяете большее время?

	- Партерная - Прыжковая - У станка
11	Чему Вы больше уделяете внимание во время проведения хореографии у станка? - Работе стоп - Амплитуде выполнения движений - Положению корпуса - Положению рук
12	Средства хореографии используются в рамках тренировочного занятия или отдельно? - В рамках тренировочного занятия - Отдельно

По результатам анкетирования было выявлено, что многие тренеры предпочитают начинать проводить хореографическую подготовку в возрасте 5-7 лет. Большинство проводят урок классического танца сами (рис. 1) по классическому варианту (рис. 2).

Большинство тренеров проводят такого рода тренировочные занятия 1 раз в неделю (66,7%). Но, к сожалению,

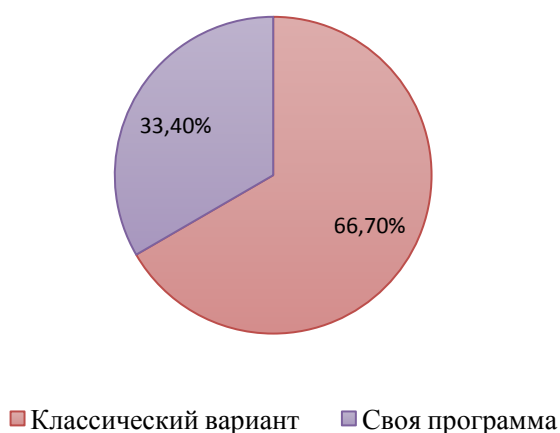
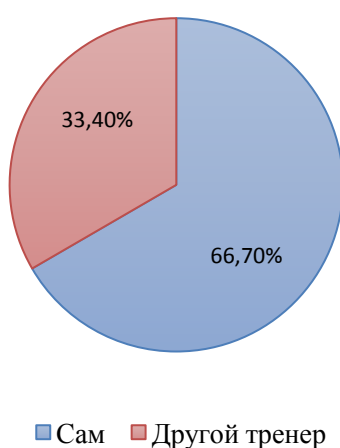


Рисунок 1 - Анализ участия тренеров в проведении хореографической подготовки

Рисунок 2 - Предпочитаемый вариант проведения хореографической подготовки



16,7% респондентов не проводят урок хореографии с данным контингентом занимающихся (рис 3.).

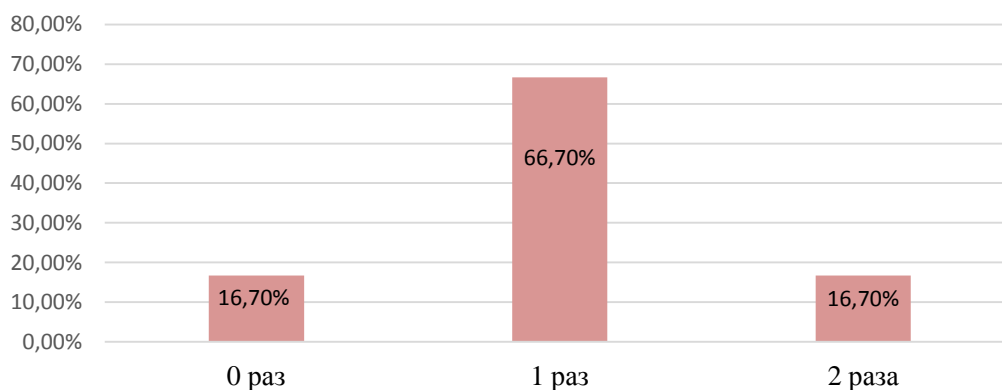


Рисунок 3 - Частота проведения хореографической подготовки.

Также стоит отметить, что 50% опрошенных используют средства классического танца в рамках учебно-тренировочного занятия (другая половина –в процессе отдельного урока).

Далее мы узнали, что все тренеры проводят разные виды хореографии: партерная, прыжковая, у станка. При этом, партерной хореографии уделяют меньше всего время, а прыжковой хореографии и хореографии у станка уделяют одинаково.

Во время занятия по хореографии все тренеры следят за точностью положений ног, рук и корпуса, положением таза, работой стоп. Но больше всего внимания уделяют работе стоп (рис. 4).

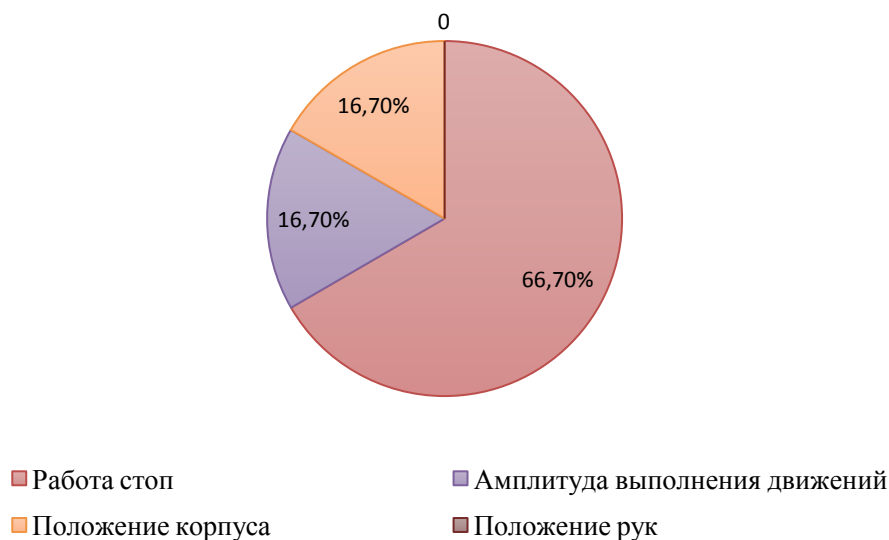


Рисунок 4 - Распределение внимания тренеров во время проведения хореографической подготовки у станка

В процессе подготовки спортсменок изучаются и базовые прыжки классического экзерсиса, что помогает развивать такие способности, как толчок, «элевацию» и «баллон». Путем многократных повторений разнообразных движений развивается сила и выносливость мышц, дети учатся рациональному дыханию и контролю своих движений [1].

Классическая хореография, а особенно ее прыжковая составляющая, является одной из составляющей дисциплины «аэробика», а не только вспомогательным средством тренировки.

Библиографический список:

1. Айзятуллова, Г.Р. Результативность выступления сборной России по спортивной аэробике в дисциплине "танцевальная аэробика" на чемпионатах мира / Г.Р. Айзятуллова, Л.В. Пашкова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 17-22. – EDN HQBXJM.
2. Аксенова, Т.А. Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой / Аксенова Т.А., Бойченко Н.Е., Грязнова Т.В., Вишнякова С.В. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. - №4 (18).
3. Дегтярева, Д.И. Значение прыжковой хореографии в фитнес-аэробике в дисциплине «аэробика» / Д.И. Дегтярева, Е.В. Турчина, М.С. Терехова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– №9 (127).–2015. – С.76-79.

УДК 796.856.2

КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТХЭКВОНДО

*Вершинин М.А., д.п.н., профессор,
Воронцов А.Ю., соискатель кафедры,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен ретроспективный обзор исследований, посвященных изучению структурных компонентов техники ударов в поединке тхэквондо. На основе обобщения накопленных научно-методических материалов представлены взгляды различных специалистов, изучающих биомеханическую структуру движений, электромиографические данные во время удара. В публикации отражены характеристики различных видов ударных действий в тхэквондо, описаны варианты применения атакующих действий различных технико-тактических схемах ведения поединка.

Ключевые слова: тхэквондо, прямой удар, боковой удар, техника удара, поединок.

CLASSIFICATION AND TECHNICAL CHARACTERISTICS OF MOTOR STRIKES IN TAEKWONDO

*Vershinin M.A., Grand PhD, professor,
Vorontsov A.Yu., applicant,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents a retrospective review of researches devoted to the study of structural components of striking technique in the taekwondo fight. The views of various specialists studying the biomechanical structure of movements, electromyographic data during an impact are presented on the seeding of generalization of accumulated scientific and methodological materials. The publication reflects the characteristics of various types of striking actions in taekwondo, describes the variants for using attacking actions in various technical and tactical fight schemes.

Keywords: taekwondo, straight kick, side kick, kick technique, fight.

Изучение различных аспектов техники ударов в тхэквондо обусловлено необходимостью описания ключевых компонентов технического арсенала единоборцев, определяющих результативность по итогам поединка.

По мнению О.Г. Эпова [11], «в настоящее время спортсмены владеют, в принципе, примерно одинаковым набором технических действий». Специалист отмечает [11], что «по характеру движения удары ногами классифицируют на две больших группы: ан-чаги (собственно удары ногами: снаружи-вовнутрь) и баккат-чаги (удары ногами с помощью захлеста голени: изнутри-наружу)». Ставя в своих исследованиях задачу – разработать новую ударную технику в верхнюю часть туловища и область головы, О.Г. Эпов [9; 10] на основе математических расчетов установил, что удар пяткой является наиболее сильным: «Новый удар наносится ногой, ближней или дальней по расположению к противнику, с разворотом снаружи вовнутрь по криволинейной траектории. Передача вращения происходит от тазобедренного сустава к голени. Ударной поверхностью является пятка стопы, которая разворачивается на 90 градусов. Это придает дополнительное ускорение и дополнительное усилие: удар становится максимально концентрированным, практически неожиданным и невидимым для противника. При нанесении заявляемого удара бьющей ногой полностью закрывается пространство для нанесения противником контрудара из-за высоко поднятого колена ударяющего. Поэтому бьющая нога одновременно является и блокирующей. Заявляемый удар результативен, так как легко фиксируется визуально». Отметим, что в настоящее время данный удар уже не является чем-то особенным, поскольку с появлением электронной системы судейства техника удара сильно поменялась.

Попытка описать биомеханическую структуру ударов в современном тхэквондо была предпринята в 2007 году С.Л. Подпалько. В своем исследовании он проводит биомеханический анализ бокового удара сзади стоящей ногой и прямого удара сзади стоящей ногой с вращением. Также автор выделяет четыре фазы у прямого удара сзади стоящей ногой с вращением. Учитывая то, что данное исследование было основано на изучении поединков Афинской Олимпиады 2004 года, можно утверждать, что некоторые аспекты анализа утратили свою актуальность. В частности, речь идет о первой фазе движения. До момента введения электронной системы судейства акцент в подготовке спортсменов делался на силовой компонент удара, это было связано с особенностью оценки ударов боковыми судьями. С момента введения электронных жилетов на первое место вышел скоростной компонент удара. Необходимо было наносить удары с наименьшей фазой заряда, для того чтобы скрыть от соперника намерение проведения акцентированного удара. Дополнительно в своем исследовании С.Л. Подпалько проводит замеры электрической активности мышц, участвующих в ударе. Позднее, в 2017 году, на важность исследования биомеханической структуры ударов указывал португальский специалист Фернандо Роча [14]. В своей статье автор доказывает важную роль знания биомеханических характеристик для повышения силы бокового удара ногой в тхэквондо.

Совместная работа специалистов из Индии и США [13] описывает биомеханические характеристики достаточно популярного удара сверху вниз. Авторы указывают на высокую травмоопасность данного удара. Также как и в ранее проведенных исследованиях выделяются 4 фазы данного удара. Необходимо отметить, что в данной публикации применяется такое понятие, как классический удар сверху и модернизированный удар. Нам представляется, что в современном тхэквондо понятие «классической» или «правильной» техники стало сильно размыто после введения электронных жилетов, когда основной задачей спортсменов стало попадание по датчикам на теле противника датчиками на стопе.

Наиболее популярным в тхэквондо является боковой удар ногой в его различных вариациях. Специалисты из Гонконга [12] провели исследование, в котором предприняли попытку показать включение различных групп мышц в работу при боковом ударе впереди стоящей и сзади стоящей ногой на уровень жилета и шлема. Результаты электромиографии показывают примерно одинаковую картину при включении мышц в работу в ударах на разные уровни впереди стоящей и сзади стоящей ногой. Установлены три группы мышц,

которые достоверно различаются по степени включения в работу в зависимости от уровня удара, и также три группы мышц в зависимости от ноги, которая наносит удар: впереди стоящая или сзади стоящая. На наш взгляд, в представленном аналитическом материале недостатком является то, что нет исследования включения мышц корпуса в работу при ударах. Тем не менее, данное исследование сильно поможет расставить приоритеты при разработке методики скоростно-силовой подготовки в тхэквондо.

Другим популярным техническим действием в соревновательной практике тхэквондо является прямой удар. Наиболее известным является удар впереди стоящей ногой как в провоцирующей, так и в атакующей манере действий, но наиболее результативными выступают его вариации с вращением: при успешном исполнении спортсмен может заработать от 4 до 5 баллов в зависимости от уровня попадания удара. В 2019 году А.Е. Катков [4] предпринимает попытку описания кинематических характеристик прямого удара ногой с вращением на 180°. Автор отмечает высокую важность ударов с вращением, как эффективного способа набора большого количества баллов. В последнее время данные виды ударов стали наиболее популярны, а изучение их биомеханических характеристик привлекает внимание многих специалистов. В своей работе А.Е. Катков приводит средние временные характеристики прямого удара сзади стоящей ногой с вращением. По его мнению, «...выявленные кинематические характеристики позволят более эффективно разработать методику обучения прямого удара ногой с вращением».

В продолжение темы прямых ударов в тхэквондо отметим попытку М.А. Рогожникова [8] описать модель прямого удара ногой через выведение бедра, выполняемое в безопорном положении в верхний уровень. Однозначно данный вид удара требует скоростно-силовой подготовки, так как для совершения самого удара толчком опорной ноги требуется проявить максимальную силу за наименьшее время. Автор проводит биомеханический анализ прямого удара ногой, в котором представлен разбор каждой фазы удара с угловыми ускорениями и другими характеристиками. Выявлено 3 фазы удара, также отмечается, что «... в среднем на выполнение прямого удара ногой уходит $2,18 \pm 0,3$ с». Дополняет тему биомеханического анализа ударов в безопорном положении А.В. Павленко [7], который описывает кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо, отмечая 5 фаз в безопорном положении.

В настоящее время удары из безопорного положения являются достаточно эффективными и обладающие высокой результативностью в поединке, за счет быстроты и неожиданности их исполнения.

Существенный интерес представляют практические рекомендации, изложенные специалистами из Челябинска [1], предпринявшими попытку раскрыть суть биомеханической оптимизации технико-тактических действий единоборцев. Ключевыми моментами, отраженными в данных рекомендациях, выступают следующие: «... рекомендуется избегать излишних, непроизводительных мышечных сокращений и напряжений; следует уменьшать лишние, непроизводительные движения; целесообразно использовать рекуперацию энергии; рекомендуется выбирать оптимальную по экономичности интенсивность двигательной деятельности; следует осуществлять оптимальные двигательные переключения; оптимизация помехоустойчивости технико-тактических действий юных тхэквондистов может быть обеспечена на основе рациональной преемственности нагрузок различной направленности; повышение специальной подготовленности спортсменов может быть обеспечено только при условии применения тренирующих воздействий, превышающих тот уровень функциональных возможностей, к которому организм адаптирован». Исследование М.С. Терзи и его коллег [1] вносит большой вклад в процесс формирования техники на начальных этапах подготовки в тхэквондо, тем не менее, имеет смысл использовать полученные рекомендации и на более поздних этапах подготовки.

Немалый интерес в технико-тактическом взаимодействии тхэквондистов представляет вопрос «чувства времени» или «тайминг». Исследование данного вопроса представлено в работе О.Б. Малкова [6], в которой эксперт отмечает, что преимущество в скорости реагирования можно достигнуть за счет следующих факторов: «... управление временем реагирования противника; ускорение собственного времени реагирования; создание преимущества во взаиморасположении; использование инерции движений». По мнению автора, «... 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; формирование тактических вариаций применения встречных атак в боевых взаимодействиях, моделирующих условия спарринга» [6]. По нашему мнению, основной замысел статьи сводится к фокусированию внимания на умении спортсменов выполнять паузы между техническими действиями, а также чувствовать их длительность в зависимости от ситуации. Подобные действия провоцируют соперника на выключение реакции и ставят его в положение, неудобное для защиты или ответного действия.

Попытку оптимизации тренировочной деятельности тхэквондистов на основе биомеханического анализа движений предпринял в 2017 году М.Ф. Костырко [5]. Автором предлагается метод регулирования нагрузки с учетом функционального состояния скелетных мышц. Специалист отмечает, что «...разработанная структура тренировочной деятельности, на основе адекватности восприятия предлагаемых нагрузок, позволяет улучшить специальные физические кондиции, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата и работоспособность спортсменов, а также помогает достичь более высоких результатов в спортивной деятельности. Эти показатели положительного прироста и есть подтверждение эффективности построения тренировочного процесса в микроциклах и мезоциклах, а также являются результатом экспериментального обоснования рационального распределения тренировочной нагрузки в спортивных единоборствах на основе биомеханического анализа скелетных мышц».

Известно, что в поединке спортсмены могут использовать различные технико-тактические схемы. В.А. Вишневский [2] предпринял попытку описать механизмы их реализации в тхэквондо. Автор рассматривает вопрос функциональной диагностики в процессе соревновательной деятельности. Отмечается, что спортсмены с наибольшей результативностью технико-тактических действий, выполняют большее их количество за весь бой, однако в третьем раунде соотношение количества ударов у результативных и не результативных спортсменов различается в сторону увеличения их количества у не результативных.

Интересным представляются исследования показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) в процессе поединка. Как отмечает автор, «первый раунд более эффективные тхэквондисты проводят при значительно более высоком пульсе, чем менее эффективные (186,7 против 160,5 уд/мин). Соответственно, к концу первого отдыха они имеют более высокие ЧСС и частоту дыхания. Менее эффективные, наоборот, к концу первого отдыха имеют более редкий пульс, частоту дыхания, но зато более низкое содержание кислорода в выдыхаемом воздухе и более высокий коэффициент его использования. Эта же тенденция продолжается и в дальнейшем, и завершается в третьем раунде достоверно более высоким потреблением кислорода у менее эффективных спортсменов» [2].

Поединок тхэквондо состоит из множества динамических ситуаций, в которых каждому из спортсменов необходимо мгновенный анализ действий соперника. Б.П. Дымбралов [3] провел исследование эффективности реализации динамических ситуаций в соревновательной деятельности юных тхэквондистов. По мнению автора, эффективность атакующих и защитных действий разной степени сложности являются определяющим фактором успеха в поединке. При этом основными критериями успешности в поединке выступают следующие: «количество ударов спортсменов, дошедших до цели; количество парируемых ударов; количество ударов, которые были оценены электронной системой или судьями».

В заключение проведенного ретроспективного анализа нам бы хотелось сделать краткий вывод, касающийся структурных компонентов техники ударов в тхэквондо. На наш взгляд, основным структурным компонентом удара является его фаза, как правило, выделяют от 3 до 5 фаз, в зависимости от сложности удара. Каждая фаза удара нуждается в отдельной тренировке и проработке мышц, задействованных в ней. Сами удары в тхэквондо можно разделить на четыре группы: прямые; боковые; сверху; с вращением.

Библиографический список:

1. Биомеханическая оптимизация технико-тактических действий единоборцев (на примере тхэквондо) / М.С. Терзи [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм: научно-методическое сопровождение: Мат. Всероссийской научно-практической конференции. – Пермь, 2014. – С. 315-319.

2. Вишневский, В.А. Механизмы реализации различных технико-тактических схем в тхэквондо / В.А. Вишневский, А.А. Монастырев, К.А. Каримов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 87-89.

3. Дымбралов, Б.П. Эффективность реализации динамических ситуаций в соревновательной деятельности юных тхэквондистов / Б.П. Дымбралов // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». – 2019. – №1. – С. 161-166.

4. Катков, А.Е. Кинематические характеристики прямого удара ногой с вращением на 180° / А.Е. Катков, М.А. Рогожников, Ю.Н. Лосев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – № 4. – С. 71-75.

5. Костырко, М.Ф. Оптимизация тренировочной деятельности тхэквондистов на основе биомеханического анализа / М.Ф. Костырко, Л.А. Лапицкая. – М., 2017. – С. 226-231.

6. Малков, О.Б. Тренировка применения встречной атаки ударами ногами как определяющий фактор эффективному обучению тайминга в тхэквондо / О.Б. Малков, А.П. Кожиров. – М., 2017. – С. 250-256.

7. Павленко, А.В. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении / А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 110-114.

8. Рогожников, М.А. Модель прямого удара ногой через выведение бедра, выполняемое в безопорном положении в верхний уровень / М.А. Рогожников, О.А. Сафонова, А.В. Караван // Физическая культура и здоровье. – 2017. – № 3 (63). – С. 42-44.

9. Сороканюк, О.В. Анализ летней подготовки спортсменов смешанных боевых единоборств на начальном этапе обучения / О.В. Сороканюк // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 52-58. – EDN PHPFRW.

10. Эпов, О.Г. Новый способ осуществления ударной техники в тхэквондо / О.Г. Эпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 9 (127). – С. 215-218.

11. Эпов, О.Г. Анализ технических действий соревновательных поединков тхэквондистов ВТФ / О.Г. Эпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 196-199.

12. Eпов, O.G. Features of physical fitness of sportswomen-taekwondo of high qualification // Theory and practice applied and extreme sports. – 2012. – № 3. – pp. 26-28.
13. Luk, T.-C. Comparison of electromyography activity between different types of taekwondo round-house kick / T.-C. Luk, Y. Hong // ISBS - Conference Proceedings Archive. – 2000.
14. Mailapalli, D. Biomechanics of the Taekwondo Axe Kick / D. Mailapalli, J. Benton, T. Woodward // Journal of Human Sport and Exercise. – 2015. – № 10 (1). – pp. 141-149.
15. Rocha, F. The Relationship between Bandal Chagui power with mechanical efficiency in Taekwondo athletes / F. Rocha, C. Aldo, H. Lour // Science International Lahore. – 2017. – № 29. – pp. 1231-1236.

УДК 796.925

**МЕТОД СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЕ В КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ
ОТТАЛКИВАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ НА
ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ОСНОВЕ УЧЕТА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ
ПАРАМЕТРОВ УСИЛИЯ**

*Ветров В.А., аспирант,
Зебзеев В.В., д.п.н., доцент,
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
Чайковский, Россия*

В статье рассматривается влияние на угловые кинематические параметры положения прыгуна на лыжах с трамплина в стадиях разгона, отталкивания и полета, а также использование метода сопряженного воздействия при коррекции техники отталкивания высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина на основе учета биомеханических параметров усилия. Методика коррекции предполагает высокоинтенсивные дифференцированные нагрузки на координационные качества спортсмена с использованием устройств с биологической обратной связью, балансировочных тренажеров и упражнений по развитию заключительного усилия отталкивания. Угловые параметры положения спортсмена определялись на основе видеоанализа двигательного действия «прыжок на лыжах с трамплина». По результатам исследования наблюдается достоверная оптимизация показателей положения прыгуна на лыжах с трамплина в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Метод сопряженного воздействия при использовании методики коррекции техники отталкивания высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина на основе учета биомеханических параметров усилия оптимизирует угловые кинематические параметры положения спортсмена в стадиях разгона, отталкивания и полета.

Ключевые слова: сопряженное воздействие, прыжки с трамплина

**THE METHOD OF CONJUGATE IMPACT IN THE HIGHLY SKILLED SKI
JUMPERS' TAKE-OFF TECHNIQUE CORRECTION BASED ON THE
BIOMECHANICAL PARAMETERS OF EFFORT**

*Vetrov V.A.,
Zebzeev V.V.,
Tchaikovsky State Physical Education and Sports Academy,
Tchaikovsky, Russia*

The article considers the conjugate action method influence on the angular kinematic parameters of the ski jumper's position in the in-run, take-off and flight stages when correcting the highly skilled ski jumpers' take-off technique based on the biomechanical

parameters of effort. The correction technique involves high-intensity differentiated loads on the athlete's coordination qualities using biofeedback devices, balancing simulators and exercises for the development of the final take-off force. To measure the angular parameters of the position a video analysis of the motor action "ski jumping" is used. According to the study results, there is a reliable optimization of the ski jumper's position indicators in the experimental group compared with the control group. The method of conjugate impact, when using the highly qualified ski jumpers' take-off correction technique based on the biomechanical parameters of effort, optimizes the angular kinematic parameters of the athlete's position in the of in-run, take-off and flight stages.

Keywords: conjugate impact, ski jumping

В результате научно-исследовательской работы по теме «Обоснование и разработка комплексной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 декабря 2014 г. № 1027) было выявлено множество проблем в структуре подготовленности прыгунов на лыжах с трамплина на всех этапах спортивной подготовки, в том числе и на этапе высшего спортивного мастерства. Анализ кинематических и динамических параметров выполнения прыжка на лыжах с трамплина на тренировочном и соревновательном этапах выявил несоответствие угловых параметров положения спортсменов в различных фазах прыжка и тензодинамограмм отталкивания модельным характеристикам. Для коррекции асимметричности отталкивания и глубины «мертвой точки», наблюдаемых на тензодинамограммах прыжка, была разработана и экспериментально обоснована методика коррекция техники отталкивания высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина на основе учета биомеханических параметров усилия. При внедрении данной методики в практику тренировочной деятельности команд регионального и всероссийского уровня тренерский коллектив особо подчеркивал, что в результате использования данной методики не должно происходить ухудшения кинематических параметров угловых показателей положения спортсмена на этапах отталкивания и полета.

Целью данного исследования является экспериментальное обоснование эффективности метода сопряженного воздействия по оптимизации угловых параметров положения в стадиях разгона, отталкивания, полета при реализации коррекции техники отталкивания высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина на основе учета биомеханических параметров усилия.

В исследовании использовались следующие методы: педагогические контрольные испытания и инструментальные методики, педагогический эксперимент, методы математической статистики (описательная статистика, критерий Шапиро-Уилки, критерий Стьюдента).

Исследование проводилось с сентября 2017 г. по март 2019 г., в эксперименте участвовали 23 спортсмена в возрасте 15-26 лет. Испытуемые являлись спортсменами региональных сборных команд Татарстана (г. Лениногорск), Башкортостана (г. Уфа), Свердловской области (г. Н. Тагил), Пермского края (г. Пермь). Все испытуемые были разделены на две группы – контрольную (далее КГ) в количестве 11 человек и экспериментальную (далее ЭГ) в количестве 12 человек. Все участники эксперимента обладали примерно одинаковым уровнем подготовленности, являлись спортсменами высокой квалификации, подтвержденной участием в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Участники исследования тренировались в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» с одинаковым объемом тренировочных занятий и количеством соревнований. Ключевым отличием спортивной подготовки испытуемых ЭГ от спортсменов КГ являлось использование в

тренировочной работе ЭГ разработанной нами методики, основанной на учете биомеханических характеристик параметров усилия и направленной на коррекцию техники отталкивания, чего не было у прыгунов на лыжах с трамплина КГ [1].

Методическое обеспечение коррекции техники отталкивания включало в себя комплексы специальных упражнений, позволявших дифференцировать направленность педагогических воздействий:

– комплекс упражнений К1 применялся для снижения уровня индекса асимметричности отталкивания. Данный комплекс включал 12 упражнений, выполняемых с помощью двойной тензоплатформы, стабилоплатформы, полусферы BOSU, тренажерных устройств «Баланс-борд» и «Слэклайн» в статическом и динамическом (на месте и в движении) режимах. В начале применяли упражнения, совершавшиеся в статическом режиме, затем блок упражнений в динамическом режиме (на месте), в конце – упражнения в динамическом режиме (в движении). Упражнения комплекса выполнялись на горизонтальной гладкой поверхности в условиях спортивного зала или специализированной площадки на улице с использованием контрольных средств, обеспечивавших наличие обратной связи, позволявшей проводить оперативную оценку и анализ совершенных спортсменом двигательных действий с целью дальнейшей тренировочной работы по совершенствованию техники движения, внесения изменений в двигательный навык, исправления технических ошибок. В качестве средств, обеспечивающих наличие обратной контролирующей связи, применили зеркальное полотно с горизонтальной и вертикальной направляющими линиями, проектор, формирующий изображение с видеокамеры на экран перед спортсменом. Исходным положением всех упражнений данного комплекса являлась «стойка разгона». Исходное положение принималось спортсменом, в случае необходимости корректировалось тренером, в том числе с использованием средств обратной связи. Упражнения реализовывали с применением повторного и равномерного методов.

– комплекс упражнений К2 был направлен на исправление технических погрешностей отталкивания, приводящих к образованию «мертвой точки». Задания комплекса были связаны с выполнением серии вертикальных прыжков вверх на тензоплатформе с возможностью зрительного контроля спортсменом собственных двигательных действий. Все прыжки данного комплекса совершались из положения «стойка разгона». Каждый из прыжков данного комплекса имел следующую направленность:

– прыжок № 1 спортсмен выполнял для достижения максимальной высоты, при этом с помощью тензоплатформы имелась возможность фиксации времени полета спортсмена (t_{\max});

– прыжок № 2 спортсмен совершал для достижения высоты, не превышающей половины максимального результата (показанного в прыжке № 1). Результат прыжка регистрировался по величине времени полета, которая в случае правильного выполнения задания должна была находиться в диапазоне от 30 до 50 % от t_{\max} ;

– прыжок № 3 спортсмен выполнял на высоту более половины от максимального результата, прыжок считался успешно выполненным, если время полета находилось в интервале от 51 до 70 % от t_{\max} ;

– прыжок № 4 спортсменом совершался на около максимальную высоту и считался успешно выполненным, если время полета находилось в интервале от 71 до 90 % от t_{\max} ;

– заключительный прыжок № 5 спортсмен выполнял, как и прыжок № 1, с ориентацией на достижение максимальной высоты (время полета должно было быть более 90 % от t_{\max}).

После каждого прыжка спортсмену демонстрировали тензодинамограмму отталкивания его прыжка с соответствующим комментарием тренера, направленным на

исправление возникших ошибок (если таковые были). Упражнение считалось успешно выполненным, если тензодинамограмма отталкивания заключительного в цикле прыжка соответствовала модельному типу и не имела «мертвой точки». В тех случаях, когда этого результата не удавалось достигнуть (тензодинамограмма имела два ярко выраженных усилия, две вершины) упражнение повторялось с изменением двигательной задачи: спортсмен совершал то же количество прыжков с той же направленностью, но с уменьшением высоты прыжка на 10 % от t_{\max} . Таким образом, выполнение этих пяти прыжков друг за другом с интервалом в 2-3 с, образующее цикл, считалось как одно повторение упражнения, общее количество повторений – 5. Интервал отдыха между повторениями – 60 секунд. Основной метод выполнения – повторный. Упражнение выполняли в рамках утренней тренировки 3 раза в неделю.

Согласно Ю.В. Верхошанскому [3], реализация метода сопряженного воздействия на кинематические параметры положения прыгуна в стадиях разгона, отталкивания и полета заключается в том, что рассмотренные выше комплексы упражнений являются специальными, подводящими упражнениями, которые с биомеханической точки зрения соответствуют принципу динамического соответствия, т.е. сохраняют все основные кинематические характеристики положения стадии отталкивания. Техника двигательного действия «прыжок из стойки разгона» совершенствуется в условиях высококонцентрированной нагрузки, направленной на развитие координационных качеств.

Контроль угловых кинематических характеристик положения тела спортсмена в стадиях разгона, отталкивания и полета осуществлялся на основе видеоанализа выполненного прыжка. Видеосъемку прыжка проводили в формате HD с частотой 50 кадров в секунду. Прыжки на лыжах с трамплина фиксировались в соревновательных условиях с достаточным уровнем освещенности с использованием пяти видеокамер, регистрирующих технику движения спортсмена на разгоне, отталкивании и в полете. Видеокамеры располагались с учетом рекомендаций специалистов по оценке техники прыжка на лыжах с трамплина [2, 4]. Видеоанализ отснятых материалов осуществляли с помощью специализированной компьютерной программы Kinovea [1]. Базовый функционал программы позволяет проводить анализ угловых характеристик техники прыжка спортсменов в интересующих нас стадиях; хранить проанализированные и обработанные видеофайлы в различных форматах.

В стадии разгона определяли следующие величины угловых характеристик положения прыгуна:

- угол голеностопного сустава α ,
- угол коленного сустава β ,
- угол сгибания туловища γ .

В стадии отталкивания контролировали следующие показатели:

- угол голеностопного сустава α ,
- угол тазобедренного сустава α_1 ,
- угол коленного сустава β ,
- угол сгибания туловища γ .

В стадии полета регистрировали следующие характеристики:

- угол голеностопного сустава α ,
- угол сгибания туловища γ ,
- угол подъема лыж к касательной линии траектории полета ω .

После определения фактических величин в отмеченных положениях прыгунов с трамплина выполняли сравнение полученных данных с модельными характеристиками, разработанными авторским коллективом специалистов под руководством Г.А. Серегеева [5].

В подготовке прыгунов на лыжах с трамплина при контроле техники прыжка традиционно применяется сравнение зарегистрированных результатов спортсменов в стадиях разгона, отталкивания и полета с разработанными специалистами модельными характеристиками данных показателей.

Анализ кинематических характеристик техники прыжка испытуемых обеих групп, основанный на сравнении и математической обработке результатов за период эксперимента, представлен в Таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ кинематических характеристик стадии разгона испытуемых контрольной и экспериментальной групп, градусы

Показатели		До эксперимента $X(M) \pm \sigma(m)$	После эксперимента $X(M) \pm \sigma(m)$	Δ	$\Delta\%$	$t_{расч}, P$	MX
Угол α	КГ	60,5±6,4	58,1±4,1	-2,4	-4,0	1,36 >0,05	50-60
	ЭГ	60,0±6,6	55,5±4,4	-4,5	-7,5	2,21 <0,05	
	$t_{расч}, P$	0,20 >0,05	1,45 >0,05	–			
Угол β	КГ	64,7±7,2	68,0±5,7	3,3	5,1	1,63 >0,05	60-70
	ЭГ	62,9±4,2	67,5±3,3	4,6	7,3	3,05 <0,05	
	$t_{расч}, P$	1,66 >0,05	0,70 >0,05	–			
Угол ϕ	КГ	10,1±2,0	9,5±1,5	-0,6	-5,9	0,87 >0,05	7-10
	ЭГ	9,9±1,8	8,8±1,1	-1,1	-11,1	2,52 <0,05	
	$t_{расч}, P$	0,19 >0,05	1,30 >0,05	–			

Примечание: Δ – абсолютный прирост результатов; $\Delta\%$ – относительный прирост результатов; MX – модельные характеристики.

До эксперимента фиксируемые угловые значения положения спортсменов в контрольной и экспериментальной группах достоверных различий не имели ($p > 0,05$).

После эксперимента в экспериментальной группе зафиксированы достоверные изменения всех углов α , β , ϕ , свидетельствующие об оптимизации техники прыжка в стадии разгона ($p < 0,05$), тогда как результаты контрольной группы оказались недостоверными ($p > 0,05$).

Средние значения кинематических показателей в стадии разгона в обеих группах фактически соответствовали модельным значениям, однако в экспериментальной группе выявленные изменения были статистически достоверны ($p < 0,05$), а в контрольной группе – нет ($p > 0,05$).

Положительные изменения характеристик положения тела спортсменов экспериментальной группы в стадии разгона положительно повлияли на выполнение техники соревновательного упражнения в следующей стадии.

Изменения кинематических показателей техники прыжка в стадии отталкивания, полученные после сравнения результатов у испытуемых обеих групп в начале и конце эксперимента, показаны в Таблице 2.

Таблица 2

**Сравнительный анализ кинематических характеристик стадии отталкивания
испытуемых контрольной и экспериментальной групп, градусы**

Показатели		До эксперимента $X(M) \pm \sigma(m)$	После эксперимента $X(M) \pm \sigma(m)$	Δ	$\Delta\%$	$t_{расч}, P$	MX
Угол α	КГ	71,8±5,2	68,4±4,6	-3,4	-4,7	1,38 >0,05	67-72
	ЭГ	72,1±4,7	67,5±3,4	-4,6	-6,4	2,31 <0,05	
	$t_{расч}, P$	0,13 >0,05	0,54 >0,05	-			
Угол α_1	КГ	84,9±5,8	86,9±5,3	2,0	2,4	1,04 >0,05	85-87
	ЭГ	84,4±3,5	86,7±1,1	2,3	2,7	2,72 <0,05	
	$t_{расч}, P$	0,64 >0,05	0,21 >0,05	-			
Угол β	КГ	133,4±5,0	131,2±5,2	-2,2	-1,6	0,92 >0,05	120-135
	ЭГ	133,8±4,3	130,0±2,4	-3,8	-2,8	2,58 <0,05	
	$t_{расч}, P$	0,25 >0,05	1,59 >0,05	-			
Угол φ	КГ	27,3±5,8	25,7±4,1	-1,6	-5,9	0,87 >0,05	20-30
	ЭГ	27,7±4,0	24,8±1,9	-2,9	-10,5	2,79 <0,05	
	$t_{расч}, P$	0,18 >0,05	1,54 >0,05	-			

Примечание: Δ – абсолютный прирост результатов; $\Delta\%$ – относительный прирост результатов; MX – модельные характеристики.

До эксперимента угловые параметры отталкивания в контрольной и экспериментальной группах статистически не различались ($p > 0,05$). После эксперимента у спортсменов экспериментальной группы в сравнении с контрольной произошли достоверные улучшения по всем угловым характеристикам: величины углов α , α_1 , β и φ , стали достоверно соответствовать модельным значениям ($p < 0,05$). В свою очередь, в контрольной группе достоверных изменений в угловых параметрах в стадии отталкивания не зафиксировано ($p > 0,05$).

Произошедшие изменения в технике движений в стадии отталкивания в разной степени повлияли на выполнение спортсменами контрольной и экспериментальной групп двигательных действий в следующей стадии прыжка – полета.

В Таблице 3 представлены изменения кинематических показателей прыгунов на лыжах с трамплина в стадии полета в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента.

Установлено, что по окончании исследования в экспериментальной группе наблюдались достоверные изменения ($p < 0,05$) в угловых показателях α и ω , что свидетельствовало об оптимизации техники полета. Результаты кинематических характеристик спортсменов в стадии полета в контрольной группе за период эксперимента достоверно не изменились ($p > 0,05$).

Таблица 3

**Сравнительный анализ кинематических характеристик стадии полета
испытуемых контрольной и экспериментальной групп, градусы**

Показатели		До эксперимента $X(M) \pm \sigma(m)$	После эксперимента $X(M) \pm \sigma(m)$	Δ	$\Delta\%$	$t_{расч}, P$	МХ
1. Угол α	КГ	47,0±1,9	47,6±1,8	0,6	1,3	0,66 >0,05	45-48
	ЭГ	47,8±2,0	46,4±1,5	- 1,4	- 2,9%	2,43 <0,05	
	$t_{расч}, P$	1,04 >0,05	1,66 >0,05				
2. Угол φ	КГ	31,5±4,2	30,8±2,8	- 0,7	-2,2	0,50 >0,05	30-33
	ЭГ	32,2±4,6	31,2±3,1	- 1,0	- 3,1%	0,57 >0,05	
	$t_{расч}, P$	0,42 >0,05	0,29 >0,05				
3. Угол ω	КГ	29,8±3,4	29,3±2,2	- 0,5	-1,7	0,43 >0,05	28-30
	ЭГ	29,9±1,7	28,4±1,5	- 1,5	- 5,0%	2,57 <0,05	
	$t_{расч}, P$	0,29 >0,05	1,15 >0,05				

Примечание: Δ – абсолютный прирост результатов; $\Delta\%$ – относительный прирост результатов; МХ – модельные характеристики.

Таким образом, экспериментально обоснована эффективность метода сопряженного воздействия по оптимизации угловых параметров положения в стадиях разгона, отталкивания, полета при реализации коррекции техники отталкивания высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина на основе учета биомеханических параметров усилия.

Библиографический список:

1. A microscope for your videos. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.kinovea.org/> (дата обращения: 17.06.2019 г.)

2. 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

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

4. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б. Коренберг. – Москва: Физическая культура и спорт, 1979. – 209 с.

5. Методика разработки комплексных целевых программ подготовки региональных сборных команд квалифицированных спортсменов на четырехлетний цикл подготовки (на примере лыжников-двоеборцев РФ): учебное пособие / Г.А. Сергеев, А.А. Злыднев, А.А. Яковлев [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2013. – 132 с.

ВЛИЯНИЕ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И ПАУЭРЛИФТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Горбунов Е.А. преподаватель,
Волгоградский государственный технический университет,
Волгоград, Россия*

В статье представлено влияние контроля функционального состояния на развитие силы тяжелоатлетов и пауэрлифтеров различной квалификации. Методической основой, является определение лучшего результата (максимальный вес - 100%) у исследуемых в силовых упражнениях: приседание со штангой на плечах и жим штанги лежа на горизонтальной скамье, что позволило в дальнейшем определить процентное соотношение, то есть величину отягощения (ВО) в зависимости от предельных результатов в данных упражнениях по зонам интенсивности (75-95%) индивидуально по каждой группе занимающихся.

Ключевые слова: повторный максимум, развитие силы, функциональное состояние, зона интенсивности, упражнения с отягощением, пауэрлифтеры, тяжелоатлеты.

THE INFLUENCE OF FUNCTIONAL STATE CONTROL ON STRENGTH DEVELOPMENT OF WEIGHTLIFTERS AND POWERLIFTERS OF VARIOUS QUALIFICATIONS

*Gorbunov E.A. lecturer,
Volgograd State Technical University,
Volgograd, Russia*

The article presents the influence of functional state control on the strength development of weightlifters and powerlifters of various qualifications. The methodological basis is the determination of the best result (maximum weight - 100%) in the strength exercises studied: squatting with a barbell on the shoulders and bench press lying on a horizontal bench, which allowed to further determine the percentage ratio, that is, the amount of weight (IN) depending on the marginal results in these exercises by intensity zones (75-95%) individually for each group of students.

Keywords: repeated maximum, strength development, functional state, intensity zone, exercises with weights, powerlifters, weightlifters.

Актуальность

Упражнения с отягощением в подготовке спортсменов всегда рассматривались как основное средство для развития силы мышц. При этом считается, что они могут быть эффективны только в том случае, если будут объединены в систему, которая направлена на объективные критерии оценки функционального состояния, адаптационно-резервных возможностей и физической подготовленности спортсменов, а также их физиологические показатели, которые отражаются в состоянии механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности [Н.И. Шлык, 2009; Р.Я. Власенко, А.В. Котов, 2013; Ф.Б. Литвин, 2016]. Вместе с тем возрастающие требования к реализации максимальных силовых способностей, уровню надежности подготовки квалифицированных пауэрлифтеров обусловили актуальность поиска новых путей совершенствования, индивидуализации спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский, 2006). Спортсмены стремятся к достижению максимумов физических и психофизиологических сил (Б.И. Шейко, 2000, 2005), однако данный процесс может

привести к значительному функциональному перенапряжению, дезадаптации, снижению резервных возможностей организма, что нередко влечет за собой целесообразное приспособление организма спортсмена к напряженной мышечной деятельности (А.М. Матвеева, 2006). Литературные данные свидетельствуют, что при соблюдении определенных методических, а также физиологических параметров организма занимающегося упражнения с отягощением могут быть эффективным средством не только для развития силовых показателей, но и должны быть направлены на формирования адаптации различных физиологических систем [Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов. 2000]. Среди важнейших функций управления значительная роль отводится контролю. Одной из оценок контроля физиологических параметров и адаптации организма на нагрузку является вариабельность сердечного ритма, которое позволяет дать важнейшую информацию для определения функциональных резервов организма занимающегося [В.В.Парин,Р.М.Баевский,1996]. Поэтому комплексная оценка состояния организма и его внутренних резервов является серьезной проблемой, решение которой поспособствует грамотному построению тренировочного процесса для развития силы спортсменов .

Объект исследования – тренировочный процесс студентов - тяжелоатлетов и пауэрлифтеров различного уровня подготовленности.

Предмет исследования - построение тренировочного процесса на основе закономерностей изменений функционального состояния организма.

Цель исследования - повышение эффективности тренировочного процесса с помощью индивидуализации тренировочной нагрузки основанной на изменениях функционального состояния организма.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось с февраля 2021 года по апрель 2021 года в Волгоградском государственном техническом университете с общим количеством испытуемых 110 спортсменов, которые были поделены на три группы: не занимающиеся, начинающие и квалифицированные спортсмены (имеющие спортивный разряд).

Решение поставленных задач обеспечивалось комплексом методов, включающих:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ дневников спортсменов.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Метод измерения максимальной силы.
5. Метод повторного максимума.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

Результаты исследования

Для выяснения особенностей адаптации организма к тренировочным нагрузкам использовался метод повторного максимума, в интервале 75%-95% весов у спортсменов различной подготовленности. Для этого нами были обследованы в общей сложности 110 спортсменов, результаты контрольных тестирований, которые представлены в таблице 1 как средние значения и затем дифференцированы по четырем группам: не занимающиеся, начинающие, спортсмены имеющие 3-1 спортивный разряд и квалифицированные спортсмены. В качестве тестовых упражнений использованы соревновательные упражнения пауэрлифтинга: приседания со штангой на плечах со стоек и жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.

Средние значения повторного максимума по исследуемой группе составило в обоих упражнениях на весах 75% от максимума в каждом упражнении 12,1 повторений (12ПМ). По мере увеличения веса отягощения повторный максимум уменьшается и на 95% составляет 4ПМ в приседаниях и 3ПМ в жиме лёжа. Статистический анализ

различий между 12ПМ и 10ПМ; 10ПМ и 8ПМ; 8ПМ и 6ПМ; 6ПМ и 4ПМ как в приседаниях, так и в жиме лёжа существенны и статистически достоверны при 95% уровне значимости.

Данные показывают, что учёт нагрузки на различных весах отягощения необходимо вести с 5% интервалом, а применение повторного максимума с цифровым индексом является эффективным эквивалентом интенсивности нагрузки: 12ПМ=75%, 10ПМ=80% и т.д., который включает в себе не только интенсивность, но и объём выполняемого упражнения. Чтобы проверить, влияет ли квалификация занимающихся на величину повторного максимума, мы анализировали динамику ПМ у спортсменов различной подготовленности, и сохраняется ли выявленная общая динамика.

Статистический анализ различий показал, что тенденция уменьшения повторного максимума у не занимающихся и начинающих тяжелоатлетов и пауэрлифтеров, существенно отличается от общей и квалифицированных спортсменов.

Данные показывают, что уже на этапе начальной подготовки необходимо разграничивать нагрузку у занимающихся спортом (спортсмены 3-й и 4-й групп) и спортсменов-разрядников (2-я группа). Для новичков целесообразно использовать 10% шаг интенсивности, или ПМ с соответствующим цифровым индексом, представленным в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения повторного максимума (ПМ) у занимающихся силовыми видами спорта различной квалификации и не спортсменов

Приседание					Жим лежа				
75%	80%	85%	90%	95%	75%	80%	85%	90%	95%
1-я группа – квалифицированные спортсмены									
12,1	9,8	7,9	5,5	3,6	12,1	9,7	7,6	5,4	3,2
2-я группа – пауэрлифтеры и тяжелоатлеты 3-1 разряд									
14,2	10,5	8,1	5,5	3,3	12,3	10,0	7,6	5,3	3,0
3-я группа - начинающие пауэрлифтеры и тяжелоатлеты									
11,71	9,88	9,12	5,41	3,12	13,12	9,88	7,41	5,41	3,35
4-я группа не занимающиеся (студенты вуза)									
11,18	9,36	7,43	5,61	4,02	11,66	9,57	7,59	5,54	3,28

Увеличение ПМ у квалифицированных спортсменов однозначно говорит в пользу применения повторного максимума в тренировках пауэрлифтеров и тяжелоатлетов, как системы, позволяющей более эффективно использовать моторный потенциал организма без риска получить травмы. Данные исследования указывают на то, что все приспособительные приобретения, происходящие на функциональном, морфологическом и биохимическом уровнях, носят избирательно направленный характер, адекватный тем требованиям, которые предъявляются к организму занимающихся на этапах начальной подготовки в силовых видах спорта. Отсюда вполне закономерен вывод, что применение упражнений, выполняемых на уровне повторного максимума, способно решать задачи как СФП, так и ОФП, заключающиеся, прежде всего в соответствующей интенсификации режима работы мышц и тем самым активации всех физиологических систем, функционально обеспечивающих мышечную деятельность. Рост результата доказывает, что такой режим по своим наиболее существенным физиологическим параметрам может максимально приближаться и даже превышать тот уровень, который возможен на соревнованиях у занимающихся на этапе начальной подготовки и становления спортивного мастерства.

Анализ различий показателей ПМ в различных упражнениях показал, что в общей выборке их нет, но по группам испытуемых они существенны и статистически

достоверны при 95% уровне значимости. Данные показывают, что на начальном этапе подготовки ПМ выше в упражнении жим лёжа и существенно ниже в приседаниях. По мере роста спортивной квалификации повторный максимум в жиме уменьшается, а в приседаниях, наоборот, повышается. На основании этого можно сделать вывод, что многократные подьёмы штанги позволяют спортсмену овладеть биомеханически целесообразной системой движений.

На основании проведенных исследований повторного максимума в тренировках наших наблюдений при сопоставлении с литературными данными, мы можем заключить:

- упражнения с отягощениями различного повторного максимума могут решать проблему индивидуализации тренировочного процесса в пауэрлифтинге на этапах начальной подготовки и становления спортивного мастерства. Цифровые индексы повторного максимума, представленные в таблице 1, могут быть использованы как модели для определения оптимальной интенсивности тренировочной нагрузки пауэрлифтеров и тяжелоатлетов на различном уровне подготовленности;

- благодаря варьированию веса отягощения, темпа движений и пауз отдыха при повторном предельном выполнении упражнения предоставляются широкие возможности для воспроизведения необходимого режима работы мышц и, следовательно, избирательного воздействия на нервно-мышечный аппарат, центральные механизмы регуляции мышечного сокращения и источники его энергообеспечения.

Библиографический список:

1. Бадтиева, В. А. Синдром перетренированности как функциональное расстройство сердечно-сосудистой системы, обусловленное физическими нагрузками / В. А. Бадтиева, В. И. Павлов, А. С. Шарькин [и др.] // Российский кардиологический журнал. – 2018. – № 23 (6). – С. 180–190.

2. Баевский Р. М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов. - М. : Медицина, 2000. - 143 с.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский // М., ФиС, 2006, С.136.

4. Кремер WJ, Дешенес MR, Флек SJ. Физиологические адаптации к упражнениям с отягощениями. Sports Med. 1988;6(4):246–56.

5. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства: учебное пособие / Б.И. Шейко. – Омск: [б.и.], 2000. – 134 с.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: учебное пособие / Б.И. Шейко. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 504 с.

УДК 796.01

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА ПЛАТФОРМЕ СОТРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ: КОНТЕКСТНЫЙ ПОДХОД

*Григорьев В.И., д.п.н., профессор,
Санкт-Петербургский государственный экономический университет,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье раскрывается мобилизационный контекст развития студенческого спорта России на платформе Сотрудничества независимых Государств (СНГ), сфокусированный на преодолении блокировки и сдерживания развития. Результаты

контент-анализа показывают, что релевантной реакцией на международные санкции, является дрейф в сторону преобразований на платформе СНГ, нацеленный на укрепление национального суверенитета. Контекстное поле проекта составляют факторы и условия интеграции спорта высших достижений, студенческого, массового, военно- и профессионально-прикладного, рекреационного, адаптивного и этнического спорта.

Ключевые слова: активность, здоровье, кластер, модель, физическое развитие, фрактал.

PROSPECTS FOR DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT ON THE PLATFORM OF THE COMMONWEALTH OF INDEPENDENT STATES: CONTEXT APPROACH

*Grigorev V.I., Grand PhD, Professor,
Saint Petersburg State University of Economics,
Saint Petersburg, Russia*

The article reveals mobilization context of development of Russia's student sport on the platform of the Commonwealth of Independent States (CIS), focused on overcoming blocking and restraint of development. The results of the content analysis show that drifting towards transformations on the CIS platform, aimed at strengthening national sovereignty, is a relevant response to international sanctions. The context field of the project consists of factors and conditions for the integration of high performance sport, student, mass, military, professional applied, recreational, adaptive and ethnic sport.

Keywords: activity, health, cluster, model, physical development, fractal.

Актуальность. Третья волна гибридных санкций ЕС и США, развернувшаяся на пике обесивной русофобии, направлена на изоляцию спорта в идеологических границах «культуры отмены» и «обнуления». Очевидно, что модерация атрибутов мирового спорта американским регулятором, приводит к углублению этнической поляризации и глобальной рецессии фундаментальных ценностей олимпизма [6]. Углубление международных диспаритетов, дисфункциональность олимпийского спорта, мотивируют процессы интеграции российского спорта в экосистему Содружества Независимых Государств (СНГ). Ключевой формой общественной организации выступает интеграция ресурсов и стимулов развития спорта Российской Федерации, Армении, Беларуси, ДНР, ЛНР, Казахстана, Киргизстана, Узбекистана, Таджикистана. Российский проект запускает несколько уникальных траекторий «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года», сосредоточенных на защиту национальных интересов [2]. Однако до сих пор не обоснована идеология развития студенческого спорта в проекции цивилизационной идентичности. Остается открытым вопрос, связанный с контекстом интеграции компонентов и параметров информационного, ресурсного и кадрового обеспечения, в достижении конкурентных преимуществ.

Выдвигая мобилизационный контекст развития в виде гипотезы, рассмотрим структуру фрактальных связей студенческого спорта, формирующую национальный суверенитет и ресурсы отраслевых звеньев системы: спорта высших достижений, массового, прикладного, рекреационного, этнического и адаптивного спорта на платформе СНГ. Предметную область анализа составляет контекст функциональной и ресурсной зоны развития студенческого спорта, попадающий на модерацию.

Целью исследования является теоретическое обоснование культурных кодов интеграции российского спорта в систему международных отношений на платформе СНГ.

В задачи исследования входит выделение эндогенных стимулов, определяющих функциональное состояние кластера студенческого спорта и определение пороговых значений внешних факторов, задающих изменчивость идеологии и функций российского проекта. Исследование проведено на фундаменте междисциплинарных подходов: теории евразийства, переходных процессов и фракталов (Н.Н. Алексеев, Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов, М.Л. Титаренко, В. Mandelbrot).

Методы исследования. Обоснование выдвинутой гипотезы решено в рамках контекстного анализа связей между факторами, обеспечивающими устойчивость развития студенческого спорта [5]. По итогам контекстного анализа статистических форм Росстата Министерства спорта РФ 5-Ф синтезирована репрезентативная модель российского спорта. Оценка функционала российского спорта, ДНР, ЛНР, Беларуси, Казахстана, Узбекистана проведена с позиций стимулов развития. Устойчивость связей, дифференцированных по уровням интеграции спорта высших достижений S1, массового S2, военно-прикладного S3, профессионально-прикладного ППФП S4, студенческого S5, рекреационного S6, этнического S7 и адаптивного спорта S8 определялась по индексу корреляции R. В оценке контекста переформатирования капитала российского спорта задействован научный граф 208 докторов наук, 1100 кандидатов и 67 Заслуженных тренеров РФ [2]. Эффективность подготовки оценивалась по итогам рандомизированного исследования параметров здоровья, состояния и подготовленности 620 студентов первого курса – юношей (n=285 чел.) и девушек (n=335 чел.) [4]. При обработке данных использованы методы регрессионного и корреляционного анализа на приложении STATISTICA 6,0.

Результаты и их обсуждение. Создание альтернативной стратегии развития Национального спорта России на евразийской платформе СНГ продиктовано контекстом «культуры отмены» – инструментом санкций коллективного Запада. Проведенный контент-анализ матрицы ресурсов СНГ отражает устойчивость развития и роста конкурентоспособности Национального спорта России. Контекст инструментов программирования, стандартизации отраслевых, социальных и технологических функций выражен в суперпозициях фрактальной структуры проекта (В. Mandelbrot, 1975, fractus – фрагментированный) [7]. Контекстное поле проекта ориентировано на связи между кластерами спорта Российской Федерации (Москвы, Санкт-Петербурга, ДНР, ЛНР, Алтай, Бурятия, Забайкальского края, Ингушетии, Калмыкии, Краснодарского края, Крыма, Сибирского и Приволжского федеральных округов, Дальневосточного региона, Еврейской автономной обл., Карачаево-Черкесии, Курганской обл., Тывы, Республике Хакасии, Чукотского, Ямало-Ненецком автономном округе), республик Беларусь, Казахстан, Узбекистан. Интеграция мировоззренческих, программно-нормативных и организационных ресурсов проекта ассоциирована с регулированием информационного, ресурсного и энергетического обмена, блокирующего влияние факторов социальной бифуркации. Нуклеарная плотность педагогического воздействия рассчитывалась по интегральному коэффициенту К. Гатева $K_G^{(n)}$ [3].

$$K_G^{(n)} = \sqrt{\frac{\sum_{j=1}^m (\varphi_1^{(j)} - \varphi_0^{(j)})^2}{\sum_{j=1}^m \varphi_1^{(j)^2} + \sum_{j=1}^m \varphi_0^{(j)^2}}$$

Анализ связей показывает, что регуляция устойчивости Национального спорта России к европейским санкциям, требует смещения акцентов трансформации ценностной в сторону онтологического контекста «управляемой эволюции».

Специфика контекстного поля определяется антропоцентрическими кодами «общего дела», сосредоточенного на развитие информационного, энергетического и ресурсного функционала [4]. Конструктивность мобилизационного проекта характеризуется новыми целевыми ориентирами воспроизводства спортивного резерва, развития спортивной инфраструктуры и НИОКР, подготовки тренерских кадров ($R=0,622$). В данном контексте выделены статистически значимые предикторы интеллектуального, моторного, интенционного развития S5, повышающие качество подготовки. Повышение функционального состояния S5 детерминировано решением ряда проблем: реструктуризацией инфраструктуры, трансфером технологий, кастомизацией тренировочного процесса, расширением соревновательной практики в границах принципов научности, системности, преемственности ($R=0,540$). Определенность задач ассоциировано с усилением перманентности, структурности и масштабной инвариантности развития спорта в новых условиях. Конкурентность проекта показательна высокой активностью участия студенческих команд в масштабных проектах «Лыжня России, 2022», «Кросс наций, 2022» «Универсиада, 2022», «Игры дружбы» (Казань, 2022), «Хрустальная роза» (Минск, 2022) ($R=0,460$).

Системные ресурсы S5 повышаются за счет включения в контекстное поле технологий массового спорта S2 [4]. Преодоление экстенсивности тренировочного процесса достигается на основе диверсификации подготовки, обеспечивающей рост спортивно-технического мастерства в пределах адаптивных возможностей. Многообразие внутрисистемных связей в базовой конфигурации S5 указывает на сложность распределенной структуры «необходимого разнообразия» (Р. Эшби) тренировочных средств. На первом плане – проекты «Измени свое тело», «Прорыв к телесной гармонии», «Спорт – норма жизни» [8], наиболее продуктивные в решении задач по мобилизации моторных, психологических, нейро-технологических функций ($R=0,480$). Целесообразность включения в подготовку ресурсов Barbell Workout, Crossfit доказывается динамикой перестроек моторных функций, морфологических, органических и биохимических процессов. На рост тренированности студентов указывает устойчивость внутрисистемных связей между показателями физиологических функций, гемодинамики, энергетического обмена и работоспособности PWC_{170} в пределах 8,0–14,0% ($R=0,402$). Доминирование нагрузок преимущественного воздействия в режиме ПО2 70–75% МПК, ЧСС 170-180 уд/мин. коррелирует с ростом мощности работы, увеличением мышечной массы, гиперплазией мышц и снижением жировой массы тела на 7,0–10,0% ($p \leq 0,05$). Рост числа физиологически целесообразных связей обеспечивает, соответственно, развитие моторного функционала – выносливости, силы, скорости, координационных качеств ($R=0,460$). Продуктивность интенсификации подготовки показательна улучшением среднегрупповых величин в сгибании рук в упоре лежа, становой тяге, подтягивания из виса на перекладине, бега на 100 м, прыжках в длину с места в пределах 9,0–16,0% ($p \leq 0,05$).

Скорость диффузии информационно-технологических ресурсов военно-прикладного спорта S3 задается социальным заказом на достижение пределов эффективности специфических видов тренировки, обеспечивающих готовность к защите отечества ($R=0,621$). Антропологическая структура и функции военно-прикладной подготовки соразмерны общественному запросу на развитие телесно-двигательных характеристик активности. Эта цель достигается благодаря параметрической регулинровке биотических факторов – мощности, координации, физической работоспособности. Эффективность подготовки в женских группах выражена существенным повышением результатов в беге на 100 м, поднимании туловища из и. п. лёжа на спине руки за головой в границах 9,0–13,0% ($p \leq 0,05$). На высокую продуктивность военно-прикладной подготовки указывает выполнение нормативов ГТО VI ступени: на «Золотой знак» – 11% в мужской и 8% в женской группе; на «Серебряный знак», соответственно 14% и 11%; на «Бронзовый знак» 16% и

13% ($p \leq 0,05$). Действенность программ военно-прикладной подготовки в разделе политического идейно-нравственного и патриотического воспитания оценивается на проектах «Россия – спортивная держава, 2022», «Щит России, 2022», Военно-спортивных играх армейских подразделений СНГ (Алмата, 2022), Всемирных курсантских играх (Санкт-Петербург, 2022) ($R=0,411$).

Атрибутивные связи профессионально-прикладного (ППФП) спорта S4, возникающие в формате S5, выражены сингулярностью социально значимых целей по повышению профессиональной мобильности, смыслов профессиональной деятельности и мотивации к труду ($R=0,511$). Включение технологических конструктов ППФП в систему трудовых отношений наполняет базисные принципы S5 оптимистическими профессиональными перспективами. Привлечение студентов к проектам «Россия – спортивная держава, Кемерово, 2022», «Голос креатива, Санкт-Петербург, 2022», к участию в аффилированных мастер-классах, инструкторской и судейской практике, стимулирует мотивационные подструктуры «управленческой готовности», развивает компетенции и навыки самоуправления ($R=0,390$). Программирующие функции ППФП ориентированы на формирование управленческих компетенций при проведении «открытых» стартов, спортивных вечеров, «дней здоровья». Заметим, что стимулирование активности студентов в области ППФП S4 приводит к улучшению функционального состояния. На это указывает увеличение максимальной ЧССтах и лёгочной вентиляции при нагрузке, рекурсии фазовой структуры в сторону увеличения продолжительности кардиоцикла ($R-R$) на 0,1 на 3,6% [4].

Глубинные константы культурных связей рекреационного спорта S6 и S5 выражены многообразием («цветущей сложностью», по К. Леонтьеву) антропотехник воспроизводства человеческого капитала, активности и восстановления сил ($R=0,460$). S6 предлагает широкий спектр здоровьесозидающих паттернов, ориентированных на сублимацию императивов, норм и ценностей в экстерналиях безопасности тренировки. Предметный контекст рекреационных тренировок ассоциирован с онтогенетическим процессом «окультуривания» телесности (по Ю.М. Николаеву), уровнем достижений по совершенствованию, поддержанию и восстановлению физических кондиций. На платформе S5 они связаны с моделированием и преобразованием социальных потребностей и здоровьесозидательных стандартов спортивного стиля жизни. В силу гедонистического абсолютизма рекреационных мероприятий, привлекает жизненный позитивизм, неординарность и креативность тренировок. Граничные параметры моторно-энергетического функционала коррелируют с ростом фоновой активности до 8–9 тыс. локомоций (2,0–2,5 час), 3450–3600 ккал ($R=0,400$) [4]. Общность реализации совместных проектов достигается во взаимодействии с Российским студенческим спортивным союзом (РССС), Ассоциацией студенческих спортивных клубов (АССК России), региональными студенческими лигами и спортивными ассоциациями.

Этнокультурный контекст S5 отражает процессы социального взаимодействия в границах этнической парадигмы S7 ($R=0,520$). Фрактальные цепочки, формирующие контекст поля идеологических, культурных и социальных факторов S5, ориентированы на когнитивные домены национальных особенностей 190 народов Российской Федерации ($R=0,400$). Развиваясь в границах кумулятивности, аддитивности и суперпозиции этнокультурные коды интеграции S5 обусловлены вариациями контекстов национального спорта, культивируемого в Бурятии, Забайкальском крае, Ингушетии, Калмыкии. Определение социокультурных ориентиров этнического поля S5 с позиции контекстной применимости к синтезу инклюзивной среды, стимулирует рост гражданской зрелости и толерантности. Критерии межкультурной толерантности, позиционируемые Нацпроектом «Спорт–норма жизни» [8], формируют новое качественное состояние S5. Очевидные предикаты развития – многообразие и многоукладность спортивной деятельности, рациональное использование спортивных объектов. Социальная диффузия полифункциональных факторов традиционализма и

самобытности приводит к снижению «напряженной гармонии» в точках этнической поляризации S5 ($R=0,360$), что позволяет рассматривать его как инструмент воспитания толерантного отношения студентов к этническим особенностям культуры.

Нацеленность адаптивного спорта S8 на перезагрузку кодов развития S5 порождает феномен с множеством импликаций – от стандартов безбарьерной среды для студентов малой мобильности (ОВЗ) и инвалидов, до конструирования идентичности, пределов функциональных перестроек, социальной активности и самореализации ($R=0,461$). Контекст модерации сосредоточен на квантификации социально-культурных норм, выражающих поляризацию позиций студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), слуха и зрения [1]. Экзистенциальное продвижение от строительства тела – к жизнестроительству стимулируется сочетанием разных кодовых систем S8 в контексте социальных ценностей. Ресурсы S8 активируют фенотипические программы, формирующие конструкты «жизненного пространства». Регулирование дефицитарных мотивов, ценностных ориентаций, имманентно присущих студентам ОВЗ, ассоциировано с когнитивными доменами, включенными в развитие адаптивных резервов, восстановление компенсаторных возможностей и психического равновесия. Эффект восходящей эволюции «потока жизни» достигается при включении в подготовку дыхательной гимнастики, дзен и йоги, скандинавской ходьбы, терренкура. Устойчивость выявленных связей порождает множественность целей, смыслов и перспектив преодоления эмоционального дискомфорта, мобилизации энергетических резервов и капитализации здоровья ($R=0,300$). В границах клинической симптоматики и социальной дезадаптации происходит осмысление и переоценка ценности достигаемой ремиссии моторики, «удовлетворенностью жизнью» в пределах 9,0–12,0 баллов ($p \leq 0,05$) ($R=0,380$) [1]. Проведенный анализ связей подтвердил исходную гипотезу о том, что продуктивность развития студенческого спорта на платформе СНГ, детерминирована инклюзией национальной идеологии, структур и ресурсов Российского спорта.

Выводы. В ответ на вызовы гибридных санкций Россия создает систему Национального спорта на платформе СНГ, позволяющую преодолеть противоречия западной и евразийской культуры. Устойчивость студенческого спорта к санкциям обеспечена реализацией императивов «общего дела», сопряженной с кроссотраслевой трансформацией, развитием спортивной инфраструктуры и научно-технического функционала спорта. Реализация возможностей СНГ приводит к каскадному ускорению развития производственного функционала российского спорта, формирует нормативные коды активности и межкультурного взаимодействия. Атрибутивная диффузия студенческого спорта в систему Национального спорта способствует решению стратегических задач, связанных с обогащением культурного кода нации, возрастанием человеческого капитала и здоровья.

Библиографический список:

1. Бочаров Ф.В., Блохина Н.В. Организация практических занятий физической культурой со студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития: материалы всероссийской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 25-26 ноября 2021 г.). – СПб.: Медианапир, 2022. – С. 188-194.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030> (дата обращения: 18.08.2022).

3. Гатев К. Статистическая оценка различий между структурами совокупности // Теоретические и методологические проблемы статистики. – М.: Статистика, 1989. – 160 с.

4. Григорьев В.И. Развитие студенческого спорта в системе фрактальных связей Национального спорта России // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: изд-во ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», 2022. – С. 142-147.

5. Калашников В. Контекстный подход как методология психологического исследования. – М.: Нестор-история, 2019. – 384 с.

6. Ильин А.Б. Страна континент – свой спортивный бренд: к проблеме развития студенческого спорта в период экономической блокады // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2022. – С. 82-87.

7. Мандельброт Б. Фрактальная геометрия природы. – М.: Институт компьютерных исследований, 2002. – 160 с.

8. Федеральный проект «Спорт – норма жизни» [Электронный ресурс]. – URL <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demogphy/5> (дата обращения 20.08.2022).

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Деркачева А.С., аспирант,
Стеценко Н.В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты анализа существующего в настоящее время инструментария для оперативного контроля в системе подготовки легкоатлетов. Проведена оценка потенциала электронных измерительных систем «Optojump Next» и «Reac Time» для повышения оперативности, точности и информативности регистрации релевантных показателей подготовленности. Показано, что применение высокотехнологичного инструментария затруднено ввиду отсутствия полного представления о принципах его функционирования, вывода и обработки полученных данных для разработки методических рекомендаций. Авторами показана целесообразность применения технических средств оперативного контроля. Определены проблемные аспекты применения автоматизированных измерительных систем в тренировочном процессе легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге. Авторами сделано заключение о необходимости и перспективности разработки алгоритма оперативного контроля уровня специальной подготовленности легкоатлетов на основе комплекса технических средств с целью повышения эффективности процесса подготовки.

Ключевые слова: легкоатлеты-спринтеры, оперативный контроль, управление системой подготовки, технические средства контроля.

PROBLEM ASPECTS OF THE APPLICATION OF AUTOMATED MEASURING SYSTEMS IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES

*Derkacheva A.S., postgraduate student,
Stetsenko N.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of the analysis of currently existing tools for operational control in the system of training athletes. The potential of electronic measuring systems "Optojump Next" and "Reac Time" was assessed to improve the efficiency, accuracy and informativeness of registration of relevant fitness indicators. It is shown that the use of high-tech tools is difficult due to the lack of a complete understanding of the principles of its operation, the output and processing of the data obtained for the development of methodological recommendations. The authors show the expediency of using technical means of operational control. The problematic aspects of the use of automated measuring systems in the training process of athletes specializing in sprinting are identified. The authors concluded that it is necessary and promising to develop a monitoring algorithm based on a set of technical controls to improve the efficiency of training athletes.

Keywords: sprint athletes, operational control, training system management, technical means of control.

Актуальность исследования. Коррекцию воздействий в системе «тренер – спортсмен» целесообразно осуществлять на основе точной и своевременной информации [1-3].

В настоящее время в тренировочном процессе все шире применяются высокоточные измерительные устройства, позволяющие регистрировать различные показатели подготовленности спортсменов.

Однако применение относительно доступного высокоточного инструментария в настоящее время затруднено в виду отсутствия у специалистов-практиков знаний о принципах его функционирования и умений обрабатывать полученные данные с целью разработки методических рекомендаций с целью повышения эффективности процесса подготовки.

Цель исследования – выявление проблемных аспектов применения автоматизированных измерительных систем «Optojump Next» и «Reac Time» в тренировочном процессе легкоатлетов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и Интернет-ресурсов.

Результаты исследования.

Краткая характеристика системы «Optojump Next» (США). Данный высокотехнологичный продукт представляет собой оптическую измерительную систему, которая состоит из принимающей и передающей планки. Каждая планка включает 96 светодиодов. Светодиоды на передающей планке постоянно сообщаются со светодиодами на принимающей планке. Система обнаруживает любые прерывания связи между планками и рассчитывает их продолжительность (<http://www.optojump.com/>).

Краткая характеристика системы «Reac Time» (Франция). Данный инструмент измерения представляет собой систему определения фальстарта. Система оснащена встроенной функцией передачи звуковой информации, что позволяет спортсменам слышать все команды стартера четко и без задержек во времени. Расчёт времени реакции и силы отталкивания от стартовых колодок происходит автоматически после старта (<https://www.finishlynx.com/product/reactime/reactime-false-start-detection/>).

По результатам анализа были установлены следующие функциональные возможности системы «Optojump Next»:

1. Возможно применение одноблочной и линейно-модульной системы.
2. С помощью одноблочной системы в прыжковых тестах проводится оценка: скоростно-силовых, силовых и координационных способностей. Регистрируются следующие показатели: время контакта с поверхностью, время, проведенное в

безопорном положении, высота прыжка, ритм, смещение по поверхности относительного предыдущего прыжка, площадь опоры.

3. Длина светодиодной дорожки линейно-модульной системы может варьироваться от 10 до 100 метров. Система фиксирует скорость шага, время полета, время контакта с опорой, темп, длину шага.

4. Система определяет энергозатраты при выполнении нагрузки (отношение мощности к весу, отношение потраченной энергии к весу, затраченная энергия, затраченная мощность).

5. Система позволяет регистрировать угловые характеристики спортсмена в различных положениях.

6. По результатам каждой попытки спортсмена формируется отчет в виде графиков, таблиц, видео, что позволяет использовать полученную информацию непосредственно в тренировочном процессе.

7. Для формирования выборки данных требуется дальнейшая обработка результатов, вывод данных с использованием ряда иных приложений.

В ходе анализа были определены следующие функциональные возможности системы «Reac Time»:

1. Тренировочная система определяет данные о реакции спортсмена с помощью датчиков блоков, прикрепленных к стартовым блокам.

2. Система определяет время реакции и силу отталкивания от стартовых колодок.

3. Стартовые команды подаются системой рандомно в пределах настраиваемого диапазона.

4. Система может подключаться к системе автоматического хронометража.

В проведенных ранее исследованиях [1-5] было установлено, что при повторном выполнении контрольного упражнения в тестировании и регистрации системой показатели имеют значительный разброс вне зависимости от квалификации спортсмена. Проведенный анализ позволил сделать вывод о том, что данное обстоятельство обусловлено [4-5]:

а) разной степенью психологической мобилизации спортсмена при выполнении контрольного упражнения в отдельных попытках;

б) разной степенью восстановления перед выполнением очередной попытки;

в) наличием нестандартных интервалов при подаче стартовых команд системой «Reac Time»;

г) действием внешних сбивающих факторов.

Проведенное исследование позволило сформулировать ряд рекомендаций по использованию автоматизированных систем измерения в тренировочном процессе легкоатлетов:

– перед началом тестирования целесообразно выполнить тестовое упражнение несколько раз без регистрации данных, что позволит зарегистрировать исходный уровень показателей [4-5];

– выполнять несколько попыток каждого контрольного упражнения;

– обеспечить психологическую готовность спортсмена к выполнению очередной попытки;

– установить регламент и контролировать интервал отдыха между попытками;

– фиксировать субъективную оценку мобилизации спортсмена при выполнении каждого контрольного упражнения.

Заключение. На основании проведенного исследования сделано заключение о необходимости обеспечения системности в применении технических средств оперативного контроля для повышения эффективности специальной подготовки легкоатлетов. Разработка алгоритма оперативного контроля уровня специальной

подготовленности легкоатлетов на основе комплекса технических средств является перспективным направлением дальнейшего научного поиска.

Библиографический список:

1. Деркачева, А.С. Технология "Ortojump Next" как инструмент обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров / А.С. Деркачева, М.А. Усков, И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 30-35. – EDN ZUVBUN.
2. Миронов Д.Л. Подготовка легкоатлетов-спринтеров в условиях искусственной управляющей среды (исторический экскурс) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – С. 221–228.
3. Оганджанов А.Л., Косихин В.П., Цыпленков Е.С. Модельные характеристики техники прыжка в длину на основе использования системы биомеханического контроля «Ortojump» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 4. – С. 181–186.
4. Оганджанов А.Л., Цыпленков Е.С., Овчинников П.А. Технология управления подготовкой легкоатлетов-прыгунов с использованием инновационной измерительной системы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 2. – С. 157–164.
5. Фураев, А.Н. Автоматизированные информационно-советующие системы воперативной коррекции двигательных действий спортсменов / А.Н. Фураев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 26-29.
6. Фураев, А.Н. Построение автоматизированных информационных систем для оперативной коррекции биомеханических параметров спортивных упражнений / А.Н. Фураев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 19-22.
7. Чемов, В. В. Функциональная подготовка в различных видах легкой атлетики на основе использования эргогенических средств / В. В. Чемов, А. И. Шамардин, И. Н. Солопов // Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании : Тематический сборник научных работ / Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Волгоградская государственная академия физической культуры", 2008. – С. 41-45. – EDN WDNHNP.

РАЗРАБОТКА АНТИДОПИНГОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-12 ЛЕТ

*Деркачева А.С., аспирант,
Фатьянов И.А., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлена последовательность действий для разработки антидопинговой образовательной программ. Установлено, антидопинговое образование необходимо дифференцировать учитывая возрастные особенности занимающихся на каждом этапе многолетней подготовки. В результате проведенного исследования были сформулированы базовые положения для разработки антидопинговых образовательных программ для юных легкоатлетов 9-12 лет. Предложено авторское содержание образовательной программы, включающей в себя 3 модуля: «Истории распространения допинга в спорте», «Последствиях применения допинга для здоровья спортсменов», «Последствиях применения допинга для социального статуса спортсменов и карьеры».

Каждый модуль состоит из трех блоков, содержащих информацию в виде презентации, тестовых и контрольных задания, заданий в интерактивной форме.

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

DEVELOPMENT OF ANTI-DOPING EDUCATIONAL PROGRAMS FOR YOUNG ATHLETES AGED 9-12

*Derkacheva A.S., postgraduate student,
Fatyanov I.A. PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents a sequence of actions for the development of anti-doping educational programs. It has been established that anti-doping education needs to be differentiated, taking into account the age characteristics of those involved at each stage of many years of training. As a result of the study, the basic provisions for the development of anti-doping educational programs for young athletes aged 9-12 were formulated. The author's content of the educational program is proposed, which includes 3 modules: "History of the spread of doping in sports", "Consequences of doping for the health of athletes", "Consequences of doping for the social status of athletes and careers". Each module consists of three blocks containing information in the form of a presentation, test and control tasks, tasks in an interactive form.

Keywords: anti-doping educational programs, young athletes, doping, athletics.

Актуальность. Реализация образовательных программ является одним из ключевых аспектов борьбы с допингом. Однако доступные на данный момент образовательные ресурсы не предполагают разделение их содержания в зависимости от возрастного контингента и в полной мере не учитывают возрастные, психические и интеллектуальные особенности различных возрастных групп.

Сложившаяся ситуация определяет необходимость адаптации, аккумуляции и дифференциации существующей информации по противодействию допингу для конкретного возрастного контингента занимающихся легкой атлетикой.

Цель исследования – разработка и научное обоснование антидопинговой образовательной программы для легкоатлетов 9-12 лет с учетом возрастных особенностей.

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

Результаты исследования.

Для определения основных положений и разработки антидопинговой образовательной программы были выполнены следующие действия:

– определение позиции занимающихся различных возрастных групп юных легкоатлетов к проблеме допинга и определение мотивационных факторов применения допинга среди различных возрастных групп юных легкоатлетов;

– изучение существующих информационно-образовательных ресурсов, доступных российских легкоатлетов;

– выявление отношения занимающихся к информационно-образовательному ресурсу «Антидопинг».

Для определения позиции занимающихся к проблеме допинга и определение мотивационных факторов применения его были выделены следующие возрастные группы: 9-10 лет, 11-15 лет, 16-17 лет. Установлено, что в возрастной группе 11-15 лет

и 16-17 лет результаты ответов на вопросы о необходимой мере наказания за нарушение антидопинговых правил также может косвенно свидетельствовать о лояльном отношении к допингу в спорте.

Далее был проведен анализ трех, доступных для российских легкоатлетов антидопинговых информационно-образовательных ресурсов: 1. «Антидопинг» (Российское антидопинговое агентство). 2. «I runclean» (Европейская легкоатлетическая федерация). 3. Anti-Doping Education and Learningplatform (ADeL) (Всемирное антидопинговое агентство).

Курс «I runclean» является дополнением к образовательным программам, предлагаемым национальными спортивными федерациями и другими организациями. Согласно информации на официальном сайте Европейской легкоатлетической федерации основной целевой группой являются легкоатлеты всех возрастов. Образовательный ресурс доступен на русском языке. Антидопинговый курс Всемирного антидопингового агентства представлен на английском, французском и испанском языках и, в связи с этим, не доступен для широкого круга пользователей в Российской Федерации. Информационный ресурс «Антидопинг» представляет собой мультимедиа презентацию с звуковым сопровождением. Для получения сертификата необходимо пройти итоговое тестирование. Срок действия сертификата 1 год. Курс рекомендован для прохождения лицам старше 12 лет.

Для выявления отношения занимающихся к информационно-образовательному ресурсу «Антидопинг РУСАДА» было опрошено 80 человек в возрасте 9-17 лет.

Проведенный опрос позволил выявить следующие:

- информация, представленная в образовательном курсе интересна для большинства опрошенных;
- большинство опрошенных положительно относится к необходимости прохождения онлайн-курса «Антидопинг» для участия в официальных соревнованиях;
- большинство спортсменов не обращается повторно в течение года действия сертификата к данному образовательному ресурсу;
- лишь 70% опрошенных согласно с тем, что информация, представленная в образовательном ресурсе, без труда ответить на вопросы итогового тестирования;
- 25% спортсменов обращались за помощью для проведения итогового тестирования; 17% - пользовались информацией, представленной в сети Интернет.

На основе полученной информации были выявлены недостатки существующих информационно-образовательных программ:

1. Образовательные программы раскрывают исключительно информационно-правовой аспект борьбы с допингом.

2. Содержание образовательных курсов, вопросы тестирования, викторин, вебинаров и видеоуроков едины для всех спортсменов, вне зависимости от возраста, квалификации и вида спорта.

3. Образовательные курсы предполагают непрерывное освоение информации, что затрудняет освоение всего материала юными легкоатлетами.

4. Образовательные ресурсы недостаточно визуализированы для контингента юных легкоатлетов.

5. Вопросы итогового тестирования не всегда соответствуют содержанию образовательного курса.

6. Информационно-образовательные ресурсы рассчитаны на пользователей старше 12 лет.

По итогам анализа были сформулированы основные положения для разработки антидопинговых образовательных программ для юных легкоатлетов:

1. Содержание и вопросы итогового тестирования должно разрабатываться в соответствии с возрастными, психическими и интеллектуальными особенностями различных возрастных групп юных легкоатлетов.

2. Содержание антидопинговых образовательных программ должно быть визуализировано в достаточной степени.

3. Необходимо учитывать специфику факторов, мотивирующих атлетов к применению запрещенных веществ и методов на различных этапах многолетней подготовки.

4. Продолжительность изучения одного модуля (раздела) образовательной программы должно быть оптимальным для освоения всей представленной информации.

5. Кроме итогового тестирования в содержание образовательной программы целесообразно включать задания в интерактивной форме, решение ситуационных задач, ссылки на дополнительные материалы.

На основе полученной информации была предложена авторская антидопинговая образовательная программа для легкоатлетов 9-12 лет.

В Модуле 1 рассматриваются вопросы, касающиеся истории распространения допинга в спорте. В Модуле 2 представлена информация о последствиях применения допинга для здоровья спортсменов. Модуль 3 охватывает информацию о последствиях применения допинга для социального статуса спортсменов, информацию о последствиях применения допинга для карьеры.

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

Заключение.

Таким образом, была разработана авторская антидопинговая образовательная программа, ориентированная на юных легкоатлетов 9-12 лет, содержащая 3 модуля: «Истории распространения допинга в спорте», «Последствиях применения допинга для здоровья спортсменов», «Последствиях применения допинга для социального статуса спортсменов и карьеры». Каждый модуль состоит из трех блоков, содержащих информацию в виде презентации, тестовых и контрольных задания, заданий в интерактивной форме.

Библиографический список:

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

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

3. Иванов, О.В. Повышение уровня функциональной подготовленности бегуний на 400 метров посредством дополнительных воздействий на дыхательную систему / О.В. Иванов, В. В. Чемов, Е.Ю. Барабанкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8(138). – С. 66-69. – EDN WKDVIF.

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

5. Чёмов В.В. Тренировка спортсменов с интервальными резистивно-респираторными нагрузками / В.В. Чемов, С.Л. Гриценко, Е.П. Горбанева, А.И. Солопов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3(73). – С. 198-203. – EDN NEEWDX.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ И БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

*Дубовова А.А., к. псих. н., доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

В статье рассматриваются психологические предпосылки успешности технической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в спортивных и бальных танцах. Целью исследования является изучение особенностей сформированности взаимосвязи показателей психологической готовности и технической подготовки у юных спортсменов 7-9 лет. В исследовании приняли участие 40 юных танцоров 7-9 лет (20 мальчиков, 20 девочек). Методы диагностики: оценка мотивации - «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой, оценка произвольности внимания - методике «Да и Нет», Л. Красильникова. Для оценки уровня технической подготовленности были выделены три танца: «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Самбо». Установлен низкий уровень сформированности мотивации к занятиям спортом, преобладание социальных мотивов. Также выявлен не достаточный уровень развития произвольности внимания. Установлены корреляционные связи между психологическими показателями и технической подготовкой юных танцоров, доказывающие необходимость целенаправленной работы с юными спортсменами по развитию мотивации, произвольности когнитивной сферы, движений на этапе начальной подготовки с первого года обучения.

Ключевые слова: юные танцоры, психологическая готовность, мотивация, произвольность, техническая подготовка.

PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES FOR MASTERING THE TECHNIQUE OF SPORTS AND BALLROOM DANCING IN PRIMARY SCHOOL AGE

*Dubovova A.A., PhD, Associate Professor,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

The article discusses the psychological prerequisites for the success of technical training of young athletes specializing in sports and ballroom dancing. The aim of the study is to study the features of the formation of the relationship between indicators of psychological readiness and technical training in young athletes aged 7-9 years. The study involved 40 young dancers aged 7-9 years (20 boys, 20 girls). Diagnostic methods: assessment of motivation - "Assessment of the level of school motivation" by N.G. Luskanova, assessment of the arbitrariness of attention - the "Yes and No" method, L. Krasilnikova. To assess the level of technical readiness, three dances were singled out: "Cha-cha-cha", "Slow waltz", "Sambo". A low level of motivation to engage in sports, the predominance of social motives has been established. The insufficient level of development of attention arbitrariness was also revealed. Correlations between psychological indicators and technical training of young dancers have been established, proving the need for purposeful work with young athletes to develop motivation, the arbitrariness of the cognitive sphere, movements at the stage of initial training from the first year of training.

Keywords: young dancers, psychological readiness, motivation, arbitrariness, technical training.

В настоящее время доказано, что успешность в спортивной карьере, достижение высоких спортивных результатов зависят не только от уровня развития показателей физической и технической подготовленности, но и от уровня развития психологической подготовки спортсмена [1,2,5,6].

Для многих видов спорта начало занятий приходится на младший школьный период, что создает дополнительный ресурс в подготовке спортсменов на последующих этапах спортивной карьеры. К одним из таких видов относится и спортивные и бальные танцы. Важность включения в подготовку спортсменов психологического сопровождения заключается в том, что в период начальной специализации юные спортсмены обладают большей восприимчивостью к развитию когнитивных, психомоторных показателей, а также произвольности двигательной сферы, по сравнению со взрослыми парами [3,4,5]. В связи с этим актуальность представляет изучение особенностей сформированности компонентов психологической готовности: мотивации, произвольности внимания в младшем школьном возрасте.

Целью исследования является изучение особенностей сформированности взаимосвязи показателей психологической готовности и технической подготовки у юных спортсменов 7-9 лет.

В исследовании приняли участие 40 юных танцоров 7-9 лет (20 мальчиков, 20 девочек).

Методы диагностики: оценка мотивации - «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой, оценка произвольности внимания - методике «Да и Нет», Л. Красильникова. Для оценки уровня технической подготовленности были выделены три танца: «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Самбо».

Результаты исследования. Мотивация занимает одно из центральных мест в подготовке юных спортсменов. От того насколько сформированы компоненты мотивации зависит отношение детей 7-10 лет к спортивной деятельности, их стремление совершенствовать свои способности, преодолевать тяжелые физические нагрузки. Анализируя полученные результаты по показателю мотивации, был установлен уровень «ниже среднего». Это свидетельствует о преобладании компонентов внешней мотивации, что в большинстве случаев является ожидаемым, поскольку детей привлекает на занятиях новизна, общение друзьями, спортивная форма, новые снаряды и др. Также согласно ответам юных спортсменов можно отметить о низком уровне информированности, осведомленности о выбранном виде спорта. Все это свидетельствует о недостаточном развитии компонентов внутренней мотивации и предполагает о возникновении возможных трудностей во время тренировочного процесса, при освоении техники избранного вида спорта, а в дальнейшем может привести к разочарованию.

Анализ результатов по показателям произвольности внимания выявил также «ниже среднего» уровень сформированности. Юные танцоры испытывали сложности при выполнении предложенного задания, а точнее точного, правильного соблюдения инструкции. Это свидетельствует, что юные спортсмены не способны в полной мере сконцентрироваться на объяснении инструкции, а затем в полном объеме ее выполнить. Подобного рода сложности у начинающих танцоров могут проявиться в непонимании задания, а впоследствии неправильном воспроизведении элементов, танцевальных связок и т.д. Все это может стать одной из причин низкой успеваемости в спортивной школе, снижению мотивации к занятиям.

Анализируя результаты по технической подготовленности было установлено, что юные спортсмены с большей успешностью освоили танец «Ча-Ча-Ча», на втором месте «Медленный вальс», и хуже всего результаты по танцу «Самба». Танец «Ча-ча-ча» оказался самым легким, так как в нем четко выражен ритм, юные танцоры быстро уловили его музыкальность. Базовые движения в данном танце очень просты, главное уловить ритм. В связи с тем, что последующие два танца имеют более сложную

техническую часть, поэтому у многих юных спортсменов возникли трудности. Так при освоении «Медленного вальса» были сложности воспроизведения элементов танца совместно с музыкой. При изучении танца «Самба» потребовалось больше времени. Начиная с первого урока, возникли некоторые трудности с этим танцем, им было тяжело контролировать сразу несколько действий, а именно, делать шаг вперед, сначала поднимаясь, а потом опускаясь.

Полученные данные исследования подтверждают результаты корреляционного анализа. Установлена корреляционная связь между показателями технической подготовленности и мотивацией, а также уровнем развития произвольности внимания. Было выявлено, чем выше заинтересованность спортсменов младшего школьного возраста к занятиям спортивными и бальными танцами, выше уровень сформированности произвольности внимания, тем выше уровень освоения технически сложных элементов танцев.

Результаты исследования доказывают необходимость включения психологической подготовки, решению задач психологического сопровождения: формирование внутренней мотивации, развитие произвольности когнитивных способностей, психомоторики на этапе начальной подготовки с первого года обучения. Включения в тренировочный процесс упражнений направленных на повышение интереса к занятиям, включение в основную часть подвижных игр будет способствовать формированию внутренней мотивации к тренировочным занятиям.

Библиографический список:

1. Безбородова М. А. Значение психомоторики в изучении иностранного языка // Наука и школа. 2013. № 5. С. 71-73.
2. Васильченко М. А. Развитие психомоторных и познавательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2000. 24 с.
3. Горская Г. Б. Ранняя профессионализация как фактор компрессии времени жизни // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Краснодар, 2008. С. 109 – 117.
4. Дробышева К.А. Развитие произвольного внимания в старшем дошкольном возрасте посредством игры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2021. С. 115-116
5. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Есауленко Я.Е. Особенности сформированности компонентов готовности детей к обучению в школе с учетом образовательной среды // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2020. С. 137-138.
6. Распопова А.С., Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Развитие психомоторики на уроках физической культуры у младших школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 575-577.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Дурдыева Джерен, старший преподаватель,
Гарягдиев Алты, преподаватель,
Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
Ашгабат, Туркменистан*

В Туркменистане уроки по физкультуре проводятся на основе учебной программы. Используемые на занятиях упражнения и их подбор должны

соответствовать возрастным особенностям детей и этапам физиологического развития их организма. Регулярное выполнение детьми оздоровительных упражнений положительно влияет на улучшения качества их движений.

Ключевые слова: Методика выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений в дошкольных детских учреждениях

METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH EXERCISES IN PRE-SCHOOL CHILDREN INSTITUTIONS

*Durdyeva Jeren, senior lecturer
Garyagdiyev Alty, lecturer
Turkmen State Institute of Physical Culture and Sports,
Turkmenistan, Ashgabat*

In Turkmenistan, physical education classes are held on the basis of the curriculum. The exercises used in the exercises and their selection should correspond to the children's age and stages of physiological development of their body. Regular exercise by children improves the quality of their movements.

Keywords: methods of exercise in pre-school children's institutions

Новаторство научной работы. Туркменистане приняты «Программа поддержки и развития физической культуры и спорта в на 2021-2025 годы» и план ее реализации. Положения этого документа были адаптированы к международным стандартам. Одним из приоритетных направлений государственной политики является обеспечение всестороннего гармоничного развития подрастающего поколения в нашей стране в физическом, интеллектуальном, духовно-нравственном и социальном аспектах. Проводится ряд мероприятий, направленных на то, чтобы дети жили счастливой жизнью и получали хорошее образование.

Цель научного исследования. Педагогическая наука подчеркивает необходимость гармоничного развития психических и физических аспектов ребенка и требует совместной высокоответственной работы специалистов педагогической системы и здравоохранения. В связи с этим педагогическая наука подчеркивает необходимость осуществления композиции семья+воспитатель+педагог+врач для налаживания работы дошкольных учреждений.

В своем многолетнем опыте работы мы в полной мере осознали необходимость повышения качества образования, предоставляемого в дошкольных учреждениях, в части умственного и физического развития в рамках успешных образовательных реформ. Педагогически, в гармонии духовного и физического развития ребенка, физическая культура и спортивная подготовка помогают нам достичь этого. В программе «На 2020-2025 годы в программе совершенствования работы дошкольных учреждений по развитию раннего развития детей и подготовке к школе в Туркменистане» выражены четкие цели физического и духовного развития детей. Этот документ служит правовой основой для деятельности детского сада.

В настоящее время в целях укрепления здоровья подрастающего поколения в дошкольных учреждениях проводятся занятия по физической культуре на основе учебной программы. На тренировочных занятиях дети знакомятся с первыми тонкими приемами физкультуры, спорта, выполняют различные телесные упражнения, динамические и народные игры, наконец, постепенно увеличивают учебную нагрузку. Физические упражнения являются основой фитнеса и спорта. Занятия физкультурой, начиная с малых упражнений, способствуют укреплению здоровья подрастающего поколения, раскрытию его способностей, развитию двигательных навыков. В летние месяцы применяют ходьбу на длинные дистанции, бег трусцой с увеличением

продолжительности и темпа интервальной ходьбы, а в зимние месяцы простые прогулки в парках. В этом сезоне для активного отдыха проводятся игры низкого и среднего экшена.

Во время экскурсий обычно организуются физические упражнения и игры. Например, прыжки сначала выполняются в игровой форме, затем выполняются подвижные игры [2]. Как известно, в конце занятий по физической культуре выполняются упражнения, снимающие усталость и расслабляющие функциональные системы организма. Безусловно, это приводит к повышению адаптации сердца, сосудов и организма к весовым нагрузкам.

Задача:

Разработать методику проведения занятий по физической культуре с детьми;

Определение влияния занятий физической культурой на развитие двигательных характеристик (гибкость, скорость) по выбранной методике.

Метод исследования:

Анализ литературных источников.

Анализ учебного плана.

Педагогические наблюдения.

Воспитательное значение лечебной физкультуры и ее задачи.

В нормальном развитии детского организма, наряду с физическими упражнениями, велико значение и других действий, т. е. подвижных игр с музыкой и без нее. Мы коснулись их важности в наших предыдущих уроках. Однако поговорим отдельно о воспитательном значении физических упражнений и других занятий.

Восстановительные упражнения побуждают тело ребенка двигаться. После реабилитационных упражнений ребенок чувствует себя легче и лучше.

Самостоятельные и активные игры и уроки музыки также могут вызвать у ребенка желание двигаться.

Регулярное вовлечение детей в развлекательные мероприятия приводит к повышению качества их деятельности. У таких детей нормально развиваются общие органы, они хорошо ходят, бегают и прыгают.

При проведении реабилитационных упражнений учитывается равномерное развитие всех структур тела детей.

Упражнения должны доставлять детям удовольствие. Для этого следует соблюдать следующее. Во-первых, реабилитационные упражнения должны соответствовать возрасту детей. Во-вторых, мотивация при проведении восстановительных упражнений и способ выполнения упражнений также должны соответствовать возрастным особенностям детей.

Что касается *утренней гимнастики*, то продолжительность утренней гимнастики составляет 8-10 минут, включая ходьбу, бег, прыжки и 6-12 повторений в зависимости от массы тела, выполняется 6-8 общеразвивающих упражнений. Сюда входят песни, игровые моменты, простые подвижные игры и танцы. Комплекс упражнений может включать ранее освоенные физические упражнения. Рекомендуется делать регулярную утреннюю гимнастику на свежем воздухе. Один и тот же комплекс утренней гимнастики можно выполнять в течение двух недель. На второй неделе изменяется выполнение некоторых упражнений или динамика их движений.

Физическая активность во время перемен.

Общеобразовательные классы

Когда два последовательных урока носят менее активный характер, например, уроки развития речи и уроки рисования, интервал между ними заполняется организованной или самостоятельной деятельностью. Рукопашные игры могут быть играми промежуточного действия, такими как эстафеты, вороны и т. д.

Для самостоятельного передвижения детям предлагаются прыгуны, мячи, шары для боулинга, обручи, ракетки для настольного тенниса. Проводятся игры «ударь по мячу», «кто быстрее» и другие.

Период заминки в конце перерыва эффективен, потому что после этого дети чувствуют себя расслабленными.

Минуты тела тратятся между уроками речи, рисования, освоения простых математических понятий. Их цель – поддерживать умственную деятельность детей на высоком уровне. Продолжительность телесных минут 2-3 минуты. Их проводят, когда у детей снижается аппетит и их окружает усталость (обычно на 12-16 мин). Дети выполняют физические упражнения стоя у стола или в свободном положении (сидя на корточках, наклоняясь, двигая руками вверх-вниз, слегка сгибая колени, подпрыгивая вверх-вниз, ходьба).

Тезисы могут сопровождаться текстами, относящимися или не относящимися к содержанию уроков. При произнесении детьми слов заданной строки следует следить за выполнением дыхания, перед следующим началом следует делать вдох и выдох, затем после упражнения дыхание ребенка расслабляется и остается гармоничным.

Физкультура более веселая и живая с музыкой. Дети могут исполнить под музыку несколько танцевальных движений или спеть 1-2 строчки из песни. С его помощью они могут выполнять различные действия (вращение, изгиб и т. д.). Если дети не чувствуют усталости во время занятия, физминутку можно пропустить.

Летние занятия физкультурой в детском саду. В летние месяцы применяют ходьбу на длинные дистанции, бег трусцой с увеличением продолжительности и темпа интервальной ходьбы, а в зимние месяцы простые прогулки в парках. В этом сезоне для активного отдыха проводятся игры низкой и средней подвижности. В летний сезон организуются мероприятия для здорового развития детей. Физическая активность укрепляет детский организм, поддерживает его в форме и способствует здоровому росту.

Воздушная ванна. Проводится при температуре воздуха +20-22⁰ С. Дети играют в подвижные игры только в шортах. Воздушная ванна длится 5-10 минут в малых группах, от 10 минут до 20-25 минут в больших группах.

Солнечные ванны. Проводится в 11 часов пока еще не так жарко. Дети лежат на сухом месте или постели. На их головы одевается головной убор.

Водяная баня. Дети привыкают к воде по-разному. Детей купают под специальными разбрызгивателями. Температуру воды следует довести от +32⁰ до +22⁰. Также можно искупаться в специально подготовленных ручьях или бассейнах.

Физическая активность после сна требует, чтобы организм ребенка медленно просыпался и готовился к активности. Поэтому после пробуждения детей под музыку выполняются различные упражнения (горизонтальные, скручивания и др.), удобно проводить двигательные игры с танцевальными па, способствующие оздоровлению позвоночника и пяток. По порядку эти уроки состоят из следующих видов:

1. Различные формы ходьбы, бега трусцой, танцы, перестановки и перемещения; два-три общеразвивающих упражнения; активные игры или эстафеты; релаксационные упражнения (прогулка во сне или расслабляющая игра, релаксация и дыхательные упражнения).

2. Вместо двух-трех общеразвивающих упражнений выполняется тип расслабляющих или дыхательных упражнений, прыжков, метаний, лазания, танцевальных элементов. Играют в такие игры, как «живая петля» и «ловушка».

3. Подвижные и замедленные игры.

4. Общеразвивающие упражнения, входящие в раннее физическое воспитание: подвижные игры и расслабляющие упражнения.

5. Упражнения, игры, эстафеты или танцы после пробуждения.

6. Комплекс гармоничных гимнастических упражнений.

7. Комплекс упражнений по художественной гимнастике.

Не рекомендуется после сна выполнять комплекс физических упражнений и общеразвивающих упражнений. В зимние месяцы рекомендуется заниматься в хорошо проветриваемом помещении, а в летние месяцы на открытом воздухе.

Физические упражнения во время прогулки

Физические упражнения и игры обычно организуются во время туров. Например, сначала идут прыжки в игровой форме, затем игры типа «найди свой флаг» [2]. Когда активные игры и занятия спортом проводятся вместе, их расписание может меняться. Сначала проводятся игры, чтобы разогреть детей. Подвижные игры также могут включать в себя различные действия. Вообще не рекомендуется вводить во втором цикле общеразвивающие упражнения, так как они малоинтересны детям.

Как известно, в конце занятий по физической культуре выполняются упражнения, снимающие усталость и расслабляющие функциональные системы организма. Безусловно, это приводит к повышению адаптации сердца, сосудов и организма к весовым нагрузкам.

Упражнения, выполняемые на большом пространстве без отягощений, под медленную музыку и в комфортных условиях, помогают быстро восстановить организм. Эти упражнения дают более положительный результат при выполнении с закрытыми глазами. Поэтому при выборе методов обучения учитель должен руководствоваться особенностями урока и различными методами. Более целесообразно комплексное использование различных методов. Все методы можно использовать на одном занятии при обучении прыжкам в высоту с места. Но воспитатель должен включить в план действия, которые необходимо предпринимать самостоятельно или регулярно для обеспечения безопасности ребенка.

С грудными детьми необходимо в летние месяцы ходить пешком на длинные дистанции, увеличивать продолжительность и скорость ходьбы на дистанции, затем переходить на бег трусцой, в зимние месяцы лазить по высоким и низким местам, организовывать походы в парки. Таким образом, мы хотим подчеркнуть, что они способствуют укреплению организма и повышению выносливости. Эти уникальные упражнения улучшают их успеваемость. Национальные игры должны включать в себя слова, которые нравятся детям, действия, которые им нравятся, с умением воспитателя. Это заставляет их активно участвовать в мероприятии.

Упражнения, снимающие утомление и расслабляющие активные части тела, следует проводить в конце занятий по физической культуре. Вышеперечисленные упражнения регулируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, что приводит к повышению адаптации организма к большим нагрузкам. При выполнении упражнений с отягощениями под музыку ребенок расслабляется, восстанавливаются мышцы опорно-двигательного аппарата.

Учитель всегда должен быть в поиске новых способов обогатить понятия, усвоенные детьми на предыдущих уроках, в контексте новой темы. Если детские понятия обогащаются посредством движущихся изображений на очень простом языке, намеченная цель урока будет достигнута. При комплексном использовании различных методов необходимо постепенно подводить детей к новым этапам обучения. В педагогике это называется принципом системности.

При обучении детей прыжкам из положения стоя в физкультуре использование разнообразных приемов дает хорошие результаты. Воспитатель должен планировать действия, которые будут выполняться независимо или последовательно, чтобы обеспечить безопасность ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Нет предела совершенствованию методики организации физкультурно-оздоровительной работы в детских садах. В приведенных примерах она основывалась на необходимости достижения гармонии умственного, физического и духовного развития детей. На наш взгляд, решение проблемы, которую мы поднимаем через заголовок, в будущем обогатится новым содержательным содержанием. Научная

основа физического и умственного развития детей будет укрепляться с помощью занятий физкультурой.

Библиографический список:

1. Гурбангулы Бердымухамедов. Туркменистан – страна здоровья и счастья. А: Туркменская государственная служба типографии, 2012. 320 стр.
2. Гочов А., Ораздурдыева М., Ханмухаммедова Б. Учебная программа по физкультуре в детских садах – Ашхабад, 2021.
3. Т. Ёллыбаева, К. Розыев, Ч. Байрамов «Физкультура и методика его обучения в детском саду» Ашхабад 2012г.
4. Программа совершенствования работы дошкольных учреждений по развитию раннего развития детей и подготовке к школе в Туркменистане на 2020-2025 года, Ашхабад 2020
5. Гурьев С.В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ИНФРА-М, 2020г.

УДК 796.42

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В МИРЕ И В РОССИИ

*Зеличенко В.Б., к.п.н., доцент,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия*

В статье представлен анализ основных тенденций развития легкой атлетики в мире в последние годы, кратко подводятся итоги чемпионата мира и чемпионата мира среди юниоров, рассматриваются основные данные о динамике результатов сильнейших легкоатлетов мира и России (взрослых и юниоров). Сделаны предложения по реализации Программы развития легкой атлетики в Российской Федерации до 2024 года, особенно в вопросах подготовки резервов.

Ключевые слова: чемпионаты мира, личные рекорды, медали, спортсмены

THE MAIN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF ATHLETICS IN THE WORLD AND IN RUSSIA

*Zelichenok V.B., PhD, Associate Professor,
RUS "GTSOLIFK", Moscow, Russia*

The article presents an analysis of the main trends in the development of athletics in the world in recent years and summarizes the results of the World Championships and the World Junior Championships examine the main data on the dynamics of the results of the strongest athletes in the world and Russia (adults and juniors). Proposals have been made to implement a program for the development of athletics in the Russian Federation until 2024, especially in the preparation of reserves.

Keywords: World Championships, personal best, medals, athletes

Условные сокращения:

- ВА – Всемирная легкоатлетическая ассоциация (с сентября 2017 г.)
ВФЛА – Всероссийская федерация легкой атлетики
ИААФ – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций (до сентября 2017г.).
ОИ – Олимпийские игры.

ЧМ – чемпионат мира.

ЧМ20 – чемпионат мира среди юниоров до 20 лет

ЧМ18 – чемпионат мира среди юношей и девушек до 18 лет

ЧЕ20 – чемпионат Европы среди юниоров до 20 лет

ЧР – чемпионат России

ЛР - личный рекорд

НС – нейтральный статус (для спортсмена)

I. Общие итоги ЧМ-2022, ЧМ20-2022 и развитие легкой атлетики в мире

XVIII чемпионат мира по легкой атлетике состоялся 15- 24 июля 2022 г. в г. Юджин (штат Орегон, США). В нем приняли участие 1.972 спортсмена из 192 стран – практически на уровне ЧМ последних лет. Программа соревнований включала 49 видов – по 24 у мужчин и женщин, а также смешанную эстафету 4x400 метров. По количеству разыгрываемых наград программа полностью совпала с программой ЧМ-2019, но вместо спортивной ходьбы на 50км разыгрывались медали на дистанции 35км у мужчин и женщин (теперь это дистанция полностью заменит 50км на крупнейших соревнованиях). Золотые медали завоевали представители 23 стран, медали – 43, а в «восьмерки» сильнейших вошли представители 72 стран. Столь широкое представительство в числе восьми лучших говорит о том, что практически во всех видах программы борьбу за медали до последних метров дистанции или до последней попытки в технических видах вели представители 72 команд. Подобной конкуренции нет ни в каком другом виде спорта.

Основные статистические данные о легкоатлетических соревнованиях в программе ЧМ 2015-2022 гг. представлены в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Место проведения и год	Количество стран и участников	Количество видов (М+Ж+ смешанные)	Медали и места		
				I	I-III	I-VIII
1	Пекин, 2015	1.761/205	47 (24+23+0)	19	43	76
2	Лондон, 2017	1.857/197	48 (24+24+0)	27	43	75
3	Доха, 2019	1.775/204	49 (24+24+1)	21	44	77
4	Орегон, 2022	1.972/192	49 (24+24+1)	29	45	72

Итоги соревнований свидетельствуют о продолжающейся положительной динамике результатов сильнейших легкоатлетов мира. ЧМ-2022 получил наивысший рейтинг в истории чемпионатов мира (сумма очков, начисляемых по специальной таблице за высокие результаты) – 196. 916; ЧМ-2019 – 196.457, ЧМ -2015-194.547, ЧМ-2017 – 193.426.

Мы проанализировали динамику результатов победителей ЧМ и спортсменов, занявших третьи и шестые места за 2015 и 2022 гг., а затем сравнили их с аналогичными данными российских легкоатлетов (как известно, в 2015 году российские легкоатлеты выступали без ограничений на международных соревнования), и мы решили посмотреть на динамику результатов наших сильнейших легкоатлетов за этот период.

Мировые данные свидетельствует о продолжающемся росте уровня результатов сильнейших легкоатлетов мира.

Из **46** сравниваемых видов (без спортивной ходьбы 35км у мужчин – и женщин и смешанной эстафеты – этих видов не было на ЧМ-2015):

- победители ЧМ-2022 улучшили результаты в **30** дисциплинах (в **13** у мужчин и **17** у женщин) – **65 %**;

- среди занявших третьи места – в **29** видах (**15** у мужчин и **14** у женщин, два результата равны в 2019 и 2022 гг.) – **63 %**;

- шестые места – в **31** виде (в **13** у мужчин и **18** у женщин, два результата равны.

Было установлено **3 мировых рекорда**, их авторами стали:

- Арман Дюплантис (Швеция) – прыжок с шестом – 6.21м;
- Сидней Маклафлин (США) – 400 м с барьерами – 50.68;
- Тоби Амусан (Нигерия) – 100 м с барьерами – 12.12.

Улучшено **13** рекордов ЧМ, **19** континентальных и **92** уациональных рекорда, **1** рекорд мира U20, показано **30** лучших результатов сезона в мире. Следует отметить, что значительная группа спортсменов – 12 человек - смогла завоевать золотые медали чемпионов мира 3 года спустя. В их числе – Ноа Лайлес (200м), Джошуа Чиптогеи (в 2019 г. – 5000м, в 2022 г. – 10000м), Грант Хеллоуэй (110 м с/б), Мутаз Баршим (прыжок в высоту), Павел Файдек (метание молота), Андерс Петерс (метание копья), Тошиказу Яманиши (спортивная ходьба 20км), Шелли-Энн Фрейзер (100м), Фейс Кипьегон (в 2019 г. – 1500м, 2022 г. – 5000м), Юлимар Рохас (тройной прыжок), Керси-Ли Барбер (метание копья), Нафису Тиан (семиборье).

При этом Баршим стал трехкратным чемпионом мира, Файдек и Фрейзер – пятикратными, причем у Фрейзер есть еще медали в беге на 200м и в эстафете 4x100м.

В 2019 году повторить успех двухлетней давности смогли семь спортсменов – помимо Баршима, Файдека и Фрейзер, ими были Конселус Кипруто 3000м с /п, Сэм Кендрикс (прыжок с шестом), Кристиан Тейлор (тройной прыжок, в 2019 стал четырехкратным чемпионом мира), Мария Ласицкене (прыжок в высоту, стала трехкратной чемпионкой).

Отметим также, что **17 атлетов** завоевали золотые медали и на ОИ-2021, и на ЧМ-2022. Восемь спортсменов завоевали по 2 медали в индивидуальных видах программы:

- Кимберли Гарсия выиграла две золотые медали в спортивной ходьбе на 20км и 35 км;
- Якоб Ингебридсен и Гудаф Тигай заняли первое место в беге на 5000м и второе – на 1500м;
- Шейли-Энн Фрейзер – первое место в беге на 100м и второе – на 200м;
- Шерика Джексон – первое место в беге на 200м и второе – на 100м;
- Катажина Здзедло – две серебряные медали в спортивной ходьбе на 20км и 35км;
- Персус Карлстром и Цянь Шэньцзе – по две бронзовые медали в спортивной ходьбе на 20км и 35км.

Очевидно, замена дистанции 50ки на 35 км дает возможность сильнейшим скороходам успешно выступать на обеих дистанциях, как это происходит в спринтерском беге, на средних и длинных дистанциях. В ходьбе на 20км и 35км вся первая тройка у женщин была одной и той же, причем в той же последовательности.

Анализ показателей среднего возраста победителей и призёров ЧМ-2022 свидетельствует, что в последние годы они практически не меняются и находятся на уровне 26-27 лет, но эти именно средние данные, которые имеют существенные отклонения в обе стороны. Недавние представления о том, что спринтерский и барьерный бег, а также прыжки являются уделом более молодых спортсменов, а бег на выносливость, спортивная ходьба и метания – относительно возрастных -, ушли в прошлое.

Самыми молодыми чемпионами мира стали, как и на ОИ-2020:

- Атхин Му (США, 800 м) – 20 лет (в прошлом году стала победительницей ОИ в 19 лет);
- Якоб Ингебридсен (Норвегия, 1500 м) – 21 год (в прошлом году выиграл ОИ в 20лет);
- Арман Дюплантис (Швеция, прыжок с шестом), Алисон дос Сантос (Бразилия, 400м с барьерами) и Сидни Маклафлин (США, 400м с барьерами) - 22 года.

В числе «возрастных» чемпионов – Шейли-Энн Фрейзер (35), Павел Файдек (33), победители прошлых ОИ Мутаз Эсса Баршим (прыжок в высоту) и Кэти Нагеотт (прыжок с шестом) – 31 год.

Ещё более интересной и показательной получается картина, если посмотреть средний возраст тройки призёров в отдельных видах. Самый низкий он беге в на 5000м

у мужчин и на 800м у женщин -20.7 лет, в беге на 200м у мужчин – 22 года, в беге на 10000м у мужчин - 22.7 лет.

Самый высокий возраст призеров – в метании молота у мужчин - 32.3, марафонском беге у мужчин и в беге на 100 м у женщин – 31.0 год, в прыжке в высоту у мужчин – 30.3 и метании копья у женщин – 30.0.

Таким образом в списке «молодых» и «возрастных» победителей и призеров представлены самые различные виды легкой атлетики.

Итоги ЧМ-2022 в очередной раз подтверждают: для успешного выступления необходимо выходить на уровень, по крайней мере, лучшего результата сезона (а желательно – личного рекорда). Анализ списка мировых рекордов показывает, что в скоростно-силовых видах (спринтерском и барьерном беге, прыжках, метаниях и в многоборье) более 60% рекордов установлены на главных соревнованиях года – ОИ, ЧМ или ЧЕ. Аналогичную картину демонстрирует таблица рекордов мира среди юниоров..

На ЧМ-2022 74% победителей и призеров показали свои лучшие результаты сезона, причем впервые за многие годы показатели в видах выносливости были выше, чем в скоростно-силовых видах (соответственно, 79% и 68%). У юниоров этот показатель несколько ниже - 60%, но это снижение произошло за счет относительно невысоких результатов в беге на 3000, 5000м, 3000 м с препятствиями и спортивной ходьбе - на них повлияла высота более 1000м над уровнем моря, на которой расположен Кали. В скоростно-силовых видах показатель личных рекордов составил 71%.

Вывод: легкая атлетика в мире продолжает динамично развиваться, общий уровень результатов победителей, призеров и финалистов в целом постоянно повышается, регулярно появляются молодые спортсмены мирового класса, которые наряду с уже известными «звездами» первой величины определяют лицо современной легкой атлетики высшего уровня.

II. Положение дел в российской легкой атлетике

Итоги выступления российских легкоатлетов в главных соревнованиях 2015-2021 гг.

Чемпионат мира/Европы/Олимпиада	Кол-во участников от России	Количество медалей, завоеванных российскими легкоатлетами				
		I	II	III	Всего	
ЧМ-2015	65	2	1	1	4	
ОИ-2016	1	0	0	0	0	
ЧМ-2017	19	1	5	0	6	
ЧЕ-2018	30	1	3	2	2	
ЧМ-2019	30	2	3	1	6	
ОИ-2021	10	1	1	0	2	

Период с 2016 по 2021 гг. российская легкая атлетика существовала в условиях «временного», но сильно затянувшегося отстранения от членства в ВА. Как известно, в 2022 г. российские легкоатлеты были полностью лишены возможности выступать за рубежом (за исключением нескольких стартов в Белоруссии и некоторых марафонах и полумарафонах).

Конечно, это не могло не сказаться отрицательно на уровне результатов российских легкоатлетов – как взрослых, так и резерва. Всего 3 легкоатлета завоевали за это время золотые медали на главных стартах сезона (5 раз – Мария Ласицкене и по одному разу – Сергей Шубенков и Анжелика Сидорова), еще 10 (двое из которых завершили карьеру) – медали других достоинств.

К сожалению, предпосылки к снижению показателей на международной арене отчетливо наметились уже в 2015 году, когда наша команда, выступая на ЧМ в Пекине полным составом, показала очень скромные результаты, которые практически не

превосходят показателей последующих лет при выступлении наших легкоатлетов в нейтральном статусе по персональному допуску ВА. Даже если у наших легкоатлетов будет возможность выступать на ОИ-2024 в Париже, возраст наших сегодняшних немногочисленных лидеров превысит 30 лет, а достойной замены практически не видно. В части I статьи был проведен сравнительный анализ результатов чемпионатов мира 2015 и 2022. Такой же анализ был проведен на чемпионатах России в те же годы, т.е. мы взяли для сравнения чемпионат, когда мы выступали без ограничений, и нынешний год. Также проанализированы достижения спортсменов, занявших первые, третьи и шестые места на этих соревнованиях.

Получилась следующая картина:

Первые места +17-20=2

Третьи места+14-26

Шестые +7-33

Очевидно, в целом уровень результатов победителей, хотя и понизился, но совсем незначительно (об улучшении уровня результатов речь даже не идет). Однако на уровне третьих и особенно шестых результатов снижение уровня заметно намного сильнее, что говорит о серьезных проблемах в развитии легкой атлетики в целом в стране.

Как могла бы выступить небольшая группа российских легкоатлетов в Орегоне, если бы такая возможность была (хотя бы в нейтральном статусе?). Анжелика Сидорова на ЧР показала лучший результат сезона в мире и, естественно, имела все шансы завоевать золотую медаль. Мария Ласицкене показала третий результат, но все прекрасно знают, как она умеет соревноваться. Уверен, что это было бы еще одно первое место. Сергей Шубенков показал на ЧР результат хуже, чем нужно было для попадания в финал на ЧМ, но опять-таки все знают его бойцовские качества – уверен, что в финал бы он попал и мог бороться за медаль, особенно если вспомнить, что на ЧМ финишировали в финале только 5 барьеристов. Могли неплохо выступить Полина Кнороз и Илья Иванюк, вплоть до завоевания медалей. В финал могли попасть Владимир Никитин и Анатолий Рыбаков в беге на 5000м, Ольга Вовк и Екатерина Ивонина в беге 3000м с/п, Валерий Пронкин в метании молота и Борис Бездольный в метании копья. Конечно, следует оценить результата Максима Якушева в беге на 3000м с/п на ЧР, который пробежал быстрее победителя ЧМ, но тут нужно иметь ввиду, что в финале шла тактическая борьба, а последний результат, с которым попадали в финал, был на уровне победного результата Якушева на ЧР. Во всех остальных видах даже победители ЧР показали результаты, которых было недостаточно для выхода в финал (а в тех видах, которые проходили в три круга – и для выхода в полуфинал).

В течение сезона неплохие результаты показывали наши ходоки, но достоверность этих результатов при отсутствии международных судей вызывает большие сомнения. Я бы сравнил результаты наших скороходов без международного судейства с результатами спринтеров, показанных с попутным ветром, значительно превышающим норму. Мы видели в прошлом году, насколько снижались результаты наших ходоков на международных соревнованиях по сравнению с всероссийскими.

Очевидно, пока нет объективных предпосылок говорить о каком-то улучшении ситуации в отечественной легкой атлетике высших достижений.

Может быть, есть какой-то прогресс в результатах сильнейших юниоров? Сравним результаты спортсменов, занявших первые третьи и шестые места на ЧМ20 и ПР20 в 2014 и 2022 гг. (естественно, в 2014 году наши юниоры могли выступать без каких-то внешних ограничений). каких-то внешних ограничений).

Вот как выглядит динамика результатов в мире:

Первые + 20 -21 =1

Третьи + 21 – 21

Шестые +25 – 17

Уровень результатов практически не изменился среди победителей и бронзовых призеров, несколько повысился у шестых мест (напомним, что в беге на длинные дистанции и спортивной ходьбе условия в 2022 годы были существенно сложнее, чем в 2014, поскольку в этом году соревнования проводились на высоте более 1000м).

Посмотрим, как выглядит ситуация в России.

Первые +14 – 25

Третьи + 10 -29

Шестые +10 – 29

Комментарии излишни.

Теперь вспомним, как выступили наши юниоры в 2014 году, и посмотрим на возможность гипотетического выступления их сверстников в 2022 году.

На ЧМ20 2014 года россияне завоевали 6 медалей (3-2-1, 5 место в медальном зачете) и 16 мест в финальных восьмерках, также 5 место) – не блестяще, но и не плохо. Правда, в дальнейшем из 16 финалистов только Михаил Акименко и Даниил Лысенко добились заметных успехов на международной арене, остальные – или ограничиваются скромными результатами, или вообще закончили спортивную карьеру.

На что мы могли бы рассчитывать, если бы наши юниоры могли выступать на ЧМ20 в 2022 году? Похоже, что мы не смогли бы даже приблизиться к показателям 2014 года – реально можно было завоевать 2-3 медали (без золота) и занять 5-6 мест в финальных «восьмерках».

Вывод: приходится констатировать, что уровень российской легкой атлетики из года в год снижается практически по всем основным направлениям подготовки спортсменов высокого класса и ближайшего резерва, включая основные показатели работы спортивных школ. Напрашивается грустная аналогия – мировая и российская легкая атлетика движутся навстречу друг другу параллельными курсами по эскалаторам, при этом мир движется вверх, а мы – вниз/

III. Что делать?

В данной статье мы не будем искать ответа на вопрос «Кто виноват?» - достаточно почитать различные издания, «погулять» по социальным сетям – там эта тема отражена очень подробно, хотя далеко не всегда профессионально и объективно. Мы бы хотели сформулировать несколько достаточно простых предложений, которые, на наш взгляд, могли хотя бы, для начала, остановить движение вниз нашей легкой атлетики.

По итогам прошлогоднего сезона мы подготовили большой аналитический обзор олимпийского года, основные положения которого были опубликованы [3]. Несмотря на то, что руководство Всероссийской федерации легкой атлетики согласилось практически со всеми критическими замечаниями из прошлогоднего анализа и со сделанными предложениями, итоги нынешнего сезона свидетельствуют, что изменений в стиле работы федерации и руководстве сборной командой не только не произошло, но и продолжилось движение вниз. Достаточно сказать, что в течение года сборная команда работает без главного тренера. Стратегия подготовки российских легкоатлетов, которая фактически отсутствует, начиная с 2015 года, так и не появилась в 2022 году. Система формирования тренировочных сборов по-прежнему остается непрозрачной и в ряде случаев не поддается никакой логике, вызывая справедливые нарекания спортсменов и тренеров.

На сборах круглый год готовятся возрастные спортсмены, которые давно прошли пик своей карьеры, не имеют нейтрального статуса и даже не пытаются его получить.

Хотя совершенно очевидно, что практически все усилия сборной команды должны быть «брошены» на подготовку резервов, этого по-прежнему не происходит. Давно изживший себя в нынешнем виде институт старших тренеров продолжает руководить непонятно кем и чем. Тренеров сборной команды не стало меньше, чем 15-20 лет назад, когда сборная команда России выезжала на официальные соревнования в составе 100 и более спортсменов.

Федерация практически не участвует в повседневной жизни спортивных школ и училищ олимпийского резерва различного уровня, хотя в этих организациях занимается свыше 90 % легкоатлетического контингента, в них работают практически все профессиональные тренеры.

Конечно, нельзя говорить, что в деятельности федерации – только одни недостатки. С учетом нынешних реалий значительно расширился календарь всероссийских соревнований, спортивный сезон стал более продолжительным и полноценным. Но тут же проявились и недостатки в системе подготовки даже ведущих легкоатлетов – большинство из них не умеет успешно соревноваться на протяжении всего сезона, уровень результатов на Спартакиаде был значительно ниже, чем на чемпионате России, хотя между этими соревнованиями был временной в три недели.

Успешно развивается проект «Национальное беговое движение», постоянно увеличивается число пробегов и участвующих в них бегунов различного возраста и уровня.

Стала достаточно активно проводиться работа по повышению квалификации различных категорий специалистов, в первую очередь – тренеров, работающих на первых этапах спортивной подготовки, а также для судей. Но эту работу нужно значительно активизировать.

Последняя полноценная научно-методическая конференция для ведущих тренеров была проведена в 2015 году. Она прошла с большим успехом, с приглашением ведущих зарубежных тренеров, но с тех пор подобные мероприятия не проводятся. Не случайно уровень компетентности ряда «старших тренеров» «сборной команды» (считаю, что кавычки поставлены совершенно заслуженно) вызывает серьезные сомнения у тренеров, да у спортсменов.

Опыт ряда стран показывает, что негативные тенденции в развитии лёгкой атлетики можно преодолеть за очень небольшой срок. Особенно показателен пример Польши, в которой уровень результатов в начале века существенно снизился. Сборная команда этой страны два года подряд выигрывает командный чемпионат Европы – следовательно, уделяется серьезное внимание развитию всех легкоатлетических дисциплин. На ОИ-2020 польские легкоатлеты завоевали 9 медалей – 4 золотых (в метании молота у мужчин и женщин, спортивной ходьбе на 50 км, смешанной эстафете 4x400 м), 2 серебряные (в метании копья и эстафете 4x400 м у женщин) и 3 бронзовые (в беге на 800 м у мужчин, метании молота у мужчин и женщин). И что не менее важно – в настоящее время ни одного польского легкоатлета нет в списке дисквалифицированных, хотя недавно эта проблема была актуальной для Польши. Конечно, масштабы Польши значительно меньше, чем России, но при хорошо организованной и целенаправленной работе первых положительных результатов можно добиться достаточно быстро, хотя бы в ряде ведущих регионов.

Библиографический список:

1. Зеличенко, В. Б. Мировая легкая атлетика в XXI веке – основные тенденции развития / В.Б. Зеличенко // Спортивно-педагогическое образование (сетевое издание). – 2018. – № 3. – С. 46-62.

2. Зеличенко, В. Б. Некоторые современные тенденции развития лёгкой атлетики в мире и в России / В. Б. Зеличенко / Современные тенденции в развитии лёгкой атлетики в России и мире: спорт высших достижений и подготовка резерва (предолимпийский год) / Под редакцией В. Б. Зеличенка, О. М. Мирзоева: Сборник научно-методических материалов III Всероссийской научно-практической конференции по лёгкой атлетике с международным участием. – М.: НОУ РГУФКСМиТ,

3. Зеличенко, В.Б. Некоторые современные тенденции развития легкой атлетики в мире и в России: спорт высших достижений и подготовка ближайшего резерва/Сборник научно-методических материалов V Всероссийской научно-

практической конференции по лёгкой атлетике с международным участием (14-15 декабря 2021 г., г. Москва, Российская Федерация).

4. Всемирная легкоатлетическая ассоциация. Статистический справочник «Орегон 2022»

5. <https://worldathletics.org> [Электронный ресурс].

6. <https://rusathletics.info> [Электронный ресурс].

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ОПЕРАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ О РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

*Зиберов Р.А., аспирант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Королев Е.Б., тренер,
Спортивная школа олимпийского резерва №11 «Зенит-Волгоград»,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты исследования методики обучения индивидуальным и групповым тактическим действиям юных футболистов на основе оперативной информации о результативности двигательных действий: последовательность обучения исходя из результативности действий в соревновательной деятельности, применение игровых упражнений для обучения как основа интегральной подготовки и совершенствование тактического мышления.

Ключевые слова: тактическая подготовка, результативность двигательных действий, интегральная подготовка, игровые упражнения.

TRAINING OF TACTICAL ACTIONS OF 13 AGED YOUNG FOOTBALL PLAYERS ON THE BASIS OF OPERATIONAL INFORMATION ON THE EFFECTIVENESS OF MOTOR ACTIONS

*Ziberov R.A., PhD student
Volgograd State Physical Education Academy,
Korolev E.B., coach,
Sports school of the Olympic Reserve №11 «Zenit-Volgograd»,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of a study of the methodology of teaching individual and group tactical actions of young football players based on operational information about the effectiveness of motor actions: the sequence of training based on the effectiveness of actions in competitive activities, the use of game exercises for training as the basis of integral training and improvement of tactical thinking.

Keywords: tactical training, effectiveness of motor actions, integral training, game exercises.

Актуальность. В исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности тактической подготовки юных футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей реализации действий футболистов в соревновательной и тренировочной деятельности. Анализируя содержание тренировочного процесса с юными футболистами данного возрастного этапа в работах ряда авторов, следует отметить противоречия между применяемыми методами и средствами и отсутствием оценки результативности двигательных действий на основе оперативной информации, что является интегральным показателем качества тактики игры.

Указанные противоречия по существу определяют актуальную проблему поиска оптимального соотношения времени, выделяемого на игровые и неигровые средства подготовки юных футболистов, а также способа получения оперативной информации о результативности технико-тактических действий игроков. Недостаточно изученными остаются вопросы системного упорядочения применяемых методов и средств (игры и игровые упражнения с включением в них специальных заданий) для обучения технико-тактическим действиям (ТТД) юных футболистов, что изначально необходимо для повышения эффективности соревновательной деятельности на уменьшенных полях в малых составах 7х7, 9х9 человек и перехода на игры в полных составах 11 на 11 человек. Также стоит отметить неэффективность ряда применяемых методов контроля подготовленности игроков с точки зрения определения результативности тактических действий в игровых ситуациях.

Актуальность работы состоит в том, что прогресс отечественного футбола ассоциируется с качеством спортивного резерва, основу которого составляют научно обоснованные разработки приоритетных средств и методов тактической подготовки, и определения способов получения информации о результативности действий юных игроков в соревновательной деятельности. Анализ специальной литературы указывает на необходимость совершенствования процесса тактической подготовки юных футболистов на этапах спортивной подготовки.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику обучения индивидуальным и групповым тактическим действиям юных футболистов 13 лет на основе оперативной информации о результативности двигательных действий.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; изучение и анализ педагогического опыта построения учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения; тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности с использованием специальных тестов.

Методика и результаты исследования. Выбор контрольных упражнений осуществлялся в соответствии с принятой учебной программой по футболу. При отборе тестов мы исходили из того, что они должны выполнять не только контрольные функции, но и органически вписываться в тренировочный процесс.

Тестирование проводилось после стандартной разминки (15 минут) и включало следующие упражнения:

1. «Челночный бег», сек.

Расстояние между каждой стороной и центральной фишкой 4 метра. Игрок бежит до центра, огибает фишку, после чего бежит вправо. На стороне делает разворот и бежит к противоположенной стороне. Далее снова огибает центральную фишку и финиширует. Время берется по моменту старта (рисунок 1).

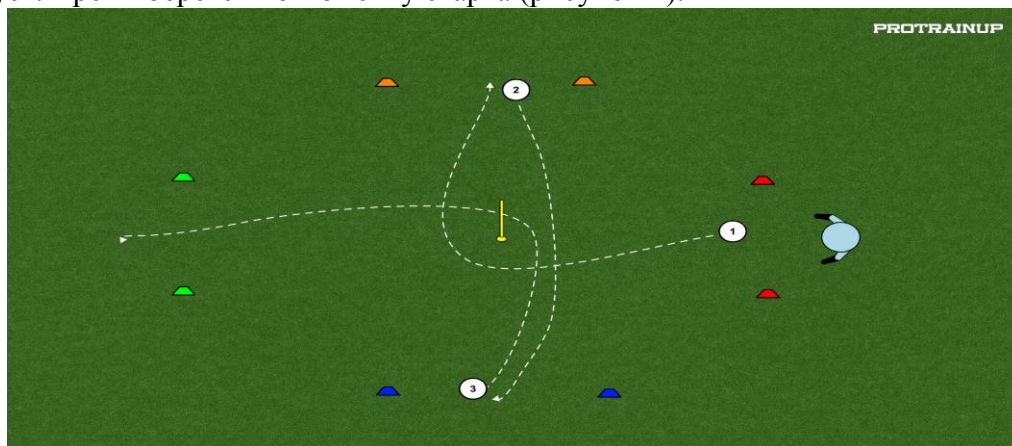


Рисунок 1. Схема проведения теста

2. «Бег с изменением направления движения», сек.

Четыре конуса расставлены зигзагом. Расстояние между каждым конусом 5 метров. Игрок стартует с линии по сигналу. Время засекается с первого движения (рисунок 2).

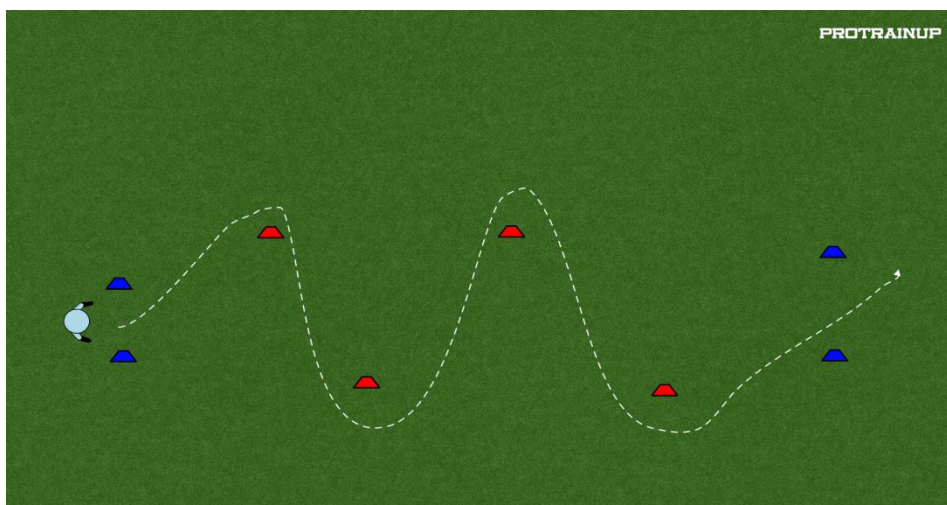


Рисунок 2. Схема проведения теста

3. «Ведение мяча», сек.

Два квадрата со сторонами 2 метра. Расстояние между квадратами 15 метров. В первом квадрате два мяча. По сигналу, игрок начинает ведение мяча только правой ногой, минимум 3 касания, заводит мяч в другой квадрат и останавливает его. После этого возвращается за другим мячом. Тоже самое, только левой ногой. Время останавливается, когда игрок вернулся в первый квадрат (рисунок 3).

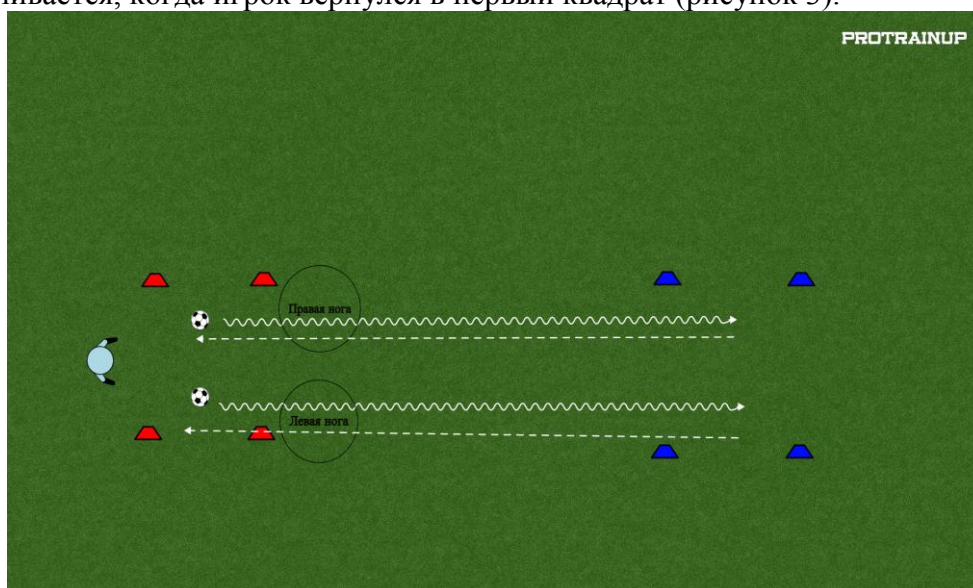


Рисунок 3. Схема проведения теста

4. «Полоса», сек.

Выставляются 4 барьера на расстоянии 60 см друг от друга. После них 3 стойки на том же расстоянии. Четвертая стойка находится в 10 метрах. Мяч расположен в квадрате напротив ворот, на расстоянии 15 метров от четвертой стойки. По сигналу игрок выполняет прыжки через барьеры, слалом между стоек, рывок до дальней стойки. После этого рывок и удар по мячу. Время останавливается в момент удара по мячу. Точность удара не учитывается (рисунок 4).

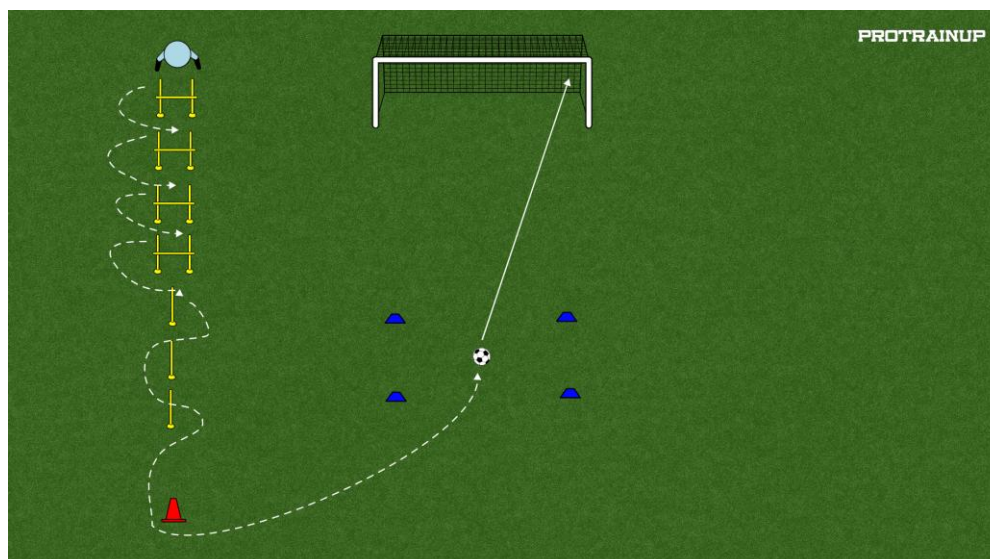


Рисунок 4. Схема проведения теста

Данные упражнения полностью отражают игровые действия футболистов. Их результаты показывают возможность игроков перестраивать свои действия в зависимости от меняющихся условий, совершать результативные действия за минимальный отрезок времени, владеть мячом на максимальной скорости, координировать свои действия, совершать результативные действия в ограниченном пространстве.

Все перечисленные действия совершенствуются в игровых упражнениях в малых составах: от 1 в 1, до 4 в 4. Эти игры являлись основой для тренировочного процесса для команды 13 летних футболистов. Из перечня использованных упражнений были исключены неспецифические действия и изолированные упражнения. В применяемых играх поддерживалась максимальная интенсивность, моторная плотность занятий была на уровне 80%, тренировочный процесс проводился с постоянным составом игроков, которые участвовали в Первенстве города по футболу, планировалось пять тренировочных занятий и одна игра в неделю.

Самым основным моментом игровых упражнений была фиксация результативности двигательных действий и игрокам давались индивидуальные задания на основе оперативной информации о результативности их действий в игре для повышения эффективности того или иного компонента. После двух месяцев тренировок по данной методике было проведено повторное тестирование и проанализированы результаты.

Таблица 1

Результаты теста «Челночный бег»

№	Игроки	Результаты теста, сек.		+/-
		13.07.2022	15.09.2022	
1.	Семен С.	6,99	6,45	0,54
2.	Владислав С.	6,84	6,73	0,11
3.	Вадим С.	6,87	6,27	0,60
4.	Артем Д.	7,30	6,30	1,00
5.	Максим О.	7,44	6,68	0,76
6.	Артем О.	7,08	6,32	0,86
7.	Сергей С.	7,51	6,96	0,55
8.	Максим Д.	6,85	6,48	0,37
9.	Илья К.	7,66	6,60	1,06
10.	Никита К.	7,14	6,91	0,21
11.	Кирилл К.	7,19	7,00	0,19
12.	Владислав Ш.	6,83	6,24	0,69

13.	Дмитрий К.	7,97	6,71	1,26
14.	Артем К.	7,19	6,52	0,67
15.	Ярослав К.	6,76	6,36	0,40
16.	Алексей О.	7,06	6,36	0,70

Таблица 2

Результаты теста «Ведение мяча»

№	Игроки	Результаты теста, сек.		+/-
		13.07.2022	15.09.2022	
1.	Семен С.	15,71	14,09	1,62
2.	Владислав С.	15,84	13,31	2,53
3.	Вадим С.	15,80	13,44	2,36
4.	Артем Д.	16,33	13,61	2,72
5.	Максим О.	16,70	14,61	2,09
6.	Артем О.	16,40	-	-
7.	Сергей С.	15,83	16,26	-0,43
8.	Максим Д.	15,38	14,38	1,00
9.	Илья К.	15,49	-	-
10.	Никита К.	16,76	14,40	2,36
11.	Кирилл К.	16,86	15,51	1,35
12.	Владислав Ш.	15,07	14,44	0,63
13.	Дмитрий К.	17,15	14,35	2,80
14.	Артем К.	15,38	13,52	1,86
15.	Ярослав К.	15,75	14,25	1,50
16.	Алексей О.	18,33	13,44	4,89

Таблица 3

Результаты теста «Бег с изменением направления движения»

№	Игроки	Результаты теста, сек.		+/-
		13.07.2022	15.09.2022	
17.	Семен С.	7,41	7,33	0,08
18.	Владислав С.	7,71	7,39	0,32
19.	Вадим С.	7,32	7,31	0,01
20.	Артем Д.	7,78	7,33	0,45
21.	Максим О.	8,26	7,65	0,61
22.	Артем О.	7,19	-	-
23.	Сергей С.	7,93	8,21	-0,28
24.	Максим Д.	7,65	7,53	0,12
25.	Илья К.	7,84	7,45	0,39
26.	Никита К.	7,64	8,02	-0,38
27.	Кирилл К.	8,30	7,72	0,58
28.	Владислав Ш.	8,01	8,30	-0,29
29.	Дмитрий К.	8,60	8,01	0,59
30.	Артем К.	7,38	7,48	-0,10
31.	Ярослав К.	7,83	7,50	0,33
32.	Алексей О.	7,14	7,09	0,05

Таблица 4

Результаты теста «Полоса»

№	Игроки	Результаты теста, сек.		+/-
		13.07.2022	15.09.2022	
33.	Семен С.	7,75	7,70	0,05
34.	Владислав С.	7,46	7,30	0,16
35.	Вадим С.	7,56	7,13	0,43
36.	Артем Д.	7,47	7,02	0,45
37.	Максим О.	7,75	7,39	0,36
38.	Артем О.	7,40	-	-
39.	Сергей С.	7,47	7,02	0,45
40.	Максим Д.	7,84	7,80	0,04
41.	Илья К.	8,22	7,54	0,68
42.	Никита К.	7,88	7,50	0,38
43.	Кирилл К.	8,00	7,59	0,41
44.	Владислав Ш.	7,46	6,98	0,48
45.	Дмитрий К.	8,17	8,15	0,02
46.	Артем К.	8,49	8,19	0,30
47.	Ярослав К.	7,84	7,26	0,58
48.	Алексей О.	7,60	7,14	0,46

Выводы: результаты показали уменьшение времени выполнения упражнений в представленных тестах, что доказывает эффективность предлагаемой методики обучения индивидуальным и групповым тактическим действиям юных футболистов основе оперативной информации о результативности двигательных действий. Отрицательные результаты были показаны четырьмя игроками в тесте «Бег с изменением направления движения» и одним игроком в тесте «Ведение мяча». Оптимизация процесса тактической подготовки юных футболистов является приоритетным направлением. Для этого необходимо создание и последующее применение современных методик обучения технико-тактическим действиям юных футболистов с учетом оперативной информации о результативности деятельности: последовательность обучения исходя из результативности действий в соревновательной деятельности, применение игровых упражнений для обучения как основа интегральной подготовки и совершенствование тактического мышления.

Библиографический список:

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Зайцев, А.А. Динамика функционального состояния футболистов-любителей различного типа телосложения в годичном цикле их подготовки / А.А. Зайцев, И.Л. Гросс, С.В. Тихонов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 93-105. – EDN PPDFAH.
3. Золотарев, А.П. Инновационные подходы к оценке координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов условиях соревновательной деятельности / А.П. Золотарев, Г.П. Шиянов, Е.С. Проскуряков // Сфера услуг: инновации и качество. - 2013. - №12. - С. 6.
4. Корзун, Д.Л. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов на основе акцентированного использования игровых средств: дис. ... канд. пед. наук / Д.Л. Корзун. – Минск, 2013. – 155 с.
5. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов: Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232с.

УДК 797.22

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Иванов М.О., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Данная статья посвящена актуальному вопросу развития специальной выносливости у пловцов высокой квалификации. Целью исследования являлась разработка и экспериментальное обоснование методики развития специальной выносливости пловцов высокой квалификации, специализирующихся в плавании на длинные дистанции. Определены наиболее эффективные средства и методы для развития специальной выносливости пловцов в подготовительном периоде годового цикла. В статье представлен комплекс специальных упражнений, которые сочетают тренировку на суше и в воде для разнообразия тренировочного процесса, куда входит использование кинетических тренажеров на суше и резиновых амортизаторов на воде. Благодаря проведенному сравнительному анализу показателей исследования в экспериментальной группе были получены лучшие результаты при использовании разработанной методики. Проведенные исследования позволили разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов, которые занимаются данной проблемой.

Ключевые слова: пловцы высокой квалификации, специальная выносливость, подготовительный период

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE DURING THE PREPARATION PERIOD IN HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS

*Ivanov M.O., master's degree student,
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

This article is devoted to the topical issue of the development of special endurance among highly qualified swimmers. The purpose of the study was to develop and experimentally substantiate a methodology for the development of special endurance in highly qualified swimmers who specialize in long-distance swimming. The most effective means and methods for the development of special endurance of swimmers in the preparatory period of the annual cycle have been determined. The article presents a set of special exercises that combine training on land and in water to diversify the training process, which includes the use of kinetic simulators on land and rubber shock absorbers on the water. Thanks to the comparative analysis of research indicators in the experimental group, the best results were obtained using the developed methodology. The conducted research allowed developing practical recommendations for coaches and athletes who deal with this problem.

Keywords: highly qualified swimmers, special endurance, preparatory period

Согласно данным специальной литературы процесс развития специальной выносливости имеет существенные различия для пловцов различных специализаций. Он может быть направлен на совершенствование всего комплекса компонентов специальной выносливости или на его отдельные составляющие [7].

В.Н.Платонов и другие авторы рекомендуют для развития специальной выносливости использовать широчайший спектр упражнений соревновательного или специально-подготовительного характера. Достаточно высокую эффективность доказали

варианты упражнений с использованием вариации длины и интенсивности преодоления серийных отрезков. При этом уточняется, что, например, пловцам стайерам преодоление значительного количества коротких отрезков с высокой скоростью плавания может привести к менее экономичной работе на дистанциях длинной протяженности [6,7,8].

В последние годы специалисты всё чаще говорят о необходимости разнообразия тренировочных программ, за счет использования широкого спектра упражнений на суше и в воде, тренажерных устройств, специального оборудования и инвентаря.

К сожалению, в литературе весьма фрагментарно представлены данные о комплексном использовании тренировок в условиях суши и воды для пловцов стайеров. Большая часть специалистов в области плавательного спорта отдают предпочтение разнообразию тренировочных программ в воде. Однако рациональное и комплексное сочетание упражнений на суше и в воде по-прежнему сохраняют свою актуальность и практическую потребность [2].

Уровень развития специальной выносливости определяет эффективность выполнения определенной работы специфического характера и способность преодолевать утомления при выполнении нагрузки на протяжении долгого времени.

В спортивном плавании все масштабнее распространяется коммерциализация для соревнований между пловцами высокой квалификации. Для участия в таком роде соревнований от спортсменов требуется поддержание высокой спортивной формы, а если учитывать, что количество соревнований с каждым годом становится все больше, то и актуальность в поиске эффективного построения тренировочного процесса с использованием различных методов и средств, направленных на развитие специальной выносливости, становится все выше [1,4].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие специальной выносливости пловцов высокой квалификации.

Предмет исследования – средства и методы развития специальной выносливости у пловцов высокой квалификации.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития специальной выносливости пловцов высокой квалификации, специализирующихся в плавании на длинные дистанции.

В ходе выполнения работы решались следующие задачи:

1. Выявить уровень специальной выносливости пловцов стайеров высокой квалификации
2. Определить наиболее эффективные средства и методы для развития специальной выносливости пловцов высокой квалификации в подготовительном периоде годового цикла.
3. Разработать и проверить эффективность комплекса методов и средств, направленных на развитие специальной выносливости пловцов высокой квалификации.

В качестве методов исследования использовались: анализ научно – методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, метод математической статистики. Статистическая достоверность оценивалась с использованием критерия Стьюдента, рассчитанного по стандартной методике.

В педагогическом эксперименте участвовали пловцы юноши высокой квалификации (КМС, МС), специализирующиеся на дистанциях 800 и 1500м в/ст, в количестве 10 человек, возрастом 15 – 16 лет. Группа выполнила объем работы с сентября по декабрь 2021г на базе бассейна «ВГАФК».

Тестирование обеих групп проводилось на суше и на воде. На суше: две серии на специальном тренажере VASA Ergometer, имитирующий гребок в плавании. На воде тест проводился в 2 этапа на дистанциях: 1) 1000м в/ст; 2) 10x50м в/ст.

Исходные результаты специальной выносливости представлены в Таблице 1 и Таблице 2.

Таблица 1

Результаты исходного уровня специальной выносливости на воде

Показатели	Контрольная группа (n=5)	Экспериментальная группа (n=5)	T-Критерий Стьюдента
Ср. показатель ЧСС перед выполнением теста 1000м в/ст (уд/10 сек)	13,2 ± 0,37	13,4 ± 0,68	0,3
Ср. время прохождения 1000м в/ст (сек)	647,89 ± 1,63	644,29 ± 1,77	1,5
Ср. показатель ЧСС сразу после выполнением теста 1000м в/ст (уд/10 сек)	29,8 ± 0,66	31,2 ± 0,73	1,4
Ср. показатель ЧСС после 1 мин восстановления теста 1000м в/ст (уд/10 сек)	22,8 ± 1,02	24,2 ± 0,80	1,1
Ср. показатель ЧСС перед выполнением теста 10x50м в/ст (уд/10 сек)	13,4 ± 0,4	14,0 ± 0,55	0,9
Ср. время проплывания 50м отрезка в тесте 10x50м в/ст (сек)	27,95 ± 0,17	28,27 ± 0,19	1,3
Ср. кол-во гребков при проплывании 50м отрезка в тесте 10x50м в/ст (n гребков)	32,6 ± 0,87	33,2 ± 0,58	0,6
Ср. показатель ЧСС сразу после выполнением теста 10x50м в/ст (уд/10 сек)	30,6 ± 0,68	29,6 ± 0,93	0,9
Ср. показатель ЧСС после 1 мин восстановления теста 10x50м в/ст (уд/10 сек)	24,8 ± 0,58	25,6 ± 0,51	1,0

Таблица 2

Результаты исходного уровня специальной выносливости на суше

Показатели	Контрольная группа (n=5)	Экспериментальная группа (n=5)	T-Критерий Стьюдента
ЧСС до выполнения теста (уд/10 сек)	12,4 ± 0,51	13,0 ± 0,45	0,9
Количество гребков при выполнении 1 серии теста (n гребков/мин)	62,2 ± 1,46	65,4 ± 1,16	1,7
ЧСС сразу после выполнения 1 серии теста (уд/10 сек)	19,0 ± 0,45	18,4 ± 0,51	0,9
ЧСС после 1 мин восстановления 1 серии теста (уд/10 сек)	12,6 ± 0,60	13,2 ± 0,37	0,9
Количество гребков при выполнении 2 серии теста (n гребков/мин)	60,4 ± 1,50	62,8 ± 0,86	1,4
ЧСС сразу после выполнения 2 серии теста (уд/10 сек)	19,6 ± 0,51	20,0 ± 0,32	0,7
ЧСС после 1 мин восстановления 2 серии теста (уд/10 сек)	13,0 ± 0,45	13,4 ± 0,40	0,7

В результате анализа исходного уровня специальной выносливости пловцов высокой квалификации между контрольной и экспериментальной группой значимых отличий нет. Уровень подготовленности пловцов является достаточным для данного этапа подготовки и оптимальным для дальнейшего развития специальной выносливости.

На основе данных литературы [3,5] по подготовке пловцов стайеров высокой квалификации был разработан комплекс специальных упражнений, направленный на развитие специальной выносливости. Данный комплекс применялся пловцами экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента. Перед выполнением комплекса упражнений на суше проводилась 5-ти минутная разминка общеразвивающего характера. После разминки спортсмены приступали к основной работе на суше при помощи кругового метода тренировки, который включал в себя тренажеры «Мартенса – Хюттеля» и VASA Ergometer по развитию силы и качества гребка в плавании. Между этими тренажерами выполнялась работа на ноги (тренажер на разгибание ног и тренажер-платформа). Тренировка на суше отсутствовала в те дни, где нагрузка на воде была предельной (среда, суббота). Была корректировка тренировочного процесса и на воде. Это небольшое снижение по объему в утренней части, связанное с работой на суше. В процессе тренировок использовались дыхательные трубки, позволяющей улучшить технику гребка. В вечерней части тренировки было значительное изменение по сравнению с работой контрольной группы. Это выразилось в добавлении коротких отрезков (11x100м в/ст), амортизирующей резины для развития скоростных качеств. Резина также отсутствовала в те дни, когда нагрузка на воде была предельной (среда, суббота).

Контрольная группа занималась по стандартной программе без тренировок на суше. Продолжительность эксперимента составляла 4 месяца.

По завершению экспериментальных исследований, было проведено, повторное педагогическое тестирование, результаты которого отражены в Таблице 3 и Таблице 4.

Таблица 3

Результаты уровня специальной выносливости на воде по завершению тренировочного комплекса

Показатели	Контрольная группа (n=5)	Экспериментальная группа (n=5)	T-Критерий Стьюдента
Ср. показатель ЧСС перед выполнением теста 1000м в/ст (уд/10 сек)	13,8 ± 0,37	13,2 ± 0,37	1,2
Ср. время прохождения 1000м в/ст (сек)	644,18 ± 2,31	638,09 ± 1,10	2,4*
Ср. показатель ЧСС сразу после выполнением теста 1000м в/ст (уд/10 сек)	30,8 ± 0,37	31,8 ± 0,66	1,3
Ср. показатель ЧСС после 1 мин восстановления теста 1000м в/ст (уд/10 сек)	23,0 ± 0,54	23,8 ± 0,66	0,9
Ср. показатель ЧСС перед выполнением теста 10x50м в/ст (уд/10 сек)	13,6 ± 0,24	13,8 ± 0,37	0,5
Ср. время проплывания 50м отрезка в тесте 10x50м в/ст (сек)	27,49 ± 0,11	27,70 ± 0,14	1,2
Ср. кол-во гребков при проплывании 50м отрезка в тесте 10x50м в/ст (n гребков)	31,6 ± 0,40	30 ± 0,55	2,4*
Ср. показатель ЧСС сразу после выполнением теста 10x50м в/ст (уд/10 сек)	31,8 ± 0,37	32,2 ± 0,58	0,6
Ср. показатель ЧСС после 1 мин восстановления теста 10x50м в/ст (уд/10 сек)	25,8 ± 0,58	25,6 ± 0,51	0,3

Примечание : * - при $p \leq 0,05$

Таблица 4

**Результаты уровня специальной выносливости на суше по завершению
тренировочного комплекса**

Показатели	Контрольная группа (n=5)	Экспериментальная группа (n=5)	T-Критерий Стьюдента
ЧСС до выполнения теста (уд/10 сек)	12,2 ± 0,49	13,2 ± 0,37	1,6
Количество гребков при выполнении 1 серии теста (n гребков/мин)	63,4 ± 1,03	66,4 ± 0,93	2,2
ЧСС сразу после выполнения 1 серии теста (уд/10 сек)	19,6 ± 0,51	19,4 ± 0,51	0,3
ЧСС после 1 мин восстановления 1 серии теста (уд/10 сек)	12,6 ± 0,4	13,2 ± 0,37	1,1
Количество гребков при выполнении 2 серии теста (n гребков/мин)	61,6 ± 1,03	65,6 ± 1,03	2,8*
ЧСС сразу после выполнения 2 серии теста (уд/10 сек)	19,8 ± 0,37	18,8 ± 0,58	1,4
ЧСС после 1 мин восстановления 2 серии теста (уд/10 сек)	13,2 ± 0,37	13,6 ± 0,51	0,6

Примечание : * - при $p \leq 0,05$

Как видно из приведенных таблиц, пловцы экспериментальной группы имеют существенные различия в таких показателях как: на суше – во второй серии большее количество повторений гребковых движений по сравнению с контрольной группой. Помимо того, пловцы экспериментальной группы практически смогли удержать во второй серии количество гребков, выполненных в первой серии теста, что говорит о высоком уровне специальной выносливости. На воде существенные различия были во времени прохождения дистанции 1000м в/ст, а также в наименьшем количестве гребков на 50м отрезке в тесте 10x50м в/ст, при этом среднее время прохождения в тесте существенно не отличалось между контрольной группой. Это говорит о более экономичной работе во время дистанции и об улучшении техники в плавании кролем на груди у экспериментальной группы. Остальные показатели экспериментальной и контрольной групп существенно не различались.

Контрольная и экспериментальная группа принимали участие в главных соревнованиях макроцикла Кубок Сальникова (50м бассейн), который проходил 28-29 декабря 2021 года. Для сравнения выступления обеих групп были взяты результаты показанные спортсменами на Кубке России (50м бассейн) в июле 2021 года. Результаты обеих групп приведены в Таблице 5 и Таблице 6.

Таблица 5

Результаты (сек) контрольной группы на дистанции 1500м в/ст

	Спортсмен 1	Спортсмен 2	Спортсмен 3	Спортсмен 4	Спортсмен 5
Кубок России (Июль 2021)	955,81 (МС)	966,29 (КМС)	978,56 (КМС)	984,71 (КМС)	1005,68 (КМС)
Ср. время прохождения 1500м в/ст	978,21 ± 18,98				

Кубок Сальникова (Декабрь 2021)	958,28 (МС)	962,46 (МС)	974,05 (КМС)	984,10 (КМС)	999,90 (КМС)
Ср. время прохождения 1500м в/ст	975,76 ± 16,86				

Таблица 6

Результаты (сек) экспериментальной группы на дистанции 1500м в/ст

	Спортсмен 1	Спортсмен 2	Спортсмен 3	Спортсмен 4	Спортсмен 5
Кубок России (Июль 2021)	965,14 (КМС)	971,73 (КМС)	976,31 (КМС)	986,89 (КМС)	997,18 (КМС)
Ср. время прохождения 1500м в/ст	979,45 ± 12,69				
Кубок Сальникова (Декабрь 2021)	955,89 (МС)	963,49 (МС)	967,41 (КМС)	988,11 (КМС)	992,18 (КМС)
Ср. время прохождения 1500м в/ст	973,42 ± 15,89				

Анализируя результаты обеих групп можно сказать, что практически все спортсмены улучшили свой результат по сравнению с выступлением на Кубке России в июле 2021 года. Экспериментальная же группа помимо улучшения собственных результатов, показала в среднем время лучше контрольной группы в декабре на Кубке Сальникова. Сравнение среднего времени проплывания 1500м в/ст между контрольной и экспериментальной групп приведено на (Рисунке 1).

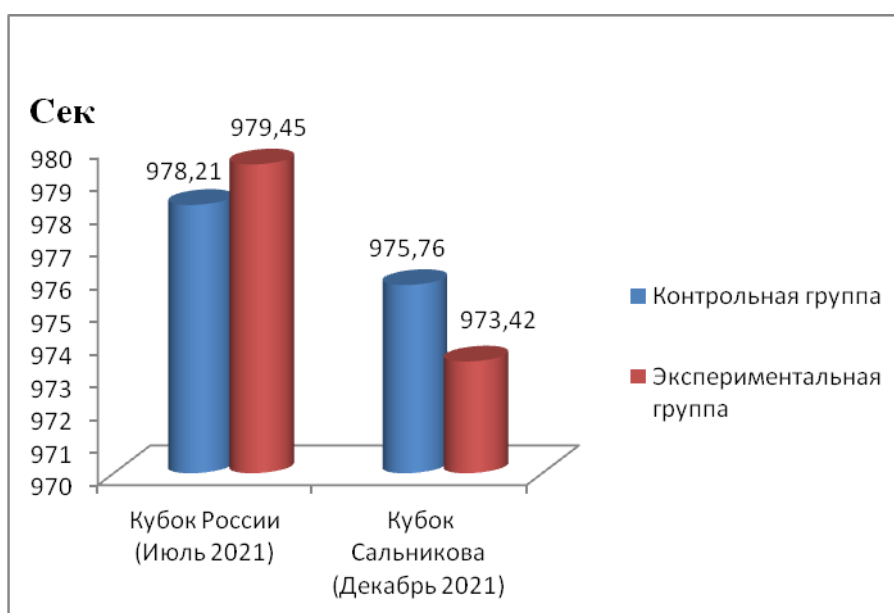


Рисунок 1. Среднее время (сек) прохождения 1500м в/ст контрольной и экспериментальной групп на Кубке России в июле и Кубке Сальникова в декабре 2021 года.

Анализ полученных результатов показал, что уровень развития специальной выносливости оказывает очень большое влияние на спортивный результат пловцов, специализирующихся на длинные дистанции. Применение специально разработанных упражнений в подготовительном периоде макроцикла позволило пловцам экспериментальной группы достичь более высоких результатов.

На основании полученных результатов и их анализа, мы можем сделать следующие выводы.

1. Анализ исходных результатов показал, что развитие специальной выносливости пловцов контрольной и экспериментальной групп находятся на оптимальном уровне и не имеют статистически значимых различий. Однако, необходимо продолжить работу по повышению уровня специальной выносливости, так как данное качество существенно влияет на экономичность работы пловцов-стайеров и на их спортивный результат.

2. Особенностью методики, применяемой в экспериментальной группе, было включение в тренировочный процесс углубленной работы на суше с применением изокинетических тренажеров. Помимо этого наиболее предпочтительными методами для развития специальной выносливости на воде являются дистанционная работа с переменной скоростью проплывания различных отрезков, интервальный метод тренировки с соблюдением количества и качества выполнения гребка. Так же на повышение уровня специальной выносливости влияет включение в тренировочный комплекс резины амортизатора, благодаря которой пловец развивает скорость, превышающую его соревновательную. На эффективное прохождение дистанции сказывает и использование плавательной трубки Сноркель, она позволяет контролировать и улучшать гребок.

3. Благодаря реализации разработанной методики, включающей углубленную работу на суше и воде, спортсмены экспериментальной группы показали лучшие результаты по сравнению с контрольной группой. По уровню специальной выносливости статистически значимые различия наблюдаются по показателям на воде: времени прохождения дистанции 1000м в/ст; среднему количеству гребков на отрезке 50м в тесте 10x50м в/ст, по показателю на суше: количество гребков при выполнении 2 серии теста на тренажере VASA Ergometer. Это привело к тому, что экспериментальная группа смогла реализоваться на главных соревнованиях подготовительного периода, решив поставленные задачи, показав лучшие результаты.

Библиографический список:

1. Авдиенко, В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. – М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
2. Авдиенко, В.Б. Методологические основы подготовки пловцов / В.Б. Авдиенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка, 2019. – №1 (27). – С. 73-83
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский . – 2-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2019. – 184 с.
4. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.И. Лях; В.Б. Иссурин.— Москва : Спорт, 2020 . – 176 с.
5. Норбоев, К. Ж. Особенности физических нагрузок в годичном цикле подготовки / К. Ж. Норбоев, А. Р. Абдулахатов. // Молодой ученый. – 2017. – № 22 (156). – С. 437-440.
6. Платонов, В.Н., Вайцеховский В.Н. Тренировка пловцов высокого класса [Текст]/ – М.: Физкультура и спорт, 2015.- 256 с.
7. Солопов, И.Н. Специальная физическая подготовленность юных пловцов обоего пола 15-17 лет с разным темпом биологического созревания / И.Н. Солопов, В.Б.

Авдиенко, С.С. Садовая, А.А. Сапухин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 135-144. – EDN GVTEHH.

8. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2011. – 452 с.

9. Шалаева И.Ю., Морозов Д.С. Методика повышения физической работоспособности пловцов на этапе высшего спортивного мастерства//Материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» 5-6 декабря 2019 г. Волгоград, ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 162-167.

УДК 796.011

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР МАТЕРИАЛОВ СМИ, ПОСВЯЩЕННЫХ ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФУТБОЛА

Кобяков Ю.П., д.п.н., академик ПНИ

Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых

На основе анализа материалов СМИ о причинах системных неудач ведущих футбольных команд и сборной страны на европейской и мировой аренах, автором предпринята попытка выявления негативных факторов, детерминирующих низкий уровень отечественного футбола, опосредованно снижающих потенциал формирования чувства патриотизма у футболистов Премьер-лиги и общества в целом. Установлено, что первопричина существующего положения в большом футболе страны заложена в системе управления футболом. Функциональное несовершенство последней, детерминировано недостаточным вниманием к детскому и юношескому футболу, смешанной системой финансирования клубов, их малоэффективной трансфертной политикой, формой материального стимулирования игроков, ориентацией на иностранных игроков и тренеров.

Ключевые слова: патриотизм, футбол, детерминант, система управления, факторы..

ANALYTICAL REVIEW OF MEDIA MATERIALS DEVOTED TO THE DEVELOPMENT OF A SENSE OF PATRIOTISM BY MEANS AND METHODS OF FOOTBALL

Kobyakov Yu.P., Grand PhD, academician of PNI

Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletovy

Based on the analysis of media materials about the causes of systemic failures of the leading football teams and the national team of the country on the European and world arenas, the author attempts to identify negative factors that determine the low level of domestic football, indirectly reducing the potential for the formation of a sense of patriotism among Premier Leagues players and society as a whole. It is established that the root cause of the current situation in the country's big football is embedded in the football management system. The functional imperfection of the latter is determined by insufficient attention to children's and youth football, a mixed system of financing clubs, their ineffective transfer policy, a form of financial incentives for players, orientation towards foreign players and coaches.

Keywords: patriotism, football, determinant, management system, factors.

Введение Цивилизованный мир наполнен сегодня острыми политическими и экономическими противоречиями между Россией и США и их западными союзниками, которые, к сожалению, находят свое отражение в разнообразных формах жесткого

противостояния в сфере большого спорта. Спорт высших достижений, вопреки духу и букве Олимпийской Хартии, оказывается, таким образом, значимым инструментом большой политики. В этих условиях особую значимость приобретает проблема формирования у населения страны чувства патриотизма, являющимся одним из ключевых приоритетов в области государственной политики по сохранению и умножению традиционных российских духовно-нравственных ценностей[8].

На пресс-конференции двухлетней давности (19.12.2019) президентом Российской Федерации В.В. Путиным была высказана мысль о том, что **патриотизм** является **идеологической основой** нашего государства[13]. По сути своей – это политическая составляющая Государственной программы, которая должна стать стратегическим ориентиром в формировании чувства патриотизма во всех структурах общества и государства.

На наш взгляд, футбол, как ни один другой вид спорта, располагает большим потенциалом в формировании, как у спортсменов, так и общества в целом, чувства патриотизма, но который из-за череды постоянных неудач, не может быть в должной мере реализован. Неудачи отечественного футбола на международной спортивной арене, продолжающиеся на протяжении двух последних десятилетий, не могли не привлечь к себе и внимание исследователей [Например, 4,12 и мн. др.].

Цель исследования. Выявить негативные факторы детерминации, снижающих потенциал воздействия футбола на формирование чувства патриотизма у игроков Премьер-лиги лиги и населения страны в целом, и выработать рекомендации по повышению их влияния на этот процесс..

Результаты и их обсуждение. Государственные и социальные структуры страны позиционируют футбол как «народный» вид спорта, несмотря на то, что он таковым не является. Более корректным определением было бы для него название «наиболее массовый» вид спорта. В большой мере его популярности способствуют СМИ. Так, телетрансляции футбольных матчей занимают до 40% общего времени в блоке спортивных передач[12].

Патриотизм, во всех формах и способах его проявления всегда, прежде всего категория индивидуальная, личностная, но которая, при определенных социально значимых условиях, способна стать массовым явлением. Развитие и формирование патриотизма на уровне личности в пространстве спорта высших достижений происходит под влиянием большого количества внешних стимулов, сопровождающих спортсмена на протяжении всей его карьеры. Внешняя среда выступает в этом процессе как бы в двух ипостасях. С одной стороны, социум находится в постоянном ожидании успехов элитных команд и сборной страны, в особенности, которые опосредованно становятся средством и методом формирования у него чувства патриотизма. С другой, детерминирует ответные реакции личности спортсменов на предъявляемые средой стимулы, связанные с перманентным формированием, у последних, личностно значимых мотивов в спортивной деятельности, одним из которых является патриотический вид мотивации[2]. Осмысление и анализ материалов СМИ, отражающих мнения широкого круга специалистов, позволили сделать заключение, что формирование чувства патриотизма у игроков элитных клубов нивелируется множеством негативных факторов, которые мы назвали «сбивающими» факторами». Среди них «ведущей переменной» является система управления футболом, которое проявляется в недостаточном внимании к детско-юношескому футболу; несоразмерными с уровнем квалификации футболистов Премьер-лиг гонорарами, ориентацией на иностранных игроков и тренеров; малоэффективной трансфертной политикой клубов; системой финансирования клубов..

Расслоение общества по имущественному признаку порождает социальное неравенство, лишая сотен тысяч детей возможности приобщения к спорту. Опираясь на концептуальные положения теории отбора, легко допустить, что в спорте остаются не

самые талантливые, а наиболее материально обеспеченные[3]. Возможно, в этом заложены глубинные причины, приведшие Арсена Венгера, тренера лондонского «Арсенала», к заключению о том, что в России мало талантливых игроков. Далее, он продолжил эту мысль словами: «В такой огромной стране, 150 миллионов населения, и всего несколько имен. Почему? Видимо, у вас системные проблемы, которые никто не взялся пока решить» [1].

Говоря о мотивации игроков Премьер-лиги, главный тренер сборной России В.Г. Карпин заявил: «Смешно мотивировать футболиста, получающего миллионы. Я не понимаю, как футболист, зарабатывающий такие деньги, готовящийся к игре целую неделю, может выйти без мотивации» [6]. Высказывание, в некотором отношении двусмысленное, из которого трудно понять, в каком наклонении следует воспринимать эти слова. То ли это констатация свершившегося факта, то ли это ожидание его проявления? Если остановиться в толковании высказывания В.Г. Карпина во втором их смысловом значении, тогда мнения обоих тренеров совпадают, однако не вскрывают причин такого состояния не каждого, отдельно взятого игрока, ни команды в целом.

Более конкретной точки зрения придерживается Л.В. Слуцкий, главный тренер «Рубина» (в прошлом гл. тренер сборной РФ), который в интервью интернет-изданию «Медуза» сказал: «Футболисты, например, как правило, очень аполитичны». И далее: «Ты не можешь развивать массовость, не имея большого примера перед глазами. Убив профессиональный спорт, мы убьем весь массовый детско-юношеский спорт и здоровье нации как таковое» [5].

Это очень спорное утверждение, поскольку несложно доказать обратное: без массового спорта не будет и спорта высших достижений. Если говорить «О большом примере» как форме мотивации и воспитании на её основе чувства патриотизма, то в качестве таковых могут выступать только отечественные звезды.

Совершенно очевидно, что по своему менталитету зарубежные тренеры не способны формировать у спортсменов патриотическое чувство, что и подтвердилось практикой приглашения, например, Гуса Хиддинка, Дика Адвоката, Фабио Капеллы и др. Заметим, что сборные команды СССР по футболу, руководимые отечественными тренерами, дважды становились Олимпийскими чемпионами (1956 год, Мельбурн; 1988 год, Сеул). Перспективность такого подхода подкрепляется продолжающимся десятилетиями устойчивым доминированием на мировой спортивной арене российских спортсменов в спортивной и художественной гимнастике, синхронном плавании, фигурном катании и др.

В нашей стране, в отличие от европейских, где все клубы частные, существуют два источника финансирования – региональный или федеральный бюджет и спонсорские инвестиции, которые, по большей части, поступают от государственных же корпораций. Размер вливаний в элитные футбольные клубы исчисляются десятками миллиардов евро[10]. Сверхвысокие гонорары футболистов, вне всякого сомнения, являются сдерживающим фактором в развитии у игроков мотивации к спортивному совершенствованию и формированию чувства патриотизма. Общий психологический настрой игроков премьер укладывается в элементарную установку: «Чего упираться, если стабильный размер гонорара уже гарантирован?». Европейские футболисты, так же получают достаточно большие гонорары, но и предъявляемые им требования существенно выше. Они имеют более высокую мотивацию, но которая отнюдь не связана с чувством патриотизма. Поскольку абсолютное большинство игроков зарубежных клубов имеют статус «легионеров», их мотивация детерминируется конкуренцией за место в команде и необходимостью, в этой связи, демонстрации качественной игры и отработывания вложенных в них финансовых затрат.

Из зарубежного опыта можно понять, что современный футбол – это самостоятельная отрасль индустрии и должна находиться в частных руках.[13]. Начало такого подхода просматривается и в отечественном футболе. Однако, в отличие от

европейской практики позиционирование российской наименование Премьер-лиги излишне амбициозно. В Европе нет клубов, выступающих под эгидой их владельцев. Это просто «Реал», «Челси», «Ювентус» и т.д. «Гинькофф Российская Премьер-лига» - это, во всех отношениях, избыточно и не патриотично.

Новое положение о соревнованиях включает в себе ряд значимых противоречий. С одной стороны, функционеры позиционируют футбол как «народный вид спорта». С другой стороны, согласно новому лимиту, в заявке на сезон из 25 футболистов, может быть не более 13 легионеров, и не менее 12 российских футболистов, и на поле смогут одновременно выходить до восьми легионеров[11]. Установлено, что во взглядах на стратегию развития футбола существуют принципиальные противоречия между интересами футбольных клубов и сборной страны. По мнению аналитиков, во многих клубных командах наблюдается недостаточно обоснованная трансфертная политика, выражающаяся, в частности, в том, что многие иностранные игроки, приобретенные клубами за большие деньги, зачастую оказываются на скамейке запасных[8].

Однако, кардинальные решения в области спорта – прерогатива государства в лице Министерства спорта и без его одобрения лимит не убрать. На заседании Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта (10.09.2021) В.В. Путин дал однозначно понять, что не поддерживает идею отказа от лимита: «Я слышал, в последнее время: давайте снимем количественные ограничения на участие иностранных спортсменов. Ну, замечательно, вам что, неизвестно, что с 1988 года наша сборная команда не играет на Олимпийских играх? Ну еще не будет 20 лет играть, если одни иностранцы у нас будут» [7]. Это мнение разделяют и другие представители власти [7]

Заключение. Формирование чувства патриотизма у населения России, а у молодежи, в особенности, является одним из ключевых приоритетов в области государственной и социальной политики. В этом контексте является аксиоматичным утверждение, что уровень сформированности чувства патриотизма положительно коррелирует с уровнем спорта высших достижений в стране.

В среднесрочной и отдаленной перспективе - это большая и многоплановая проблема, для решения которой необходимы согласованные усилия Министерства образования, Министерства спорта, Российского футбольного союза, регионального руководства. Представляется, что в организационном пространстве большого футбола необходима долговременная, целенаправленная государственная программа, предусматривающая глубокие изменения в системе управления, где приоритетной должна стать ориентация на детский и юношеский футбол, на его массовость. Алгоритм её реализации можно рассматривать систему из трех переменных: семья и школа, детско-юношеская спортивная школа, клубная команда. В стране насчитывается свыше 2500 специализированных детско-юношеских спортивных школ по футболу. Повышению их эффективности может способствовать научно обоснованная система отбора, селекции, спортивной ориентации; должное материально-техническое и финансовое их обеспечение; привлечение к работе тренеров, специализирующихся на детском футболе с обеспечением их достойной заработной платой и мн. др.

Необходим принципиальный отказ от иностранных игроков и тренеров, перевод игроков Премьер-лиги от гарантированных договорами гонораров на заработную плату со стимулирующими надбавками, переход футбольных клубов в частные руки, для чего необходимо внесение изменений в законодательство и введение налоговых преференций.

Библиографический список:

1. Венгер об Аршавине: «Русский пессимизм – это что-то болезненное. Меня спрашивают: что у него пошло не так? Почему не так-то?» [22.10.2019] / Арсен Венгер ;

интервью Максимилиана Алхимова. - Текст : электронный // Sports.ru : [сайт]. – URL: <https://www.sports.ru/football/1079364395.html> (дата обращения: 10.03.2022).

2. Герчиков, Владимир Исакович. Управление персоналом: работник - самый эффективный ресурс компании : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Менеджмент организации" / В. И. Герчиков. - Москва : ИНФРА-М, 2008. - 280, [1] с. : ил., табл.; 22 см. –

3. Зациорский, В.М. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека (материалы исследований на близнецах) / В.М. Зациорский, Л.П. Сергиенко // Теория и практика физической культуры. - 1975. - №6. - С. 22-28.

4. Макаров, Д. С. Тенденции развития современного футбола в России / Д. С. Макаров // Молодой ученый. - 2015. - № 21 (101). - С. 531-535.

5. Слуцкий, Л. «Вас беспокоит Леонид Слуцкий, не депутат». Интервью тренера Леонида Слуцкого – о возвращении в Россию, патриотизме, феминизме и одиночестве [13.01.2020] / Л. Слуцкий ; интервью Александры Владимировой. – Текст: электронный // Медуза : [сайт]. - URL: https://meduza.io/feature/2020/01/13/vas-bespokoit-leonid-slutskiy-ne-deputat?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com

6. Карпин, В. «Смешно мотивировать футболиста, получающего миллионы». Интервью с Карпиным. Главный тренер «Ростова» - о команде, «Спартаке» и мотивации [29.10.2019] / Валерий Карпин ; интервью Ильи Казакова. – Текст : электронный // Championat.com : [сайт]. - URL: <https://www.championat.com/football/article-3885875-intervju-s-glavnym-trenerom-rostova-valeriem-karpinym.html> (дата обращения: 10.03.2022)

7. Олимпиада, гармонизация и лимит. Итоги Совета при президенте по спорту. Заседание с участием Владимира Путина прошло в формате видеоконференции [10.09.2021]. - Текст : электронный // ТАСС : [сайт]. - URL: <https://tass.ru/sport/12359221> (дата обращения: 10.03.2022)

8. Дорский, А. 2021-й – катастрофа российского футбола. Мы запомним провал на Евро, тотальный непрофессионализм менеджеров и отказ от реформы РПЛ [30.12.2021] / Александр Дорский. – Текст: электронный // Sports.ru : [сайт]. - URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/dorskiy/3001046.html>

9. Гапонов, А. А. Духовно-нравственные ценности – основа Российской государственности [01.02.2022] / А. А. Гапонов. – Текст : электронный // Русское космическое общество: [сайт]. - URL: <https://cosmatica.org/news/1261-duhovno-pravstvennye-cennosti-osnova-rossiiskoi-gosudarstvennosti.html> (дата обращения: 10.03.2022)

10. Хеджирова, С. Халявные миллиарды: российский футбол и кино губит бездумное госфинансирование [05.07.2021] / Софья Хеджирова. – Текст : электронный // Московский комсомолец : [сайт]. - URL: <https://www.mk.ru/social/2021/07/05/khalyavnnye-milliardy-rossiyskiy-futbol-i-kino-gubit-bezdumnoe-gosfinansirovanie.html> (дата обращения: 10.03.2022)

11. Правоторов, Б. Источник: РФС и Минспорта согласовали новый лимит на легионеров в РПЛ [16.02.2022] / Борис Правоторов. – Текст : электронный // Championat.com : [сайт]. - URL: <https://www.championat.com/football/news-4613013-istochnik-rfs-i-minsport-soglasovali-novuj-limit-na-legionerov-v-rpl.html>

12. Дагаев, Д. Экономист вычислил причину неудач российского футбола [12.05.2017] / Дмитрий Дагаев. Текст : электронный // Рамблер/Спорт : [сайт]. - URL: <https://sport.rambler.ru/articles/36851182-ekonomist-vychislil-prichinu-neudach-rossiyskogo-futbola/> (дата обращения: 10.03.2022)

13. Путин считает патриотизм единственной возможной идеологией современного общества. При этом он должен быть деполитизирован, считает президент РФ. Большая пресс-конференция Владимира Путина 19 декабря 2019 года. - Текст : электронный // ТАСС : [сайт]. - URL: <https://tass.ru/politika/7379985>

ВЛИЯНИЕ КОНСТРУКТИВНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТАТЕЛЬНОГО СТУЛА НА РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТУПЛЕНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

*Кузнецов А.А., аспирант,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья
имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

Целью статьи является описание путей усовершенствования конструкции метательного стула спортсменов-паралимпийцев, выступающих в метании копья сидя, которые приведут к улучшению соревновательных результатов. Исследование основано на методе автоэксперимента. Результатом данного эксперимента стало улучшение личных соревновательных показателей. На основе исследования сделаны выводы о конструктивных особенностях метательного стула, позволяющих улучшить результаты выступления.

Ключевые слова: метание копья, метательный стул, паралимпийцы, шест.

THE IMPACT OF THROWING FRAME DESIGN FEATURES ON THE HIGH RANK JAVELIN THROWERS PERFORMANCE RESULTS

*Kuznetsov A.A., postgraduate student
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St. Petersburg, Russia*

The aim of the article is to describe the ways to upgrade the design features of the throwing frame for paralympic javelin throwers in the sitting position, which lead to the improvement of the results of their performance. The study is based on the method of autoexperiment. The experiment resulted in the improvement of personal competitive performance. Based on the study, conclusions are made about the design features of the throwing frame, which provide the improvement of the performance results.

Keywords: javelin throw, throwing frame, Paralympic athletes, pole.

На текущий момент мы становимся свидетелями всё более и более растущей конкуренции в различных дисциплинах паралимпийского спорта. Не является исключением и метание копья сидя в легкой атлетике, где по итогам прошедших в 2021 году в Токио летних Паралимпийских игр соперничество было настолько тесным, что, например, в функциональном классе F54 результаты победителя и призёров уложились в 26-сантиметровый коридор. Такая высокая плотность результатов не оставляет сомнения в необходимости борьбы за каждый сантиметр, что достигается не только путём тренировок, но и усовершенствованием конструктивных особенностей оборудования, в частности, метательного стула для выполнения метания копья из положения сидя в функциональном классе F54. Это и определяет **актуальность** работы в данном направлении.

Целью исследований в этой области следует поставить такое усовершенствование конструкции метательного стула легкоатлетов-колясочников, которое с одной стороны не будет противоречить регламенту, принятому в современных паралимпийских соревнованиях, а с другой стороны даст спортсмену ощутимые преимущества перед конкурентами и позволит увеличить дальность результата в метании копья.

Методом исследования был выбран автоэксперимент, который проводился в период с 2012 по 2019 годы. Методической основой исследования, таким образом,

служит личностно ориентированный подход. Такая **методика**, основанная на личном опыте, служит построению индивидуальной траектории усовершенствования конструктивных особенностей собственного метательного стула.

Следует, однако, отметить, что работы в этом направлении ведутся уже давно, что отражено в правилах и регламентах соответствующего вида и спортивного функционального класса, которые за годы существования такой дисциплины, как метание копья у паралимпийцев-колясочников, претерпели многочисленные изменения.

Начиная с 60-х годов прошлого столетия по 1992 год, копьё сидя метали непосредственно в коляске. И только потом возникла и воплотилась в жизнь идея создания специализированного метательного стула. Это в первую очередь служило цели уравнивания шансов участников соревнований и предоставления им одинаковых условий, что исключило неизбежное преимущество одних спортсменов над другими за счет разницы в высоте сидений, скоростных качеств и прочих характеристик индивидуальных колясок.

С этого момента начали появляться различные варианты метательных стульев, так как правилами и регламентами была стандартизирована только высота сидения. Стали возникать такие конструктивные элементы как боковины, спинка, подножка, шест-опора для неметающей руки. Всё это производилось индивидуально, исходя из личных предпочтений и наработок каждого конкретного спортсмена. Так в 2008 году на летних Паралимпийских играх в Пекине финский копьеметатель Марку Ниинимакку в объединенном функциональном классе F53/54 выиграл золотую медаль благодаря придуманной им спинке на пружинящей рессоре. Данная конструкция позволила ему существенно увеличить свой результат за счёт импульса, сообщаемого ему сначала отклоненной под давлением тела, а потом отпружинивающей рессорой спинки метательного стула.

Также до конца 2011 года копьеметатели-колясочники применяли в качестве опоры для неметающей руки шесты из фиброгласса, которые используются в прыжках с шестом у здоровых легкоатлетов. Данный материал обладает такими характеристиками как гибкость и упругость, благодаря которым спортсмен получает возможность увеличить амплитуду раскачивания тела и таким образом с большей скоростью "проталкивает" себя для выпуска копья в нужной точке.

Массовое использование данных вспомогательных конструктивных элементов и отсутствие четких норм и ограничений в этой области привело к необходимости разработки новых регламентов.

Их ввели в действие в 2012 году. Новый свод правил запрещает использовать спинки метательных стульев, выполненных из мягких, пружинящих материалов. Что касается шеста-опоры для неметающей руки, регламенты предписывают выполнять его из металлических, негнущихся элементов, допускающих отклонение не более 10 см (визуально) при опоре на него во время выполнения метательного движения.

С 2014 года были введены ужесточения правил, касающихся метателей-ампутантов. Им теперь предписывается держать ногу или ноги только на специальной подножке метательного стула, что исключает возможность отталкивания ногой во время выполнения толчкового движения. Так, например, при введении этих норм пострадал российский четырехкратный паралимпийский чемпион в функциональном классе F58 Алексей Ашапатов. Его результаты в толкании ядра после введения новых регламентов упали более чем на 2 метра.

В этот период и начался поиск спортсменами-паралимпийцами новых конструктивных решений исполнения метательных стульев, которые позволили бы при строгом соблюдении норм и регламентов всё же дать технические преимущества перед соперниками.

Приоритетным направлением исследований в этой области в рамках существующих нормативов стал поиск оптимального решения исполнения опорного шеста. В ходе многочисленных опытов мной проводились эксперименты по определению таких рабочих характеристик, как металл, из которого сделана труба, идущая на изготовления шеста, диаметр трубы и высота самого шеста. Все эти характеристики были подобраны с учетом моих индивидуальных особенностей. Также немаловажным фактором в настройке этих параметров стала удаленность расположения опорного шеста по отношению к проекции тела. В случае слишком близкого расположения шеста-опоры по отношению к туловищу спортсмена тело при совершении метательного движения будет "заваливаться" назад, и станет затруднительным выброс тела с ускорением вперед для совершения броска. И наоборот - излишне удаленная от сидения опора не позволит полноценно закончить бросковое движение метательной рукой.

Что касается выбора материала для исполнения опорного шеста, следует отметить, что самым удобным для меня стал гриф от штанги, который имеет достаточную жёсткость и в то же время обладает небольшой гибкостью, что позволяет использовать небольшие пружинящие свойства металла, из которого сделан гриф, для "раскачивания" тела и передачи ускоряющего импульса снаряду.

Следующим показателем, важным для эргономичности захвата шеста неметательной рукой, служит его высота. Метателям-паралимпийцам с поражением верхних отделов позвоночника наиболее удобен захват на уровне или выше головы, так как отсутствует поддержка положения туловища мышцами спины. Для наиболее комфортного захвата шеста в верхней его части закрепляется противоскользкая обмотка, которая используется для ручек ракеток в большом теннисе. Практика показала, что ни пластырь, ни изолента, ни прочие материалы не обладают подобными противоскользкими свойствами.

Диаметр шеста подбирается строго индивидуально в зависимости от параметров ладони спортсмена.

Результатом работы в ходе автоэксперимента по усовершенствованию конструкции личного метательного стула стало улучшение соревновательных показателей с 27-28 метров до 29-30 метров.

Основываясь на личном опыте и положительном результате автоэксперимента, проведённого в рамках исследования, я пришел к следующим **выводам**:

- ввиду существующих ограничений и регламентов конструктивному изменению подлежит только шест-опора неметающей руки;
- все конструктивные особенности метательного стула подбираются строго индивидуально с учетом физических параметров спортсмена и особенностей поражения, свойственных его паралимпийскому функциональному классу;
- при индивидуальной подгонке метательного стула следует учитывать такие параметры, как удаленность расположения шеста-опоры от сидения стула, материал из которого сделан шест, его высота и диаметр;
- особое внимание следует уделить обмотке шеста, способствующей эргономичности хвата неметающей руки;
- наличие спинки у метательного стула, а также ее регулировка по высоте и толщине может способствовать улучшению соревновательных показателей некоторых категорий паралимпийцев.

Моё исследование показало, что на результат соревнований влияют не только антропометрические данные метателя-паралимпийца, но и конструктивные особенности метательного стула, которые подлежат усовершенствованию в рамках существующих норм и регламентов, а также индивидуальной подгонке под физиологические параметры конкретного спортсмена.

Некоторые категории колясочников-метателей для опоры спины довольно часто используют фиксированную спинку. Важным её параметром является высота. Её регулировка позволяет найти оптимальную опору для выполнения метательного движения.

Библиографический список:

1. Ворошин, И.Н. Содержание инновационной системы спортивной подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА / И.Н. Ворошин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 5 (123).
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры // Издательство «Спорт», – 2016. – 652 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
4. Шелков, О.М. Система комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов-паралимпийцев / О.М. Шелков, А.Г. Абалян // Адаптивная физическая культура. – 2011. - № 4 (48).

ПРИМЕНЕНИЕ БЛОКОВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ТРЕНИРОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

*Мартюшев А.С., к.п.н.,
Куракин В.Р., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты исследования посвященного оценке применения блоковых тренажеров в физической подготовке квалифицированных прыгунов в высоту.

Установлены некоторые особенности применения упражнений на блоковых тренажерах в тренировке квалифицированных прыгунов в высоту. Полученные экспериментальные данные позволили констатировать, что последовательное применение упражнений на блоковых тренажерах позволяет качественнее организовать и осуществит процесс физической подготовки и как следствие увеличить мощность отталкивания в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп».

Практическое применение результатов исследования позволит положительно повлиять на оптимизацию процесса общей и специальной физической подготовки в прыжках в высоту.

Ключевые слова: прыжок в высоту, блоковый тренажер, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

THE USE OF BLOCK SIMULATORS IN THE TRAINING OF QUALIFIED HIGH JUMPERS

*Martyushev A.S., PhD,
Kurakin V.R., student
Volograd State Physical Education Academy
Volograd, Russia*

The article presents the results of a study devoted to the evaluation of the use of block simulators in the physical training of qualified high jumpers.

Some features of the use of exercises on block simulators in the training of qualified high jumpers have been established. The experimental data obtained allowed us to state that

the consistent application of exercises on block simulators allows us to better organize and implement the process of physical training and, as a result, increase the power of repulsion in high jumps by the "Fosbury Flop" method.

The practical application of the results of the study will have a positive impact on the optimization of the process of general and special physical training in high jumping.

Keywords: high jump, block simulator, general physical training, special physical training.

Актуальность. Прыжок в высоту всегда был популярен у занимающихся легкой атлетикой, а изменения в технике прыжка в высоту с разбега только стимулировало рост интереса к этому виду легкой атлетики. Эволюция в технике «вертикального» прыжка позволяла длительное время сохранять положительную динамику результатов мирового уровня. В настоящее время современный прыжок в высоту «ищет» новые пути роста соревновательного результата.

В прыжках в высоту на этапе становления в юношеском возрасте из-за активного и скачкообразного роста увеличивается риск получения травмы.

Активный рост ослабляет связочный и мышечный аппарат, так как именно в этом возрасте происходит активное и самое главное неравномерный рост костно-мышечной системы у квалифицированных прыгунов в высоту.

Вопрос укрепления мышечной системы в юношеском возрасте у квалифицированных прыгунов в высоту, без создания излишнего внутрибрюшного давления, в научно-методической литературе освещается достаточно подробно, тогда как вопрос избегания компрессии на позвоночный столб в физической подготовке квалифицированного легкоатлета встречается редко.

Упуская этот вопрос в юношеском возрасте, мы не только можем упустить момент, который в конечном итоге, повлияет на дальнейший рост спортивного результата квалифицированного прыгуна в высоту, но результатом игнорирования этого момента тренером может стать травма, которая приведет к завершению спортивной карьеры.

В специальной литературе и в существующих программах подготовки квалифицированных прыгунов в высоту в основном применяются стандартные упражнения общей и специальной направленности (приседания со штангой, ходьба выпадами, вставания на опору).

Многофункциональные блоковые тренажеры в легкой атлетике достаточно популярны. Данные устройства относятся к вспомогательным видам подготовки легкоатлета, поэтому в основном применяются в переходный период подготовки и в начале подготовительного этапа подготовки. Они применяются в основном в период общефизической подготовки.

В специальной литературе отмечается, что применение упражнений на блоковом тренажере позволяет избежать чрезмерной нагрузки на позвоночный столб спортсмена.

Однако применение блоковых тренажеров на тренировочном этапе предполагает решение «второстепенных» задач спортивной подготовки легкоатлета.

Нами предполагается, что применение блоковых тренажеров в спортивной подготовке прыгунов в высоту позволит качественнее построить процесс физической подготовки квалифицированных легкоатлетов.

Объект исследования: тренировочный процесс прыгунов в высоту второго и третьего спортивного разряда.

Предмет исследования: средства и методы общей и специальной физической подготовки прыгунов в высоту второго и третьего спортивного разряда.

Цель исследования: Разработать методику физической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту на основе применения упражнений на многофункциональных блоковых тренажерах.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели проводился **анализ специальной литературы** по проблеме физической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту.

В ходе изучения научно-методической литературы были определены наиболее эффективные средства общей и специальной физической подготовки в прыжках в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» в зависимости от этапа подготовки.

С сентября 2019 года проводились **педагогические наблюдения** на базе Волгоградской академии физической культуры и МБУ СШОР №10 г. Волгограда. Педагогические наблюдения позволили выявить основные средства физической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту 15-17 лет, которые применяются специалистами Волгоградской области.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2021г. по февраль 2022г. В эксперименте принимали участие 12 прыгунов в высоту первого и второго спортивного разряда. Контрольная группа (6 человек) тренировалась с использованием стандартных средств физической подготовки. Экспериментальная группа в тренировке применяла экспериментальный тренировочный комплекс упражнений физической подготовки, который выполнялся на блоковых тренажерах.

Дозировка тренировочных средств была разработана на основе рекомендаций специальной литературы, рекомендаций тренеров и учета функциональных возможностей квалифицированных прыгунов в высоту второго спортивного разряда.

Уровень технической и специальной физической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту оценивался по результатам **педагогических тестирований**.

Легкоатлеты тестировались в прыжке в длину с места, в тройном прыжке с места, в броске ядра снизу вперед и спиной из-за головы, в беге на 30 и 60 метров, в прыжке в высоту с трех шагов и соревновательного разбега.

Математико-статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с использованием программ пакета Microsoft Office Excel 2007. Достоверность различий средних величин оценивалась по таблице Стьюдента.

Методика. Экспериментальная методика физической подготовки прыгунов в высоту состояла из двух комплексов упражнений, которые выполнялись на блоковых тренажерах.

Первый комплекс упражнений применялся на обще подготовительном этапе подготовки, второй комплекс упражнений применялся на специально-подготовительном этапе подготовки.

Прыгуны в высоту применяли экспериментальный комплекс после упражнений технической направленности.

На обще подготовительном этапе упражнения на блоковом тренажере выполнялись легкоатлетами лежа. На специально-подготовительном этапе упражнения на блоковом тренажере были максимально приближены по своей структуре и режиму работы мышц к основному соревновательному упражнению.

Для создания экспериментальной методики за «основу» были взяты упражнения врача лечебной физической культуры, доктора медицинских наук Бубновского Сергея Михайловича.

Экспериментальные упражнения выполнялись с максимальной амплитудой движения. Вес отягощения определялся в течение ознакомительных занятий на первом недельном микроцикле подготовки. Комплексы на блоковом тренажере применялись три раза в неделю.

На обще подготовительном этапе упражнения экспериментального комплекса имели общую направленность. Упражнения выполнялись последовательно, в одном упражнении не менее двадцати повторений.



Рисунок 1. Блоковый тренажер

Экспериментальная методика физической подготовки состояла из ниже перечисленных упражнений:

1. Упражнение «Лягушка». И.П.: Лежа на животе, руками держимся за ручки, прицеплена нога с противоположного блока, голова повернута в противоположную сторону от рабочей ноги. Работа: На выдохе подтягиваем к туловищу рабочую ногу, сгибая в коленном суставе. Основные рабочие мышцы: Четырехглавая мышца бедра, средняя ягодичная мышца, косые мышцы живота.

2. Упражнение «Брасс». И.П.: Лежа на животе на мяче, руками держимся ручки, ноги крепятся к верхнему блоку. Работа: на выдохе подтягиваем колени к мячу. Основные рабочие мышцы: Четырехглавая мышца бедра, подвздошно – поясничная мышца.

3. Упражнение «Махи на спине с верхнего блока». И.П.: Лежа на спине, прямыми руками держимся за ручки, прицеплена нога с верхнего блока. Работа: На выдохе опускаем прямую ногу до пола. Основные рабочие мышцы: Двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца бедра, полуперепончатая мышца бедра, икроножная мышца;

4. Упражнение «Голубь». И.П.: Стоя на четвереньках, нога пристегнута с противоположного блока, небольшой прогиб в спине, смотрим вперед. Работа: На выдохе подтягиваем колено и голову к животу, округляя спину вверх. Основные рабочие мышцы: Четырехглавая мышца бедра, подвздошно-поясничная мышца, прямые и косые мышцы живота.

5. Упражнение «Дракон». И.П.: Стоя на четвереньках, нога пристегнута с противоположного блока, небольшой прогиб в спине, смотрим вперед. Работа: На выдохе подтягиваем колено и голову к животу, округляя спину вверх. Садимся на опорную ногу, встаем на ней и на выдохе подтягиваем колено и голову к животу, округляя спину вверх. Основные рабочие мышцы: Четырехглавая мышца бедра, подвздошно-поясничная мышца, прямые и косые мышцы живота.

6. Упражнение «Сгибание колена». И.П.: Лежа на животе, руками держимся за ручки, нога пристегнута с противоположного нижнего блока. Работа: На выдохе сгибаем ногу в коленном суставе. Основные рабочие мышцы: Двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца бедра, полуперепончатая мышца бедра, икроножная мышца.

7. Упражнение «Разгибание голени». И.П.: Лежа на животе, прицеплена нога с верхнего блока. Работа: На выдохе, разгибаем ногу в коленном суставе не отрывая бедра. Основные рабочие мышцы: Четырехглавая мышца бедра.

8. Упражнение «Махи ногой с нижнего блока». И.П.: Лежа на спине, руками держимся за ручки, пристегнута нога с нижнего блока. Работа: На выдохе, поднимаем рабочую прямую ногу вверх. Основные рабочие мышцы: Двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца бедра, полуперепончатая мышца бедра, икроножная мышца.

9. Упражнение «Полуберезка». И.П.: Лежа на спине, пристегнуты две ноги с верхнего блока, руками держимся за ручки. Работа: На выдохе опускаем прямые ноги

вниз. Основные рабочие мышцы: Двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца бедра, полуперепончатая мышца бедра, большая ягодичная мышца, икроножная мышца.

10. Упражнение «Двойка». И.П.: Лежа на спине, одна нога крепится сверху другая снизу противоположного блока. Работа: На выдохе, опускаем прямую верхнюю ногу вниз, а нижнюю сгибаем в коленном суставе подтягивая к себе. Основные рабочие мышцы: Задняя группа мышц бедра. двуглавая мышца бедра, подвздошно – поясничная мышца, четырехглавая мышца бедра.

Результаты исследования. Для оценки эффективности использования экспериментальных упражнений в методике физической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту было проведено педагогическое исследование.

Педагогическое тестирование проводилось до педагогического эксперимента и после общеподготовительного и специально-подготовительного этапа подготовительного периода подготовки квалифицированных прыгунов в высоту.

Данная особенность позволила выявить все педагогические изменения, которые произошли в уровне общей и специальной физической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту и как следствие, затем количественно их выразить.

Педагогическое тестирование проводилось на базе Волгоградской государственной академии физической культуры и МБУ СШОР №10 г. Волгограда.

Выбор педагогических тестов осуществлялся по рекомендациям ведущих специалистов легкоатлетических вертикальных прыжков Волгоградской области и по данным отечественной научной – методической литературы.

По их мнению, в физической подготовке легкоатлетов необходимо оценивать две стороны – это общую и специальную подготовку.

После общеподготовительного этапа подготовки показатели общей и специальной физической подготовленности квалифицированных прыгунов в высоту изменились следующим образом. Интересные изменения произошли в беге по движению на 30 и 60 метров. У квалифицированных прыгунов в высоту контрольной группы данные показатели улучшились на 1,03% ($P > 0,05$) и на 1,56% ($P > 0,05$) соответственно - это не значительно и не значимо, такая же картина прослеживается и у легкоатлетов экспериментальной группы но только в беге на 60 метров, где изменения составили 1,12% ($P > 0,05$). А вот в беге на 30 метров результат значимо увеличился на 3,53% ($P < 0,05$).

У прыгунов в высоту экспериментальной группы прослеживаются интересные изменения в прыжке в длину с места и в тройном прыжке с места толчком двумя ногами. В прыжке в длину с места и в тройном прыжке с места прыгуны в высоту экспериментальной группы значимо улучшили свой результат на 5,16% ($P < 0,01$) и 4,27% ($P < 0,05$), тогда как легкоатлеты контрольной группы смогли изменить свой результат в сторону улучшения на 2,85% ($P > 0,05$) и на 1,43% ($P > 0,05$) (табл.1).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности квалифицированных прыгунов в высоту экспериментальной и контрольной группы после общеподготовительного этапа подготовки ($X \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа (n = 7)			Контрольная группа (n = 7)		
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %
Бег 30 м по движению, с	4,98± 0,05	4,81± 0,03*	3,53	4,91± 0,09	4,86± 0,06	1,03
Бег 60 м по движению, с	8,95± 0,05	8,85± 0,06	1,12	8,94± 0,16	8,86± 0,15	1,56
Прыжок в длину с места, см	212± 6	223 ±5**	5,16	210± 7	216±7	2,85

Тройной прыжок с места, см	632±8	659 ±8*	4,27	628± 13	637±13	1,43
Бросок ядра двумя руками снизу вперед, см	911± 5	962±9**	5,59	914±9	949±8*	3,82
Бросок ядра двумя руками спиной из-за головы, см	1011± 5	1062±9**	5,04	1014±8	1049±9*	3,45
Прыжок в высоту с трех шагов разбега, см	145±3	153±2	5,1**	145±2	148±2	2,06*
Прыжок в высоту с полного разбега, см	160±3	164±2	2,5*	160±2	162± 2	1,25

*Примечание: * Здесь и далее достоверность различий при $P < 0,05$; ** при $P < 0,01$.*

А вот в броске ядра двумя руками весом 6 кг, что снизу вперед, что спиной из-за головы в обеих группах произошли значимые изменения, но у спортсменок экспериментальной группы эти изменения выражены ярче (5,59% ($P < 0,01$) и 5,04% ($P < 0,01$), чем у прыгунов в высоту контрольной группы (3,82% ($P < 0,05$) и 3,45% ($P < 0,05$)) (табл.2).

Существенно увеличился результат в прыжке в высоту с трех шагов разбега у квалифицированных прыгунов в высоту как контрольной (2,06% ($P < 0,05$)), так и экспериментальной группы (5,1% ($P < 0,01$)), тогда как в прыжке в высоту с полного разбега существенные изменения произошли только у легкоатлетов экспериментальной группы. У квалифицированных прыгунов в высоту экспериментальной группы улучшение данного показателя составило 2,5% у спортсменов контрольной группы – 1,25% (табл.2).

На наш взгляд данные изменения произошли в результате применения в тренировочном процессе новых специфических средств физической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту экспериментальной группы.

Так как объем тренировочной нагрузки общефизической направленности у квалифицированных прыгунов в высоту, применяющих комплекс упражнений на многофункциональных блоковых тренажерах в среднем такой же, как и у квалифицированных прыгунов в высоту контрольной группы.

Значимые изменения произошли как в контрольной, так и в экспериментальной группе в тестах, характеризующих реализацию достигнутой скорости разбега и сохранение этой скорости в главной фазе прыжка.

После специально-подготовительного этапа уровень физической подготовленности квалифицированных прыгунов выглядел следующим образом (табл.2).

У легкоатлетов экспериментальной группы значимо изменился результат в тройном прыжке с места (4,27% ($P < 0,05$)), тогда как у квалифицированных прыгунов в высоту контрольной группы эти показатели практически не изменился (1,1%). Противоположная картина в беге на 30м по движению и в прыжке в длину с места. Так у прыгунов в высоту контрольной группы эти два показателя существенно изменились в положительную сторону на 2,1% и на 3,7% соответственно ($P < 0,05$). В броске ядра снизу вперед и спиной из-за головы прирост результата в экспериментальной группе составил 7,48% и 3,77%, тогда как в контрольной группе спортсмены улучшили свой результат в этих показателях на 5,69% и 3,45% соответственно.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности квалифицированных прыгунов в высоту экспериментальной и контрольной группы после специально-подготовительного этапа подготовки ($X \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа (n = 7)			Контрольная группа (n = 7)		
	В начале эксперим ента	В конце эксперим ента	Приро ст, %	В начале эксперим ента	В конце эксперим ента	Приро ст, %
Бег 30 м по движению, с	4,81± 0,05	4,76± 0,03	1,05	4,86± 0,09	4,76± 0,06*	2,1
Бег 60 м по движению, с	8,85± 0,05	8,74± 0,06	1,26	8,86± 0,16	8,72± 0,15	1,61
Прыжок в длину с места, см	223± 4	226 ±2	1,36	216± 3	224±4*	3,7
Тройной прыжок с места, см	659±4	661 ±4*	4,27	637± 3	644±3	1,1
Бросок ядра двумя руками снизу вперед, см	962± 5	1034±9**	7,48	949±9	1003±8**	5,69
Бросок ядра двумя руками спиной из-за головы, см	1062± 5	1102±9*	3,77	1049±8	1099±9*	3,45
Прыжок в высоту с трех шагов разбега, см	153±3	155±2	1,3	148±2	152±2	2,7*
Прыжок в высоту с полного разбега, см	164±3	175±2	6,71**	162±2	165± 2	1,85

*Примечание: * Здесь и далее достоверность различий при $P < 0,05$; -** при $P < 0,01$.*

Данное обстоятельство говорит нам, что уровень общей физической подготовки у квалифицированных прыгунов в высоту экспериментальной и контрольной группы после подготовительного периода значимо увеличился в беге на 30м по движению, в прыжке в длину с места, в тройном прыжке с места, в броске ядра снизу вперед и спиной из-за головы. Сравнительный анализ обеих групп говорит нам, что средний уровень общей физической подготовки квалифицированных легкоатлетов экспериментальной и контрольной группы одинаков после подготовительного периода подготовки.

Существенные изменения произошли в ряде показателей у легкоатлетов экспериментальной группы. Значимые изменения произошли в прыжке в высоту с полного разбега у легкоатлетов экспериментальной группы и составили 6,71% ($P < 0,01$). Этот показатель изменился у легкоатлетов контрольной группы на 1,85%.

На наш взгляд, активный рост результата у легкоатлетов экспериментальной группы напрямую связан с применением в специальной физической подготовке экспериментальных упражнений. Так именно они позволили качественно повлиять уровень специальной физической подготовки и как следствие на соревновательный результат.

Соревновательный результат у квалифицированных прыгунов в высоту контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента выглядел следующим образом.

Хотелось бы отметить, что четыре квалифицированных прыгуна в высоту экспериментальной группы выполнили норматив первого спортивного разряда и

достоверно улучшили свой результат в среднем на 4,54%, тогда как прыгуны в высоту контрольной группы смогли улучшить свой результат на 2,56%.

Выводы. Современное развитие прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» не может происходить без специализированной организации тренировочного процесса. Постоянный процесс роста специализации тренировочных средств в спортивной тренировке заставляет специалистов смотреть на прыжок в высоту более локально. Выделять отстающие звенья и искать более рациональные пути дальнейшего роста спортивного результата.

В специальной литературе по прыжкам в высоту большое внимание уделяется упражнениям со свободными весами. В меньшей степени уделяют внимание упражнениям на многофункциональных блоковых тренажерах.

Хотя именно эти специальные упражнения позволяют качественно повлиять на уровень специальной физической подготовки прыгунов в высоту без лишней нагрузки на позвоночный столб и избежать излишнего брюшного давления.

Вопрос применения специальных упражнений на многофункциональных блоковых тренажерах рассматривался, но в основном косвенно и не полноценно со стороны специальной физической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту.

Применение в методике специальной физической подготовки специальных упражнений на многофункциональных блоковых тренажерах позволяет более качественно построить процесс спортивной тренировки квалифицированных прыгунов в высоту.

При максимально выполненном объеме тренировочной нагрузки и интенсивности выполнения упражнений в течение педагогического эксперимента специальные упражнения позволили более качественно осуществить специальную физическую подготовку квалифицированных прыгунов в высоту, что в конечном итоге положительно повлияло на рост результата в основном соревновательном упражнении.

Проведенные исследования конкретизируют критерии эффективности реализации предлагаемой программы:

1. При использовании в тренировочном процессе квалифицированных прыгунов в высоту упражнений на многофункциональных блоковых тренажерах позволяет косвенно повлиять на улучшение результата в прыжке в высоту с трех шагов разбега на 5,1% ($P < 0,05$), в прыжке в высоту с полного разбега на 6,71% ($P < 0,05$).

2. В результате применения в специальной физической подготовке квалифицированных прыгунов в высоту специальных упражнений на многофункциональных блоковых тренажерах позволило косвенно улучшить соревновательный результат на 4,54% ($P < 0,05$) и четырем прыгунам в высоту выполнить первый спортивный разряд.

Из выше перечисленного можно сделать вывод, что предлагаемая методика специальной физической подготовки квалифицированных прыгунов в высоту на основе применения многофункциональных блоковых тренажеров является эффективной.

Библиографический список:

1. Бакланов, В.Д. Компоненты, определяющие формирование рационального двигательного навыка в прыжках в длину с разбега / В.Д. Бакланов, Г.Г. Щеглов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 7-12. – EDN ANAURR.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - Москва: Советский спорт, 2013. - 216 с. – Текст: непосредственный.

3. Сахарова, Ю.С. влияние подводящих упражнений с отягощением на результативность в прыжках в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» /Ю.С. Сахарова, Д.С. Зайко, И.В. Дмитриев // Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Статья в сборнике международные спортивные игры «Дети Азии». – Санкт-Петербург. – 2016. – С. 478-480. – Текст: непосредственный.

4. Стрижак, А.П. Прыжок в высоту: система подготовки прыгунов высокой квалификации / А. П. Стрижак, Е. П. Загоруйко. - Москва: Академия здоровья, 2015. - 87 с. – Текст: непосредственный.

5. Павлов, С.Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С. Е. Павлов, А. С. Павлов, Т. Н. Павлова. – 2-е изд., дораб. и доп. – М.: изд. «ОнтоПринт», 2020. – 300 с. – Текст: непосредственный.

6. Пулео Джо, Анатомия бега / Джо Пулео, Патрик Милрой – пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск: «Попурри», 2011. – 200с. – Текст: непосредственный.

7. Рассел, Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 1972 — прыжки в высоту (женщины) / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 101 с. – Текст: непосредственный.

8. Рассел, Джесси Прыжки в высоту (лучшие спортсмены года, женщины) / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 72 с. – Текст: непосредственный.

ПРОБЛЕМЫ АКТУАЛИЗАЦИИ ЕДИНОБОРСТВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Ильченко А.А., к.п.н.,

Магомедова В.Р.,

Махмутов Н.А,

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Вопросы развитие физической культуры и спорта в нашей стране по-прежнему не теряют своей актуальности. Современные тенденции в обществе таковы, что невольно начинаешь опасаться, как не растратить тот многовековой опыт педагогической практики, тренерской работы, по крупицам собранный и реализованный нашими учителями, тренерами, в конце концов, политиками. Ситуация в стране крайне осложнила работу наставников с юными спортсменами, родители которых сомневаются в необходимости профессионального роста и развития детей в области спорта, так как не видят перспектив на международном уровне. Разговаривая с коллегами различных направлений спортивной деятельности, становится понятным, что такая ситуация складывается на всех уровнях и по всем направлениям развития физической культуры. Однако, даже в столь сложное для нашей страны время, вопросы воспитания и гармоничного развития личности не должны уходить на задний план. Даже напротив, эти вопросы должны получить новую актуализацию, патриотическое наполнение, как было уже когда-то в сложные для нашей страны периоды. Имеет смысл обратиться к опыту наших ученых деятелей в области педагогики, вернуться к богатейшим традициям нашей Великой страны, пронесшей на плечах своего народа столько бед и невзгод, но ни разу не опустившей головы. Имена наших спортсменов – героев всегда будут на знамени, подхваченном юными поколениями.

Авторы уделили особое внимание изучению традиционных подходов в физическом воспитании молодежи разных возрастных групп в хронологических срезах истории развития физической культуры нашей страны, считая наиболее важным опыт педагогов физической культуры в приложении к современным реалиям, актуализации.

Актуальность исследования несомненна, особенно в приложении к современной ситуации в стране. Без должного воспитания подрастающего поколения любая страна обречена. Учитывая богатейшее наследие, собранное для нас предыдущими поколениями, нам остается лишь дать новый вдох тому, что уже у нас есть.

Цель исследования – актуализация традиционных методов физического воспитания подрастающего поколения с учетом современной обстановки и выявление основных взаимосвязей влияния исторических факторов на построение современной системы воспитания. Пути актуализации единоборств как сложившейся культуры воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическое воспитание, подрастающее поколение, традиции, актуализация, единоборства.

PROBLEMS OF ACTUALIZATION OF SINGLE COMBATS IN MODERN SOCIETY

*Ilchenko A.A., PhD,
Magomedova V.R.,
Makhmutov N.A.*

*Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

The issues of the development of physical culture and sports in our country still do not lose their relevance. Modern trends in society are such that you involuntarily begin to fear how not to waste the centuries-old experience of teaching practice, coaching, bit by bit collected and implemented by our teachers, coaches, and, ultimately, politicians. The situation in the country has extremely complicated the work of mentors with young athletes, whose parents doubt the need for professional growth and development of children in the field of sports, since they do not see prospects at the international level. Talking with colleagues in various areas of sports activity, it becomes clear that such a situation is developing at all levels and in all areas of development of physical culture. However, even in such a difficult time for our country, the issues of upbringing and harmonious development of the individual should not go into the background. On the contrary, these issues should receive a new update, patriotic content, as it was once in difficult periods for our country. It makes sense to turn to the experience of our scientists in the field of pedagogy, to return to the richest traditions of our Great country, which carried so many troubles and hardships on the shoulders of its people, but never lowered its head. The names of our athletes - heroes will always be on the banner, picked up by the younger generations.

The authors paid special attention to the study of traditional approaches in the physical education of young people of different age groups in chronological sections of the history of the development of physical culture in our country, considering the most important experience of physical education teachers in application to modern realities, actualization.

The relevance of the study is undeniable, especially when applied to the current situation in the country. Without proper education of the younger generation, any country is doomed. Given the rich heritage that previous generations have collected for us, it remains only for us to give a new breath to what we already have.

The purpose of the study is to update the traditional methods of physical education of the younger generation, taking into account the current situation and to identify the main interdependencies of the influence of historical factors on the construction of a modern education system. Ways of actualization of martial arts as an established culture of educating the younger generation.

Keywords: physical education, the younger generation, traditions, actualization, martial arts.

Актуальность

Единоборства – древнейшая культура воспитания подрастающих поколений, основанная на взаимосвязи воспитания моральных качеств и развитии физических способностей. С самого зарождения любое единоборство основывалось на

патриотизме, на любви к отчизне, на бережном сохранении традиций и трепетном отношении к культуре родного края.

Наша страна, будучи многонациональной, отличается богатейшим наследием традиций и обычаев разных народов. Не смотря на то, что в современном мире, к сожалению, ведется пропаганда нашей страны как агрессора, у нас всегда бережно и с любовью относились ко всем братским и дружественным народам и их культурам.

Так же и культуры единоборств, зародившиеся в других странах, получили любовь, признание и широкое распространение в нашей стране. К этим культурам добавилось наше духовное наполнение, позволяющее проникнуться к ним вновь подрастающим поколениям.

Беря за основу стремление к построению новой системы физического и духовного воспитания молодежи нашей страны в соответствии с требованием времени, рассматривая любой из видов спорта, в том числе и любое из единоборств, становится очевидным, насколько актуально в современном мире применение традиционных устоев, воспитание душевных и моральных качеств молодых людей в комплексе с физическим развитием и культурой здорового образа жизни.

Традиционно в единоборствах первостепенный акцент делается на воспитание морально-этических норм. Ведь физически сильный и подготовленный человек не должен опускаться ниже норм и социально принятых правил. К сожалению, то, что сейчас мы все наблюдаем на местах проведения военных событий, говорит о полном отсутствии каких либо норм и моральных принципов со стороны противника. Возможно, если бы не образовалась в свое время некоторая ниша в воспитательном процессе поколений 90-х, проблема таких масштабов не имела бы место быть. Поэтому, для современного общества одной из основных задач является привитие морально-этических норм подрастающему поколению.

Вместе с этим, наиболее актуальным аспектом, позволяющим актуализировать и стимулировать детей и подростков к занятиям единоборствами, а их родителей – к активизации как направляющего фактора, - это элементарные навыки самообороны. В такое сложное для всех нас время каждому ребенку, да и взрослым людям, совсем не лишним будет владение навыками самообороны. Возможно, было бы актуальным проведение таких занятий на уроках физкультуры или введение факультативного предмета по самообороне и методам самозащиты и действий в экстремальных ситуациях.

Не утрачивает актуальность и аспект привития подрастающему поколению культуры здорового образа жизни. Конечно же, в сравнении с 90-ми годами рост пристрастия к наркомании, алкоголизму и табакокурению среди школьников существенно снижен в результате активной государственной политики в этом направлении. Принято множество законодательных актов, приведены в жизнь проекты, которые на самом деле оказались действенными и улучшили ситуацию в стране. Однако, даже малейшая остановка работы в этом направлении может оказаться губительной. Поэтому единоборства, как и любой вид спорта, призваны проводить постоянную политику и проводить контроль современного положения в этом вопросе. Кроме того, занятия единоборствами дают мощный оздоровительный эффект. Мы живем под лозунгом «Здоровая нация». И это весьма ценно для граждан нашей страны. Укреплению здоровья должно отводиться огромное место в государственной политике, даже в такое непростое время.

Возвращение к истокам древних культур единоборств сейчас актуально как никогда. И пусть нет международных стартов, зато есть колоссальное поле для деятельности внутри страны. Подрастающее поколение – наше будущее, и мы должны приложить все силы к его полноценному воспитанию.

Цели исследования:

1. Актуализация имеющихся исторических опытов развития системы физического воспитания.

2. Выявление взаимосвязей практических традиций и исторических событий в стране в построении систем физического воспитания и педагогической системы в целом.

3. Пути развития построения новой системы физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с требованиями времени.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Хронологический срез.

3. Наблюдение.

4. Сравнение.

5. Систематизация.

Методика

Формирование новых взглядов на происходящие события в нашей стране не могут не отразиться на системе воспитания подрастающего поколения.

Развитие культуры физического воспитания не может оставаться в стороне и быть не затронуто историческим процессом. На первое место по признаку актуальности выходят проблемы становление морально-этических принципов и норм у подрастающего поколения, а так же обучение детей и подростков элементарным приемам самообороны и действиям в чрезвычайных обстоятельствах. Наиболее эффективным для реализации данных направлений является привлечение детей к занятиям единоборствами. Культура единоборств призвана развивать моральные качества, укреплять силу воли, преодолевать трудности, становиться душевно устойчивым, не бояться неизбежных обстоятельств, а успешно с ними бороться. Каждая культура единоборств пронизана духом патриотизма, уважением традиций и устоев, пониманием причинно-следственных связей происходящего. В настоящее время актуализация единоборств как занятий для детей и подростков действительно очень важна. Здоровье нации в целом начинается со здоровья каждого самого маленького его гражданина. Воспитание физической культуры, привитие потребности в здоровом образе жизни – основа здоровой нации. В сложившейся сложной мировой обстановке для нашей страны является очень важным поддержание духовного настроения наших сограждан. Конечно, очень горько осознавать несправедливость по отношению к нашим выдающимся спортсменам, лишенным права представлять свои достижения на мировом уровне, но и в этой ситуации стоит брать с них пример и с гордо поднятой головой держать флаг нашей страны и сохранять, и выстраивать по крупицам, начиная с самого малого, со спортивных секций, детских садов, школ, нашу прославленную на весь мир систему физического воспитания новых поколений.

Результаты исследования

На основании анализа целого круга литературных источников по педагогике и воспитанию физической культуре, сформировалось мнение о необходимости актуализации традиций, сложившихся в нашей стране в различные временные исторические периоды. Гармоничное воспитание личности должно строиться под воздействием таких факторов как патриотизм, целеустремленность, сила воли и сила духа, физическая подготовленность, привычка здорового образа жизни.

Актуализация единоборств в настоящий момент отлично справится с этими задачами. Пропаганда здорового образа жизни, физической силы и подготовленности, морально-этические нормы – все это составляющие культуры единоборства. Дети, занимающиеся единоборствами, получают практические навыки самообороны, обучаются «держать удар» во всех смыслах этого выражения, кроме того, получают моральное и этическое воспитание, понимание необходимости в сохранении и уважительном отношении к традициям и культурам.

Постоянные исследования, оценка результатов и практическая прикладная принесут ожидаемые плоды и возродят прославленную систему физического воспитания нашей страны в современном контексте. Единоборства всегда были и будут очень популярным видом спорта. В современном же срезе единоборства становятся просто необходимым средством для создания уверенного психо-эмоционального фона и физического развития подрастающего поколения.

Вывод

Актуализация единоборств в современном хронологическом срезе действительно очень важна. Воспитание подрастающего поколения – основа жизнедеятельности государства и нации в целом. В культуре единоборств исторически заложено уважение к культурному наследию, традициям. Единоборства укрепляют дух, прививают целеустремленность, упорство, способность достигать поставленные цели, прививают морально-нравственные устои, а так же способствуют физическому здоровью и развитию тренирующихся. Единоборства развивают патриотизм в силу заложенных исторических традиций, что является очень важным для политики государства, особенно в настоящее очень сложное для страны время. Воспитанники, занимающиеся единоборствами, имеют все шансы на полноценное гармоничное развитие как физических, так и духовных качеств и могут претендовать на достойное место в социуме.

Библиографический список:

1. Боевые искусства как способ социализации в современном мире. Ли Цзянь Вэнь, кандидат педагогических наук, Шанхайский университет физической культуры (КНР), 200438 Ван Да Ань, доктор педагогических наук, Гуанчжоуский институт физической культуры (КНР), 510500 [Электронный ресурс]/ <https://cyberleninka.ru/article/n/boevye-iskusstva-kak-sposob-sotsializatsii-v-sovremennom-mire> (Дата обращения: 01.09.21022).
2. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2020.-№ 12.[Электронный ресурс]/ https://studwood.net/1167419/turizm/edinoborstva_sovremennoy_pedagogike (Дата обращения: 20.09.21022).
3. Николаев Р.А. Организационно – методические основы урока с элементами единоборств-2020. [Электронный ресурс]/ <https://konspektka.ru/fizicheskaja-kultura-s-jelementami-edinoborstv/> (Дата обращения: 17.08.2022).
4. Сен В.Д. Воспитание школьников средствами спортивных единоборств [Электронный ресурс]/ <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-shkolnikov-sredstvami-sportivnyh-edinoborstv> (Дата обращения: 15.09.21022).
5. Сороканюк, О.В. Анализ летней подготовки спортсменов смешанных боевых единоборств на начальном этапе обучения / О.В. Сороканюк // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 52-58. – EDN PHPFRW.

УДК 796.052

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

*Мальчевская Н.Н., старший преподаватель,
Тюрина О.В., старший преподаватель,
Макимова О.В., старший преподаватель,
Санкт-Петербургский государственный экономический университет”
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлена роль тактической подготовки в настольном теннисе, представлена тактика игры против защитников и нападающих. Рассмотрены

особенности тактики игры в одиночных и парных встречах. Предложены варианты тактических комбинаций в игре против защитников и нападающих, использование которых, в сочетании с физической и технической подготовленностью игрока, и приводит к победе в спортивном поединке.

Ключевые слова: Настольный теннис, тактические комбинации, прогнозирование, нападающие, защитники.

ROLE AND IMPORTANCE OF TACTICAL COMBINATIONS IN TABLE TENNIS

Malchevskaya N.N., senior lecturer,

Tyurina O.V., senior lecturer,

Maximova O.V., senior lecturer,

Saint-Petersburg State University of Economics, Saint-Petersburg, Russia

The article presents the role of the tactical training in table tennis, shows game tactics against offensive and defensive players. It analyzes features of tactical combinations in single and pairs games. The article suggests tactical options for games against offensive and defensive players which, when paired with athletic and technical qualification of the player, leads to a win in a match.

Keywords: table tennis, tactical combinations, forecasting, offensive player, defensive player.

Одной из самых распространенных и излюбленных форм аэробной двигательной деятельности студентов являются спортивные игры. Настольный теннис является одним из средств общефизической подготовки, способствует решению оздоровительных задач. В настольном теннисе существует множество технических приемов ведения игры, при этом, каждый игрок, в пределах установленных правил, может построить свою игру в соответствии с индивидуальным стилем. Тактика игры состоит из ряда атакующих и защитных тактических комбинаций, во многом зависит от самого теннисиста, уровня его физической подготовки. Настольный теннис становится всё более атлетическим видом спорта. Мощност и быстрота ударов увеличиваются. Мячу придаются большие вращения и скорости, игрокам, особенно в парных играх, приходится много передвигаться, так как большинство ударов приходится наносить в движении. Укреплению здоровья теннисиста, формированию разнообразных двигательных навыков и развитие основных физических качеств способствуют подготовка и сдача нормативов ГТО [1].

Благодаря специальной физической подготовке развиваются специфические формы проявления физических качеств, необходимые для игры в настольный теннис: быстрота одиночных движений, быстрота реакции, быстрота перемещений, взрывная сила, особое «чувство мяча». На этом фоне значительно успешнее проходит освоение техники и тактики игры.

У каждого теннисиста свои тактические и технические приемы ведения игры с различными игроками. Техника современного настольного тенниса быстро развивается, и чем выше техника выполнения ударов у теннисиста, разнообразнее набор технических приемов, тем больше у него возможностей для осуществления стратегического замысла и построения тактических комбинаций.

Общую тактическую подготовку теннисиста можно условно разделить на две составляющие. Это - выбор индивидуального тактического стиля игры самого спортсмена и изучение индивидуального стиля своих соперников. При этом, очень важно выработать у игрока гибкость мышления и тактическую самостоятельность.

Конкретная тактическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование определенных тактических комбинаций, моделирование игровых ситуаций при подготовке к соревнованиям. Все удары, применяемые в тактических комбинациях, производят-

ся в любой последовательности и могут быть самыми различными. Их важно использовать не только в той или иной отработываемой тактической комбинации, но и для тренировки подачи, ударов и, что особенно важно, для совершенствования передвижений у стола. Тактика в настольном теннисе определяется несколькими факторами: готовностью самого игрока, подготовленностью соперника и объективными условиями игры [2].

Общие рекомендации:

- направлять мяч в неудобное для противника место;
- если противник владеет ударом справа лучше – построить свою игру с преимущественной направленностью на левый угол стола;
- наиболее уязвимым местом у большинства теннисистов является центр стола, поэтому, при выполнении удара, необходимо использовать эту зону стола.

Основная проблема игры - это предугадывание, прогнозирование. Как показывают измерения, скорость полета мяча при атакующих ударах - 55 км/час. Понятно, что время реагирования, т.е. период времени от сигнала, который воспринимается игроком, до начала ответных действий очень невелико. Для совершенствования умения предвидеть действия противника очень важна концентрация внимания. Наиболее существенная ошибка в предугадывании и прогнозировании - поспешная оценка будущих действий противника, в связи с этим, поспешность принятия решения, и, как итог - проигрыш очка.

Программируя собственные действия, необходимо прогнозировать действия противника. Теннисисты высокого уровня тактическую комбинацию задумывают за несколько ударов вперед. Такое мышление роднит этот вид спорта с шахматами. Чтобы успешно осуществлять задуманное, в учебно-тренировочный процесс рекомендуем включать следующие задания:

1. Выполнять разнообразные комбинации, в том числе, уметь направить мяч длинно и коротко, очень быстро.

1. Тренировки игровых ситуаций, связанных с выполнением подачи и началом активных действий сразу после подачи (двухходовки, трехходовки, четырехходовки).

2. Неожиданное (без предварительной договоренности) изменение направление полета мяча.

3. Использование большого количества обманных движений.

4. Самостоятельное принятие решений в ходе розыгрыша очка, развитие игрового мышления, через отказ от постоянных советов тренера в ходе матча.

5. Максимальное приближение содержания тренировки к соревновательным условиям.

Игра на счет начинается с подачи. Это - не только начало розыгрыша очка, но и построение тактической комбинации. Грамотно применяя подачи, можно создать выгодную ситуацию для своих последующих действий. Подача всегда индивидуальна, и это единственный момент во время матча, когда соперник не влияет на ситуацию. Для успешного, результативного приема подач следует руководствоваться “правилом трех очень”: или очень быстро, или очень коротко, или с очень сильным вращением [3].

Основная задача тактической подготовки - выработать у игрока гибкость мышления и тактическую самостоятельность. Эти качества необходимо развивать и совершенствовать в каждой игре.

Рекомендуем несколько тактических комбинаций, применяемых в игре против защитников:

- пока “защитник” - вблизи стола, направляйте удары в середину стола.
- когда защитник отходит далеко от стола, направляйте те же удары, как можно более косо.
- чередуйте короткие откидки с длинными ударами.
- применяйте подачи, которые вынуждают противника покидать излюбленную позицию - короткие или стремительные.

В игре двух нападающих тактика меняется. Встреча проходит, обычно, в бескомпромиссной борьбе. Двусторонний нападающий - самый современный, опасный противник. Но и этот, наиболее совершенный сегодня, в стилевом и техническом отношении отряд нападающих имеет свои слабости, и грамотно построенная тактика игры против него поможет добиться успеха. Перехват инициативы в игре очень важен для победы. Приносит очки и умение взять на себя ведущую роль в игре, не дать противнику использовать свои сильные стороны, поставить его в неудобную позицию для реализации своего тактического плана ведения матча. В игре с такими спортсменами очень важны направление и длина подачи, первый ответный ход после подачи противника. Наиболее уязвимое место - игра из середины стола и чуть-чуть правее середины. Идеальной является подача в середину стола, но не совсем короткая, чтобы противник не смог сразу провести острую, результативную атаку.

Важнейшим качеством защитника, во встрече против нападающего, является умение сбивать игру. Очень важно уметь предугадывать намерения противника и предупредить его сильные удары:

- подавать преимущественно короткие подачи;
- если соперник готовится к нападающему удару справа, лучше подрезать мяч в левый угол;
- после серии подрезок неожиданно нанести удар.

В парной игре яркое воплощение нашли тактическая идея нападения первыми и стремление захватить инициативу. Очень важна расстановка игроков в паре. Пара, принимающая первые подачи, выбирает расстановку. Обычно сильного игрока выставляют против слабого игрока соперников. Партнеры должны постоянно согласовывать свои действия друг с другом. В парных играх часто приносят результат тактические действия: партнеры несколько раз подряд направляют удары в определенный угол стола, заставляя противников переместиться в этом направлении, а затем наносят неожиданный удар в противоположный угол. Также стоит чаще применять укороченные и косые удары, направлять сильные мячи прямо в игрока. Тактически верно заставить соперников, как можно чаще меняться местами, больше перемещаться, мешая друг другу принимать удары.

Рекомендуем менять тактику:

1. Когда вы отстаєте в счете, несмотря на все ваши усилия. При этом, не пытайтесь применять те технические приемы, которыми вы не овладели на тренировках, иначе, вы просто разрушите свою игру.

2. В решающие моменты матча. Конечно, трудно заставить себя изменить тактику, когда, например, счет в партии 8:8. Однако, именно за счет изменения тактического плана своей игры, вы можете победить. В связи с этим, крайне желательно, чтобы для таких случаев у вас имелся четкий, заранее разработанный надежный план изменения игры.

3. Использовать тайм-аут в игре. Вам не следует делать "искусственные" перерывы, когда ведете в счете. Однако, когда дело обстоит наоборот, к этому следует прибегнуть в обязательном порядке. Перерыв делается, чтобы успокоиться, когда вы ощущаете стремление противника к быстрому розыгрышу мячей, или когда вы не уверены в своей тактике ведения игры.

Никакие, самые лучшие комбинации и ходы не сработают, если применяться они будут формально, догматически, без импровизации и чередования. Главное искусство спортсмена и тренера - наиболее удачное, наиболее оптимальное сочетание основных принципов техники и тактики, и индивидуальных особенностей (хорошее - использовать, плохое - замаскировать) [3].

Библиографический список:

1. Степанова М.В. Инновационный комплекс легкоатлетических упражнений для студентов - Россия и Санкт-Петербург: Экономика и образование в XXI веке: Науч. сессия проф.-препод. состава, НИР за 2014 год. СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015. С 364-367.

2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В.Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин-М.:Издательский центр "Академия", 2006.- 528с.

3. Шпрах С.Д. У меня секретов нет - М., 1998. - 33 с.

УДК 796.012.1-072.85

«СКИППИНГ» - ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

*Мандриков В.Б., д.п.н., профессор,
Ткачева Н.Д., старший преподаватель,
Ушакова И.А., к.б.н., доцент,
Волгоградский государственный медицинский университет,
Волгоград, Россия*

В статье приведены результаты, полученные в ходе соревнований студенток Волгоградского государственного медицинского университета по скиппингу (прыжки на двух ногах через скакалку за 1 минуту), бегу на 60 метров, челночному бегу 5x20 метров, прыжку в длину с места толчком двумя ногами. Целью исследования была оценка обоснованности применения теста «скиппинг» для определения скоростно-силовых качеств студентов в учебном процессе по физической культуре. В условиях обучения в он-лайн формате тест по прыжкам через скакалку является актуальным, прост и доступен в использовании. В работе применялись методы математической статистики, в частности нормальный закон распределения (закон Гаусса), который имеет особо важную роль в теории вероятности и чаще других применяется в решении практических задач, в том числе в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: скиппинг, физические качества, методы математической статистики, студенты.

SKIPPING - TEST FOR DETERMINATION OF SPEED-POWER QUALITIES

*Mandrikov V.B., Grand PhD, professor
Tkacheva N.D., senior lecturer
Ushakova I.A., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Medical University, Volgograd, Russia*

The article describes the results obtained during the competition of students of the Volgograd State Medical University in skipping (jumping on two legs over a rope in 1 minute), running 60 meters, shuttle running 5x20 meters, long jump from a place with a push with two legs. The purpose of the study was to assess the validity of the "skipping test" to determine the speed-strength qualities of students in the educational process in physical education. In the conditions of online learning, the jump rope test is relevant, simple, and accessible to use. The methods of mathematical statistics were used in the work, in particular, the normal distribution law (Gauss's law), which has a particularly important role in probability theory and is most often used in solving practical problems, including in the field of physical culture and sports.

Key words: skipping, physical qualities, methods of mathematical statistics, students.

Введение. В современной практике физического воспитания для комплексного контроля используется большое количество тестов по общефизической подготовке. В условиях обучения в он-лайн формате актуальным становится поиск простых, сопоставимых тестов, определяющих уровень физической подготовленности студентов. В данной работе мы анализировали результаты соревнований по скиппингу (прыжки через скакалку за 1 минуту) и проводили сопоставимый аналитический анализ с их величинами в беге на 60 м, челночном беге 5x20 м и прыжке в длину с места. Применяемый нами вид тестирования (скиппинг) характеризуется доступностью, мобильностью, простотой в использовании. По данным ряда авторов упражнения со скакалкой способствуют повышению двигательной активности, **совершенствованию ловкости**, выносливости, быстроты, прыгучести и могут использоваться, как тест, дополняющий оценку степени развития физических качеств студентов [1].

Цель исследования – оценка обоснованности применения теста «скиппинг» для определения скоростно-силовых качеств студентов.

Материалы и методы. Данное исследование было проведено в 2021-2022 учебном году в ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России. В нем приняли участие 86 студенток 1-4 курсов основной медицинской группы. Для проведения исследования применялись методы: анализ научно-методической литературы, тестирование уровня физической подготовленности. Использовались результаты в беге на 60 м, челночном беге 5x20 м, прыжке в длину с места и прыжках на двух ногах через скакалку в течение одной минуты. Измерение показателей осуществлялось в соревновательной обстановке. Для обработки полученных данных применялись методы математической статистики. Определялись: среднее значение, дисперсия, стандартное отклонение, мода, медиана, эксцесс и асимметричность. Расчеты проводились в программе STATISTICA-10 и Mathcad-14.

Результаты исследования.

Были определены статистические характеристики для всех четырех видов контрольного тестирования для девушек. Объем выборки включал 86 измерений. Полученные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1. Описательные статистики

Оценки параметров	Бег на 60 м (сек)	Челночный бег (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Скиппинг (кол-во прыжков за 1 мин)
Среднее значение	10,42	24,7	176,8	129,8
Дисперсия выборки	0,33	1,26	226,2	169,8
Стандартное отклонение	0,57	1,12	15,04	13,03
Медиана	10,4	24	179	126
Мода	10,5	23,5	180	130
Минимум	9	22	145	102
Максимум	11,7	27,5	204	183
Эксцесс	-0,002	-0,4	-0,6	0,3
Асимметричность	0,05	-0,02	-0,09	0,12

Важным способом оценки переменной является форма ее распределения, которая показывает, с какой частотой значения переменной попадают в определенные интервалы. Эти интервалы, называются интервалами группировки. Одним из самых важных распределений в статистике является нормальное распределение. Его функция плотности распределения вероятности имеет следующие свойства:

- полностью определяется двумя параметрами — средним значением и стандартным отклонением;
- колоколообразная (унимодальная);
- симметричная относительно среднего значения;
- сдвигается вправо, если среднее значение увеличивается и, влево, если среднее значение уменьшается (при постоянной дисперсии) — асимметричность;
- сплющивается, если дисперсия увеличивается и становится более остроконечной, если дисперсия уменьшается (для постоянного среднего) — эксцесс;
- среднее значение, мода и медиана равны между собой.

Полученные статистические данные подтверждают информацию об этом. Как известно, для нормального распределения эксцесс и асимметричность равны нулю. Сравнивая среднее значение, моду и медиану для каждого исследования (табл.1), видно, что они приблизительно равны, а эксцесс и асимметричность близки к нулю. Поэтому можно предположить, что полученные эмпирические данные имеют нормальное распределение. Для более точной проверки принадлежности выборки нормальному распределению использовали критерий Колмогорова-Смирнова, который выявил, справедливость выдвинутой нами версии. Однако, ни один из этих критериев не может заменить визуальную проверку с помощью гистограмм (графиков, показывающих частоту попаданий значений переменной в отдельные интервалы). На рисунках 1-4 показаны соответствующие гистограммы распределения и теоретическая кривая нормального распределения, которые подтверждают, что все четыре вида исследований имеют нормальный закон распределения (закон Гаусса), который играет особую важную роль в теории вероятности и чаще других применяется в решении практических задач. Примером показателей, которые распределяются по нормальному закону являются рост, сила мышц, результаты в беге, прыжках, метаниях и т.д. [2, 3].

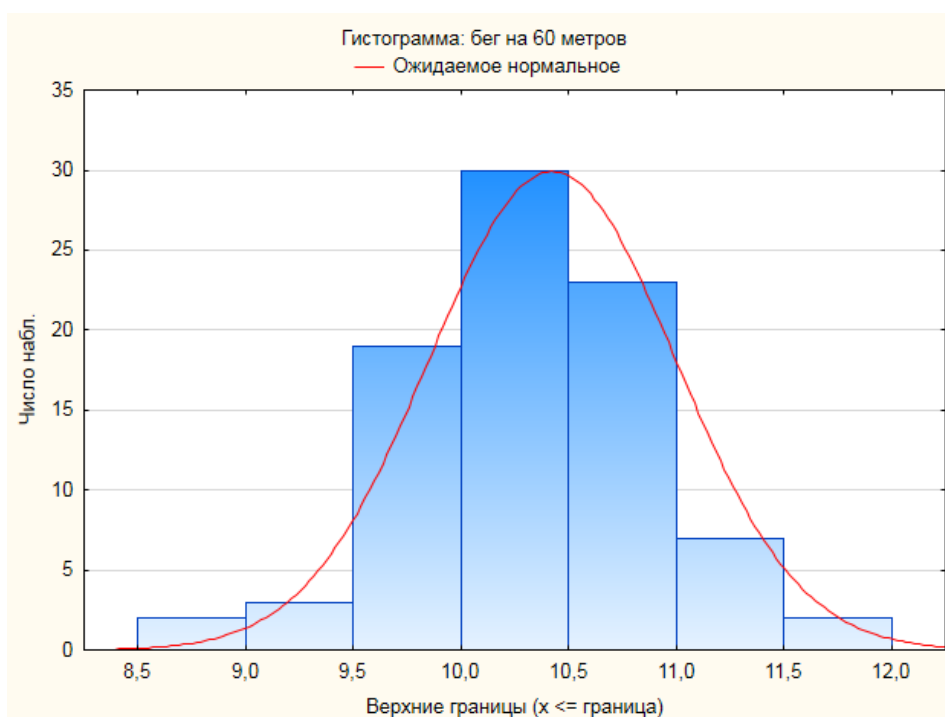


Рисунок 1. График гистограммы и нормальной кривой «бег на 60 метров»

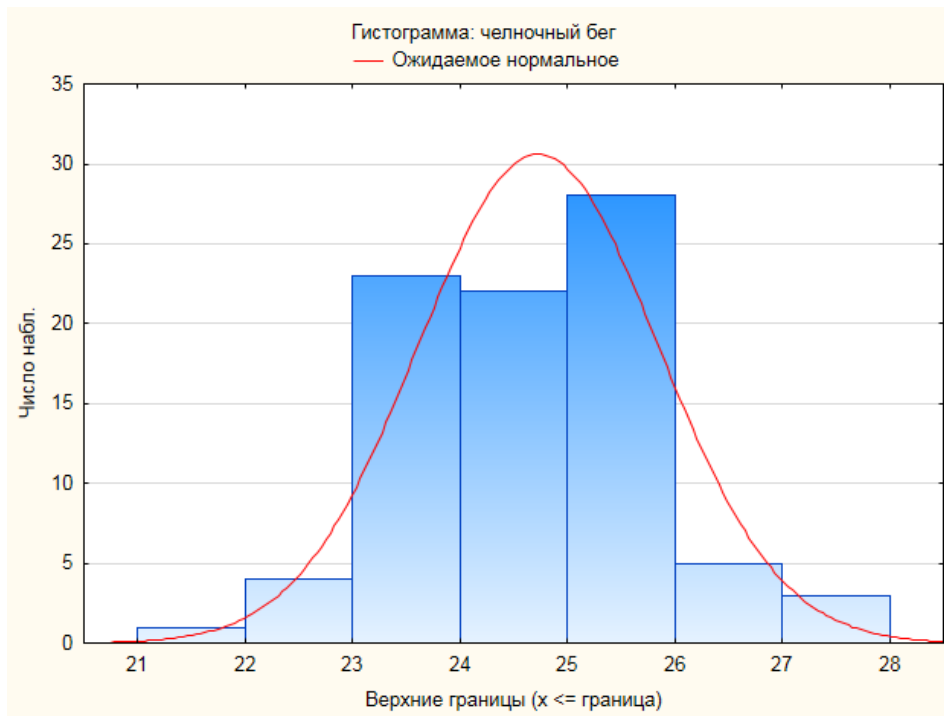


Рисунок 2. График гистограммы и нормальной кривой «челночный бег»

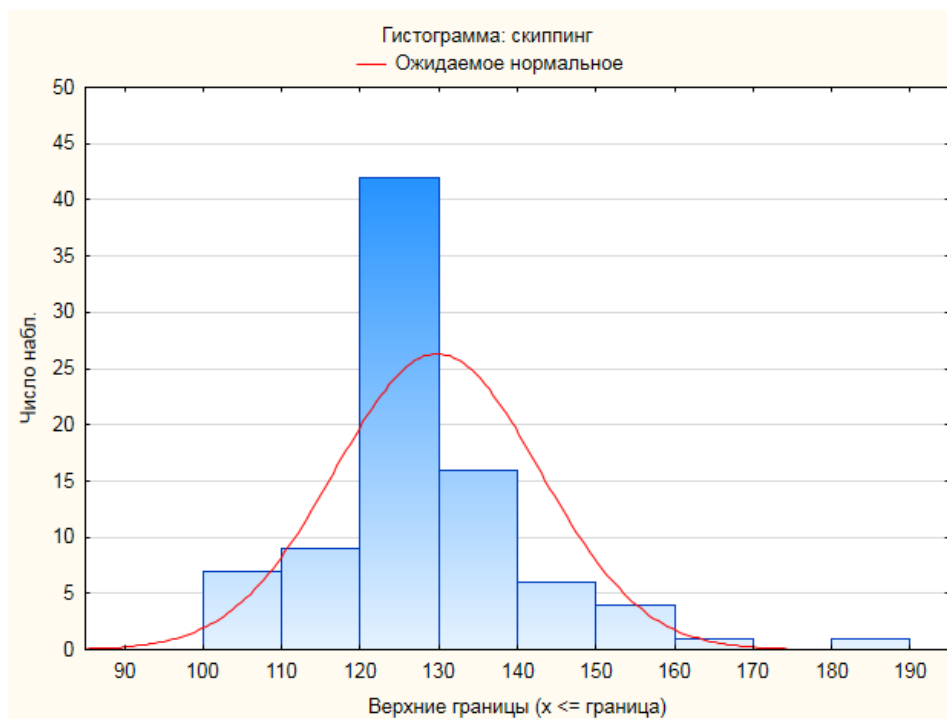


Рисунок 3. График гистограммы и нормальной кривой «прыжки в длину с места»

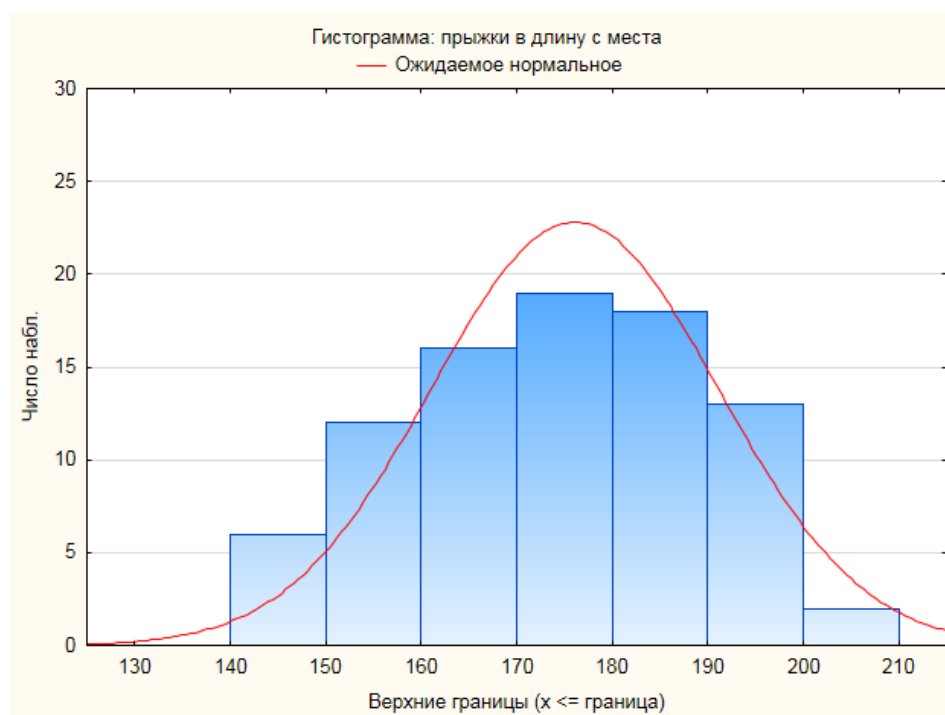


Рисунок 4. График гистограммы и нормальной кривой «скиппинг»

Выводы. Таким образом, в проведенных исследованиях выявлено, что средние значения для показателей теста «скиппинг», бега на 60 метров, челночного бега 5x20 метров и прыжка в длину с места имеют нормальный закон распределения (закон Гаусса). Статистическая обработка полученных результатов показала возможность применения теста «скиппинг» для оценки скоростно-силовых качеств занимающихся.

Библиографический список:

1. Антонова Э.Р. Скиппинг (прыжки на скакалке) методические рекомендации /Э.Р. Антонова. – Челябинск: Из-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.
2. Высшая математика и математическая статистика: учебное пособие для вузов /под общей ред. Г.И. Попова. – М.: Физическая культура, 2007. – 368 с.
3. Наглядная медицинская статистика [Текст] : [учебное пособие для вузов] / Авира Петри, Кэролайн Сэбин ; пер. с англ. под ред. В. П. Леонова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 139 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

*Насибуллина Л.М., студент,
Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Казань, Россия*

Спорт - это важная часть становления личности, ее социализации и вливания в общество, как ее неотъемлемой части. Спортивные и физические упражнения - это своего рода механизмы воспитательного процесса. Физическое воспитание личности крайне важно для укрепления ее здоровья на протяжении всей жизни и коррекции врожденных или приобретенных отклонений состояния здоровья. Актуальность

проблем физкультурного воспитания неоспорима даже на сегодняшний день, когда, казалось бы, существуют все условия для занятий спортом вне зависимости от социального положения, уровня доходов и занятости. В данной статье рассмотрены основные проблемы современного физического воспитания в России и меры по их устранению, также изучены проблемы адаптивной физической культуры и ее польза.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, адаптивная физическая культура, проблемы.

MODERN PROBLEMS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN RUSSIA

*Nasibullina L. M., student,
Kazan State University of Architecture and Civil Engineering,
Kazan, Russia*

Sport is an important part of the formation of a personality, its socialization and infusion into society as an integral part of it. Sports and physical exercises are a kind of mechanisms of the educational process. Physical education of a person is extremely important for strengthening her health throughout her life and correcting congenital or acquired health abnormalities. The relevance of the problems of physical education is undeniable even today, when, it would seem, there are all conditions for sports, regardless of social status, income and employment. This article discusses the main problems of modern physical education in Russia and measures to eliminate them, also studied the problems of adaptive physical education and its benefits.

Keywords: physical education, physical training, adaptive physical education, problems.

Спорт и физическая культура часто представляются нам, как один из методов здорового образа жизни, хорошей физической формы и подготовки для тяжелой деятельности, требующей определенных силовых затрат. Однако, это не единственный аспект данного рода деятельности. Физическая культура нацелена на развитие личности в целом, а также терпения, трудолюбия и даже приобщения к обществу (социализация). Физическое воспитание- это часть общего воспитания, направленная на укрепление здоровья, правильное развитие организма и его функций. Такое воспитание начинается еще с детства в детских садах и школах, где оно представлено четырьмя видами: основное (непосредственные занятия физической культурой в образовательных и воспитательных учреждениях); дополнительное (физкультурно-оздоровительные и -спортивные мероприятия); факультативное (спортивная тренировка, массовые спортивные мероприятия); самостоятельное (группы, кружки, секции по видам спорта, активное времяпрепровождение с родителями). Большинство времени уделяется спорту, как обязательной программе в детском и подростковом возрасте, потому как именно в этот период происходит основной процесс формирования личности посредством заложенных в ребенка знаний, умений, привычек и представлений. Это и обуславливает необходимость физического воспитания с малых лет.

Необходимость физкультурного образования в нашей стране, как и во многих других, конечно, признается, но занимающиеся не получают его в достаточном объеме. Из этого вытекает ряд проблем, требующих своего рассмотрения.

Во-первых, проблема преемственности физического воспитания в различных учебных заведениях, где занятия физической культурой обязательный процесс. Наблюдается отсутствие преемственности содержания практического и теоретического

разделов учебного материала, несогласованность показателей и нормативов оценки физической подготовленности в школе.

Во-вторых, проблема отсутствия систематических занятий спортом. Здесь затрагивается слой населения среднего возраста и старше, как правило именно у них отсутствуют не столько желание, сколько реальные возможности для занятия активными видами деятельности. Для решения данной проблемы в России проводится множество мер, в том числе и выделяются средства из федерального бюджета страны для строительства стадионов и спортивных площадок всеобщего пользования (только за 2021 год было выделено порядка 2 млрд. руб.). Отсутствие времени у работающих людей компенсируется проведением массовых спортивных мероприятий в выходные и праздничные дни.

В-третьих, проблема физического образования в семье. Большинство родителей, которые не обладают достаточной информацией о значимости и необходимости физкультурного воспитания, не могут передать их детям. Отсюда может возникнуть проблема нежелания ведения здорового образа жизни с детства из-за отсутствия или неверной осведомленности. В России с этой проблемой активно борются посредством школьного и дошкольного воспитания на уроках физической культуры, хотя, следует подчеркнуть, что слаборазвитость данной программы присутствует.

В-четвертых, проблема о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Решение данной ситуации в России идет достаточно активно, как и пропаганда возможности ведения здорового образа жизни вне зависимости от статуса, уровня доходов, национальной принадлежности. Примером могут служить дворовые спортивные площадки и спортивные парки, туда же относят социальные льготы для детей, пенсионеров и ветеранов на занятия в спортивных комплексах бесплатно или по сниженной цене.

Пятая, но не последняя проблема физического воспитания - это проблема его индивидуализации. Одни и те же педагогические средства оказывают различное воздействие на разных людей. Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Здесь возникает необходимость обратиться к термину «адаптивной физической культуры».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

В России сделан большой шаг вперед по внедрению адаптивной физкультуры в жизнь людей с ограниченными возможностями. В 2007 году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который четко указывал на создание в России адаптивных учреждений (как взрослых, так и детских). На региональном уровне на основании данных законов разработаны местные постановления и распоряжения, приняты программы для адаптации инвалидов, популяризации адаптивного спорта и его продвижения в ряды людей с ограниченными возможностями.

Однако, на региональном уровне проблемы развития адаптивного спорта все же остались: нехватка кадров; слабая материально-технической база; отсутствие сертифицированных врачей; отсутствие пропаганды спорта среди лиц с ограниченными возможностями и др. Из этого следует, что несмотря на проделанную работу, проблемы в области адаптивного спорта остаются, и они требуют более серьезных мер, по типу разработки стратегии по развитию данной отрасли, ее законодательного подкрепления и систематизации, совершенствования региональных возможностей (в особенности слаборазвитых регионов страны).

Благодаря тому, что со стороны государства было обращено внимание на проблемы адаптивного спорта количество лиц с ограниченными возможностями, занимающихся физической культурой и спортом, значительно увеличилось. Это стало большим шагом вперед для программы по коррекции и оздоровлению граждан с отклонениями в состоянии здоровья.

Таким образом, в статье были рассмотрены аспекты значимости физического воспитания, выявлены его основные проблемы и решения. Следует помнить, что физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения и педагогического процесса, приобщающего человека к здоровому образу жизни, стойкости характера и стрессоустойчивости. Правильный подход к ведению здорового образа жизни и полная осведомленность о целях и возможностях физической культуры позволит изменить общество в лучшую сторону.

Библиографический список:

1. Платонова Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии в режиме деятельности школы ЗОЖ / Т.В. Платонова, Л.П. Трофимова // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье». 9-11 сент. 2003 г. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб». – 2003. – Т. 1. – С. 277-278.

2. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.

3. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. — 2012. — № 12. — С. 603-607.

УДК 796

ДВОРОВЫЙ СПОРТ В РОССИИ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Нгуен К.З., ассистент,
Кравчук В.А., студент,
Скорыходов А.А., ст. преподаватель,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье рассматривается дворовый спорт в России, как способ развития личности, воспитания и поддержания здоровья населения, развития человеческого потенциала и возможности каждому человеку проявить себя, представлены как основные проблемы, так и способы их решения.

Цель исследования – рассмотреть потенциал дворового спорта с целью выявления направления его развития, просвещения людей, указания на важность спорта в нашей жизни и привлечения внимания детей к здоровью, родителей к здоровью и воспитанию с помощью спорта, выявить основные проблемы.

Методы исследования: анализ и синтез специальной литературы; обобщение; конкретизация.

Результаты исследования. Были определены основные проблемы и предложены пути решения этих вопросов. Дворовый спорт – хороший помощник родителям в развитии и воспитании детей, а также он объединяет людей вокруг здорового образа жизни.

Выводы. Дворовый спорт – это возможность для каждого человека проявить себя, выявить свои таланты, как и любой спорт он укрепляет здоровье и дает детям правильное воспитание. Безусловно, он имеет проблемы, однако их можно решить и это уже делается. Дворовый спорт не стоит на месте, строится полноценная новая

инфраструктура. В наше время отчетливо наблюдается тенденция развития дворового спорта в социальных сетях и ухода от традиционной его формы.

Ключевые слова: дворовый спорт, здоровье, воспитание детей, готов к труду и обороне (ГТО), физическая культура, массовый спорт.

YARD SPORTS IN RUSSIA: MODERN VIEW ON THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT

*Nguen K.Z., assistant,
Kravchuk V.A., student,
Skorokhodov A.A., Senior Lecturer,
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
Saint Petersburg, Russia*

The article discusses yard sports in Russia as a way of personal development, education and maintenance of public health, human potential development and the opportunity for each person to express himself, presents both the main problems and ways to solve them.

The purpose of the study is to consider the potential of yard sports in order to identify the direction of its development, to educate people, to indicate the importance of sports in our lives and to attract the attention of children to health, parents to health and education through sports, to identify the main problems.

Research methods: analysis and synthesis of specialized literature; generalization; concretization.

The results of the study. The main problems were identified and ways to solve these issues were proposed. Yard sport is a good helper for parents in the development and upbringing of children, and it also unites people around a healthy lifestyle.

Conclusions. Yard sport is an opportunity for everyone to express themselves, to reveal their talents, like any sport, it strengthens health and gives children the right upbringing. Of course, it has problems, but they can be solved and this is already being done. Yard sports do not stand still, a full-fledged new infrastructure is being built. Nowadays, there is a clear trend of the development of yard sports in social networks and the departure from its traditional form.

Keywords: yard sports, health, parenting, ready for work and defense (TRP), physical culture, mass sports.

Актуальность. Здоровье и правильное воспитание ребенка волнует каждого родителя. Огромное количество мам и пап хотят, чтобы их ребенок не зависел от компьютера, игр, социальных сетей, а имел иные интересы, которые показывают, что вредные привычки – зло, позволяют ему стать здоровым, умеющим коммуницировать с другими людьми человеком. В век цифровых технологий достаточно сложно заставить подростка отвлечься от телефона и заняться чем-то другим, однако, существует вид деятельности, который всегда был интересен детям – спорт. В связи с этим заручившись поддержкой родителей и государства массовую популярность обретает дворовый спорт, который дает возможность детям, подросткам, да и взрослым людям заниматься физической культурой прямо у дома.

Цель исследования – рассмотреть потенциал дворового спорта с целью выявления направления его развития, просвещения людей, указания на важность спорта в нашей жизни и привлечения внимания детей к здоровью, родителей к здоровью и воспитанию с помощью спорта, выявить основные проблемы.

Методы исследования: анализ и синтез специальной литературы; обобщение; конкретизация.

Результаты исследования. В настоящее время дворовый спорт имеет огромное количество направлений, какими являются как известные виды спорта (футбол,

баскетбол, и так далее), так и только набирающие популярность (воркаут), однако существуют некоторые проблемы в области развития дворового спорта. Одной из таких является, как отмечают в научном исследовании [1], отсутствие финансирования на достаточном уровне. Невыделение необходимого количества средств на строительство новых объектов дворовой инфраструктуры является основным стопорным механизмом в развитии дворового спорта. Кроме того, отсутствие необходимого количества денежных средств не дает возможности отремонтировать существующие придомовые спортивные площадки. Например, заместитель начальника управления физической культуры и спорта мэрии Новосибирска Константин Катионов во время своего доклада в 2021 году отметил, что порядка 77 хоккейных площадок города нуждаются в ремонте. По официальной информации в городе существует около 96 хоккейных площадок. Таким образом, лишь около 20% существующих площадок приведены в полную готовность. Стоит также отметить, что на спортивную инфраструктуру выделяется большое количество денежных средств, но основная их часть уходит на строительство полноценных спортивных объектов, поэтому лишь малая часть выделенных средств, которой не хватает, доходит до строительства придомовых спортивных площадок. Выделенная проблема требует современных решений одно из таких отмечает в статье «Глобальные и локальные проблемы развития дворового футбола» И.В. Новикова [2]: в целях привлечения дополнительных денежных средств на развития физической культуры и спорта, спортивные организации (Саратовской) области активно участвуют в региональном конкурсе социальных и культурных проектов. Такой конкурс не только дает возможность получить деньги на строительство новых инфраструктурных дворовых объектов, но и заставляет конкурсантов придумывать что-то новое, интересное с целью победы. Способ такого привлечения денежных средств удобен для ремонта существующих или строительства новых объектов около уже построенных домов, а при строительстве новых домов набирает популярность возведение различных спортивных площадок и другой спортивной инфраструктуры самим застройщиком.

Еще одной немаловажной проблемой дворового спорта является отсутствие хорошей рекламы, массового продвижения в СМИ. Многие люди попросту не видят интереса в занятии спортом вообще, тем более около дома. Молодежь, даже взрослые люди не понимают важность занятий физической культурой, ввиду этого не видят смысла в развитии дворового спорта. В связи с этим особое внимание стоит уделить прививанию интереса людей к спорту, разъяснению того, что спорт дает людям возможность быть здоровым. В современном мире люди предпочитают наблюдать за соревнованиями, но не участвовать в них, следствием данной тенденции становится снижение заинтересованности в спорте в целом [3]. Дворовый спорт – это возможность устроить соревнования прямо под окном своего дома, но многие взрослые и дети этого не осознают, поэтому важно объяснить людям, что тот профессиональный спорт, который они видят в телевизоре или на стадионе, является доступным и для них. Заинтересованность молодежи в дворовом спорте снижается и на фоне того, что их внимание отвлекают социальные сети, компьютерные игры, хуже всего, когда подростки поддаются течению и находят интерес в тусовках, вечеринках, алкоголе и других вредных привычках, поэтому важно показать, что массовый спорт – это очень интересное занятие, которое гораздо лучше и круче, чем многие другие занятия. В связи с этим очень важна просветительская работа, необходимо использовать различные средства массовой информации, социальные сети. Попытки прорекламировать дворовой спорт уже принимаются. Например, существует сайт дворового социального спорта в России, на котором представлена, и новостная информация, и история, и учебная информация, и интересный раздел “Дворовые лиги”.



Рисунок 1. Реклама дворового спорта

С Федерацией городского спорта России у Ассоциации дворовых видов спорта сложились очень хорошие партнерские отношения – развитие исконно русского вида спорта отвечает интересам развития как городского спорта, так и интересам развития дворового движения [4]. Такое сотрудничество помогает обеим организациям: так Ассоциация дворовых видов спорта информирует незнающих людей о том, что существует городошный спорт, а в дальнейшем такая информация может заинтересовать читателя и он будет увлекаться этим спортом, а Федерация городского спорта России в свою очередь показывает фанатам городского спорта, что существует и дворовый спорт. Особое внимание просвещению в сфере массового спорта уделяется в школах. Также создаются различные плакаты, цель которых не только реклама дворового спорта, но и пропаганда здорового образа жизни. Один из них представлен на рисунке 1.

Выводы. Дворовый спорт имеет большой потенциал, нужно лишь его раскрыть. Для этого в 2021 году было выделено дополнительно порядка 2 миллиардов рублей. Эти деньги позволяют построить дополнительные площадки, футбольные поля, ФОКи. Влияние на развитие дворового спорта оказывает и программа ГТО: она одновременно не только актуализирует вопрос сооружения мест для занятия физической культурой, но и формирует интерес, мотивацию как молодежи, так и взрослых людей к занятиям спортом. Существует масса программ, направленных на развитие дворового спорта. Одной из них является проект «Доступный дворовый спорт 2021». Проект популяризирует следующие дворовые формы досуга: дворовые игры «Квадрат», «Три банана», «Фристайл» и дворовый футбол. Уникальность проекта – в разработке видеогайда по дворовому спорту [5]. После реализации данная программа даст возможность, во-первых, заниматься физической культурой на тех придомовых территориях, на которых отсутствует спортивная инфраструктура, а также совершенно нет места. Видеогайд не только позволит заниматься спортом абсолютном всем детям в независимости от инфраструктуры их города, но и привлечет внимание детей к спорту, там что создает общественное пространство дворовых спортивных команд, используя социальные сети. Аналогичным образом заинтересовывает молодежь и проект “Спорт в каждый двор”. Эта программа имеет более традиционную форму занятий спортом, включает в себя тренировки по уличной атлетике и подготовке к ГТО, а все мероприятия в рамках проекта проводятся на специализированных спортивных площадках, расположенных по всему городу [6]. Ее особенность – это также привлечение молодежи через интернет, а также мотивирует ее посредством рейтинговой системы.

Дворовый спорт – это возможность для каждого человека проявить себя, выявить свои таланты, как и любой спорт он укрепляет здоровье и дает детям правильное воспитание. Безусловно, он имеет проблемы, однако их можно решить и это уже делается. Дворовый спорт не стоит на месте, строится полноценная новая инфраструктура. В наше время отчетливо наблюдается тенденция развития дворового спорта в социальных сетях и ухода от традиционной его формы.

Библиографический список:

1. Корнеева, Е.Н. Проблемы финансирования российского спорта / Е.Н. Корнеева, К. Полежай // NovaInfo - №41-1. 2016 г.
2. Новикова, И.В. Глобальные и локальные проблемы российского дворового футбола / И.В. Новикова // Вестник саратовского государственного технического университета - №36-4. 2008 г.
3. Колмакова, П.К. Привлечение интереса современной молодежи к спорту / П.К. Колмакова, Н.В. Данилова // Педагогические науки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/privlechenie-interesa-sovremennoy-molodezhi-k-sportu/viewer> (дата обращения 29.09.2022).
4. Логинов, А.И. Социальный дворовой спорт: Краткие ответы на популярные вопросы. Инструкция к дворовому спорту / А.И. Логинов – Липецк: ООО «Гравис», 2017. – 260 с.: ил.
5. Доступный дворовой спорт 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://президентскиегранты.рф/public/application/item?id=684465C2-1BBE-4FBB-89A6-0B445FC6F273> (дата обращения 29.09.2022).
6. Спорт в каждый двор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport.acgmn.ru/> (дата обращения 29.09.2022).

УДК 796/799

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПРИ ПОМОЩИ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Носов С.А., старший преподаватель,
Воронежский институт МВД России,
Воронеж, Россия*

Целью научной статьи является определение возможности проведения тренером или спортивной федерацией тренировочных и спортивных мероприятий с применением современных дистанционных технологий. Методом проведения научного исследования заключалось в изучении научной литературы ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, сбор видеоматериалов соревнований и тренировочных мероприятий, участвующих спортсменов с применением дистанционных технологий. По результатам проведенного анализа было установлено, что проведение тренировочных занятий и спортивных мероприятий возможно, так как в свободном доступе имеются различные программные приложения, которые позволят проводить большие конференции в реальном времени и сохранять видео отчеты. Это позволит спортсмену, находясь в домашних условиях, совершенствовать свои общефизические и технические навыки. Делая вывод о том, что с помощью дистанционных технологий проводить спортивные соревнования и тренировочные мероприятия возможно, не только в период каких-либо ограничений, но и каникулярного отпуска, как у спортсмена, так и у тренера. Именно современные технологии позволят поддерживать уровень физической подготовленности спортсменов. Поэтому в нашем мире применения таких инноваций помогут привлечь не только детей к занятию спортом, но и взрослое поколение.

Ключевые слова: спорт, тренер, спортивные федерации, спортсмен, дистанционные технологии.

PROSPECTS AND PROBLEMS OF CONDUCTING SPORTS COMPETITIONS USING REMOTE TECHNOLOGIES

*Nosov S.A., Senior Lecturer
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Voronezh, Russia*

The purpose of the scientific article is to determine the possibility of conducting training and sports events by a coach or a sports federation using modern remote technologies. The method of conducting scientific research consisted in studying the scientific literature of leading experts in the field of physical culture and sports, collecting video materials of competitions and training events of participating athletes using remote technologies. During the analysis, it was found that it is possible to conduct training and sports events, since various software applications are freely available that will allow holding large conferences in real time and saving video reports. In addition, it will allow the athlete to improve his overall physical and technical skills while at home. Concluding that with the help of remote technologies, it is possible to conduct sports competitions and training events not only during any restrictions, but also during the vacation of both the athlete and the coach, this will allow maintaining the level of physical fitness of athletes. Therefore, in the modern world, the use of such technologies will help attract not only children to sports, but also the adult generation.

Keywords: sport, coach, sports federations, athlete, remote technologies.

В конце декабря 2019 года мир столкнулся с глобальной проблемой, которая изменила не только ритм жизни людей, но и функционирование различных крупных и малых предприятий, среднего и малого бизнеса. Помимо этого произошли сбои в работе дошкольных и школьных образовательных организаций, учебных заведений высшего и среднего образования, увеличилось обращение людей в медицинские учреждения, с целью оказания им медицинской помощи. Это все связано с выявлением нового эпидемиологического заболевания в виде вируса, так называемого коронавирусной инфекции, в сокращенной форме принята следующая аббревиатура - COVID-19.

Вышеуказанное заболевание распространилось по всему круглому шару планеты земля и связи с этим многие государства начали переводить работников, специалистов, студентов, школьников, а так же спортсменов на домашнее обучение для того, чтобы уменьшить или предотвратить рост заболеваемости. Так как современный мир с такой проблемой столкнулся впервые за всю историю его существования.

В частности Российская Федерация перешла на полное дистанционное обучение и работу всех частных и государственных предприятий в марте 2020 года. С огромной проблемой столкнулись не только спортсмены любого уровня подготовки, но также тренеры-преподаватели, инструктора которые осуществляют работу в области физической подготовки и спорта.

Для уменьшения роста заболеваемости все спортивные объекты (уличные и спортивные сооружения) закрылись, помимо этого были отменены большое количество спортивных мероприятий, а в частности 32 летние Олимпийские игры, которые должны были пройти в период середины июля - начало августа 2020 года, они были перенесены на неопределенный срок. Кроме этого многие физкультурно-массовые мероприятия, мастер классы и фестивали аналогичным образом были отменены. Все это связано с тем, что новое коронавирусное заболевание распространялось в быстром темпе.

В связи с этим большинство тренеров стали давать домашние задания своим спортсменам, чтобы они могли в дома поддерживать свои техническую и физическую подготовки. Но из данного принятого решения появилась другая проблема - как осуществить контроль за выполнением спортсменами полученных домашних заданий, так как фотоотчета будет не достаточно для объективной оценки выполнения спортсменом упражнений. Помимо фото, спортсмены присылают видео на электронную почту, различные социальные сети или мессенджеры для общения, в которых сняты самими спортсменами или из родителями. Но компьютерные технологии перешли на новый уровень, многие спортсмены от начального до учебно-тренировочного уровней пытались монтировать свои видеоролики при помощи телефонных и компьютерных приложений, с целью многократного повторения при выполнении тех или иных упражнений, который дает им тренеру. Тем самым они пытаются ввести в заблуждение и обмануть своего тренера для того, чтобы минимизировать затраты сил на выполнение упражнений, а также повысит и приумножить свои показатели. [1]

Но в связи с доступностью работы с различными веб-конференциями, которые позволяют проводить общение при помощи видео эфира в реальном времени, тренерский состав начал прибегать к тренировочным мероприятиям в данной форме.

Самыми популярными приложениями для проведения тренировочных мероприятий, находясь в домашних условиях, являются: ZOOM и BigBlueButton, которые позволяют на бесплатной основе проводить видео чат с большим количество спортсменов со стабильным подключением к интернету, четкости передачи видео картинки и звуковых данных без запинаний и посторонних шумов, а также предоставляется возможность для демонстрации презентаций. Вышеуказанные программные приложения находятся в свободном доступе, поддерживаются как на персональных компьютерах, так и на телефонах, независимо от технического оснащения. [2]

Но помимо тренировочных занятий, для поддержания спортивного духа и развития у спортсменов конкуренции, в частности занимающихся детей в группах начальной подготовки, тренеры начали проводить спортивные марафоны, что позволило выполнять спортсменами различные челленджи, а также конкурировать между людьми различного уровня подготовленности.

На фоне этого спортивные общественные организации стали организовывать спортивные соревнования не только на региональных уровнях, но и на всероссийских. Самыми первыми спортивными организациями, которые провели соревнования стали:

1. Федерация вестилевого каратэ России;
2. Федерация ушу России;
3. Федерация кёкусинкай России;
4. Федерация рукопашного боя России;
5. Федерация восточного боевого единоборства (дисциплины: кобудо и сетокан).

Основными направлениями, в которых проводились спортивные соревнования общественными спортивными федерациями:

- выполнения общих физических упражнений (требования по условию выполнению упражнений регламентировались в соответствии с возрастными группами и по времени проведения);
- техники выполнения ударной и защитной техники с помощью рук и ног (ката);
- техника выполнения атакующих и защитных действий, с помощью предметов (традиционные оружия видов спорта) (ката оружием).

Вышеуказанные способы проведения соревнований спортивными федерациями, при помощи дистанционных образовательных технологий, отображены в таблице № 1.

Таблица 1.

Способы проведения соревнований при помощи ДОТ.

№ п/п	Спортивные организации	Способы проведения соревнований
1	Федерация всестилевого каратэ России	Ката – соло; соло с предметом; бункай; ренгокай; вадо-рю; годзю-рю. ОФП
2	Федерация ушу России	Таолу- тайцзицюань; Таолу- гуньшу; Таолу- наньгунь.
3	Федерация кёкусинкай России	кёкусин – ката ОФП
4	Федерация рукопашного боя России	ОФП
5	Федерация восточного боевого единоборства (дисциплины: кобудо и сетокан)	КАТА кобудо Тайхо – дзюцу ОФП

Перечисленные федерации проводили соревнования в реальном времени и по записанному видео, которые отправлялись по электронной почте или в социальные сети (группу сообщества). Требования для участия в соревнованиях с применением дистанционных технологий регламентировались положением, а именно: какое должно быть качество камеры, стабильность подключения к интернету, площадь помещения для демонстрации техники. [3]

В период пандемии спортивные федерации проводили соревнования такого масштаба как:

- Первенство России;
- Всероссийские соревнования;
- Региональные соревнования;
- Клубные турниры.

Помимо проведения соревнований спортивные федерации, с целью повышения мастерства у их учеников, проводили аттестацию на повышения КЮ, что дает право на ношение новых распознавательных знаков. Это придает большой стимул спортсменам для того, чтобы они подготовились в домашних условиях для успешной сдачи аттестационных экзаменов. [4]

Во время проведения спортивных соревнований или тренировочных мероприятий тренерский состав, организаторы и спортсмены столкнулись с такими проблемами, как:

1. Нестабильность к подключению к интернету;
2. Отсутствие просторного помещения (комнаты), для занятия;
3. Плохое качество записи видео в реальном времени;
4. Ухудшение качества сжатого видео при пересылке по мессенджерам;
5. Проблема в обеспечении полного инвентаря (предметов) спортсменов;
6. Невозможность установить видеозаписывающие устройства.

На основании этого можно сделать вывод о том, что с помощью современных дистанционных технологий стало возможным провести не только тренировочное мероприятие, но и спортивные соревнования любого уровня с минимальными затратами во времени и месте проведения тренировочных и соревновательных мероприятий. Независимо от времени года поддерживать спортсменов не только в

«тонусе», но и отрабатывать техническое мастерство до совершенства. Выделить ошибки во время разбора выполнения техники нанесения ударов рук и ног, оттачивания защитных действий, с помощью передвижений и работы корпусом. Все это дает возможность тренеру корректировать ошибки спортсмена, с целью улучшению его навыков.

Библиографический список:

1. Носов С. А., Макаров В. М. Особенности и методы онлайн тренировок для юных единоборцев // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2020. № 6-3. С. 230-232.

2. Леонтьев А. В., Носов С. А. Дистанционные образовательные технологии как ресурс выравнивания доступности дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник статей Всероссийского круглого стола, Орел, 24 июня 2021 года / Редколлегия: С.Н. Баркалов (председатель) [и др.]. – Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 113-115.

3. Роженцев А.А. Онлайн формат проведения соревнований во время дистанционного обучения / А.А. Роженцев, М.А. Роженцев, Р.Р. Ягафаров, О.Д. Васильев // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 15–16 апреля 2021 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. С. 123-125. .

4. Захаров О.Ю., Ермаков П.Н. Переход соревнований в онлайн на примере карате // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. 2020. № 3-4(36-37). 20-25.

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Орлан И.В., доцент, к.п.н.,
Буров А.В., старший преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлена информация о возможности повышения работоспособности баскетболистов студенческой команды с использованием в гипоксической тренировке гипоксической маски, а также дыхательного тренажера «Самоздрав». К вопросу использования гипоксической тренировки в системе всего тренировочного процесса спортсменов начали обращаться еще в середине прошлого столетия, когда прибывшие в Мехико на Игры XIX Олимпиады участники показали не лучшие результаты в различных спортивных состязаниях, что дало основание глубокого анализа сложившихся обстоятельств. Однако многие авторские исследования в большей степени касались проблемы адаптации к условиям различных климатических поясов и высотности той местности, где проводятся соревнования. Но не менее важным оставался и остается вопрос поиска механизмов развития и совершенствования работоспособности спортсменов в различных видах спорта, и, в частности, в баскетболе.

Ключевые слова: гипоксическая тренировка, гипоксическая маска, работоспособность, дыхательный тренажер «Самоздрав», тренировочный процесс, студенческая баскетбольная команда.

IMPROVING THE PERFORMANCE OF BASKETBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM BASED ON THE USE OF VARIOUS METHODS OF HYPOXIC TRAINING

*Orlan I.V., PhD, Associate Professor,
Burov A.V., Senior Lecturer,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article provides information on the possibility of improving the performance of basketball players of the student team using a hypoxic mask in hypoxic training, as well as the Samozdrav breathing simulator. The issue of using hypoxic training in the system of the entire training process of athletes began to be addressed back in the middle of the last century, when participants who arrived in Mexico City for the XIX Olympics showed not the best results in various sports competitions, which gave rise to a deep analysis of the current circumstances. However, many author's studies to a greater extent dealt with the problem of adaptation to the conditions of various climatic belts and the altitude of the area where the competitions are held. But the question of finding mechanisms for the development and improvement of the performance of athletes in various sports, and, in particular, in basketball, remained no less important and remains.

Keywords: hypoxic training, hypoxic mask, performance, breathing simulator "Samozdrav," shading process, student basketball team.

Студенческий спорт, являясь важной составляющей частью массового спорта, призван реализовывать на практике цели и задачи не только базовой физической культуры в вузе, но и спортивные «амбиции» занимающихся различными видами двигательной активности, в связи с чем, вектор вузовского спортивного движения должен быть направлен на создание таких условий для занятий различными видами двигательной активности, которые способствовали бы достижению высоких спортивных результатов. Тем более учитывая тот факт, что студенческий возраст - это период реализации высокого спортивного потенциала. [1]

Каждый вуз, тем более спортивного профиля, формирует и проводит отбор и комплектование сборных команд по видам спорта, что дает основание разрабатывать программы подготовки этих команд, а также совершенствовать методы и средства становления их спортивного мастерства. [2,3]

В структуре годичного цикла подготовки команд в игровых видах спорта, как правило, принято выделять три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, где фактор развития и становления спортивной формы практически определяет эту структуру, а фазовый характер процесса развития спортивной формы (приобретения; стабилизации; временной утраты) в свою очередь определяет длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в целом.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, в связи с чем акцент тренировочного процесса направлен на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

Аэробно-анаэробный характер игровой деятельности в баскетболе требует от спортсменов высокой степени физической работоспособности и выносливости, в связи с чем, высокий уровень развития этих показателей позволяет не только эффективно выполнять технико-тактические действия в условиях нарастающего во время игры утомления, но и сравнительно легко переносить значительные тренировочные нагрузки.

Многие авторские исследования подтверждают тот факт, что развитие механизмов устойчивой работоспособности возможно в условиях гипоксической тренировки, однако не до конца изученное использование различных методик данного вида тренировки дает основание продолжить эти исследования на основе использования методики сочетания гипоксической маски и дыхательного тренажера «Самоздрав». [4,5,6]

Все выше изложенное определило проблему нашего исследования: разработку методики повышения работоспособности баскетболистов студенческой команды в подготовительном периоде игрового сезона на основе применения различных методов гипоксической тренировки.

Объект исследования: тренировочный процесс студенческой сборной мужской команды по баскетболу в подготовительном периоде игрового сезона.

Предмет исследования: повышение работоспособности баскетболистов студенческой сборной команды с использованием гипоксической маски и дыхательного тренажера «Самоздрав» в подготовительном периоде игрового сезона.

Гипотеза: предполагаем, что методика повышения работоспособности баскетболистов студенческой сборной команды с использованием гипоксической маски и дыхательного тренажера «Самоздрав» в подготовительном периоде игрового сезона будет педагогически целесообразной и эффективной, если она будет основываться на учете:

- игрового амплуа спортсмена;
- уровня функциональных возможностей;
- индивидуализации физической и технико-тактической подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему использования гипоксической тренировки в практике спорта.
2. Выявить уровень физического развития, динамику функциональных возможностей баскетболистов студенческой сборной команды.
3. Определить влияние снижения работоспособности на показатели технико-тактической подготовленности баскетболистов.
4. Разработать и апробировать авторскую методику повышения работоспособности баскетболистов студенческой команды в подготовительном периоде игрового сезона на основе применения различных методов гипоксической тренировки.

В рамках исследовательской программы предусмотрен комплекс мероприятий:

- разработка программы гипоксической тренировки для баскетболистов сборной мужской команды вуза в подготовительном периоде игрового сезона;
- тестирование показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- определение уровня функциональных возможностей спортсменов.

Библиографический список:

1. Баринов, С.Ю. Формирование спортивной культуры как приоритетная задача спортивной работы в вузе / С.Ю.Баринов // Культурология. – 2012. - №5 (26). - С. 182 - 185.
2. Булгакова, Н.Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема [Текст] / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №4. - С. 21-24
3. Кучкин, С.Н. Физиологические основы спортивного отбора // Физиология человека: Учеб. для вузов [Текст] / С.Н. Кучкин / Под общей ред. В.И. Тихоревского. - М., 2001. - С. 449-462.
4. Мясникова Е.Ф., Применение методов интервальной гиперкопнической гипоксической тренировки в ациклических видах спорта /Е.Ф. Мясникова, Е.В. Головихин, Т.Б.Зорина //Ж.: Ученые записки №2 (48), 2009.-С.59-63.
5. Орлан, И.В. Рациональные подходы отбора юных баскетболистов в тренировочные группы ДЮСШ / И.В. Орлан, А.В. Буров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 44-54. – EDN INIOBH.
6. Суслов, Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья / Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер, Ж.К. Холодов. – М.: РГАФК, 1999. – 202 с.

УДК 377.1

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ**

*Осик В.И., к.м.н., профессор,
Романенко Н.И. к.п.н., доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Кирий Е.В., к.п.н., доцент,
Краснодарский филиал Финансового университета при Правительстве
Российской Федерации
Вадбольская Л.Л.,
Институт развития образования Краснодарского края
Краснодар Россия*

В статье представлены результаты анонимного анкетирования по самооценке показателей физического здоровья и двигательной активности родителей детей 8-10-лет, как фактора формирования физкультурно-оздоровительной среды в семье. Полученные результаты позволили разработать проект по формированию у родителей культуры здоровья, привычки ведения здорового образа жизни, мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, родители, младшие школьники.

**THE CULTURE OF PARENTS' HEALTH AS A RESOURCE FOR THE
DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF CHILDREN**

*Osik V.I., PhD, Professor,
Romanenko N.I., PhD, Associate Professor,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism,
Kiriy E.V., PhD, Associate Professor,
Krasnodar Branch of the Financial University under the Government of the Russian
Federation
Vadbolskaya L.L.,
Institute of Education Development of Krasnodar Krai
Krasnodar, Russia*

The article presents the results of an anonymous questionnaire on self-assessment of indicators of physical health and motor activity of parents of 8-10-year-olds as a factor in the formation of a physical culture and wellness environment in the family. The results obtained made it possible to develop a project on the formation of a health culture among parents, healthy lifestyle habits, motivation for systematic physical education.

Keywords: health, physical education, healthy lifestyle, parents, primary school students.

Актуальность. Изучение состояния психо-физического здоровья детей и подростков Российской Федерации показало, что здоровыми признаются только от 2 до 4% выпускников школ, 30% обучающихся имеют генетические отклонения, 70% новорожденных – функционально незрелые, 32-35% школьников страдают психическими расстройствами, а большинство обучающихся имеют низкую общую физическую подготовленность [2]. Семья как группа ближайшего социального окружения несет ответственность за сохранение и укрепление здоровья своих детей. И.В. Бестужев-Лада в своих исследованиях доказывает, что «...воспитание есть

система передачи стереотипов сознания и поведения от поколения к поколению» [1]. Поэтому здоровые родители являются крайне важной модельной группой для своих детей и одним из главных условий их успешного образования и воспитания [4]. Исходя из этого крайне важно повышать образовательный уровень родителей в вопросах контроля за своим здоровьем и здоровьем детей, приобщать их к ведению здорового образа жизни, формировать в семье физкультурно-оздоровительную среду [5, 6]. Исходя из этого осведомленность родителей о нарушении функции кардиореспираторной системы и энергетического метаболизма как главных эндогенных факторов риска способствует формированию мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Целью исследования являлось изучение компетентности родителей младших школьников о состоянии своего здоровья, об их отношении к рекомендациям ЗОЖ и разработка инновационной педагогической методики, направленной на увеличение числа семей, в которых сформирована физкультурно-спортивная среда.

Методом социологического исследования определялась осведомленность о состоянии своего здоровья родителей школьников 8-10 лет, обучающихся в МАОУ лицее №4 г. Краснодара (ЭГ n=39) и родителей школьников в общеобразовательных школах г. Краснодара (КГ n=122). В содержание анонимной анкеты были включены вопросы, характеризующие их осведомленность об артериальном кровяном давлении (АКД), уровне глюкозы и общего холестерина в крови, а также самооценку отношение к систематичности занятий физической культурой. Из общего числа родителей 63,3% имеют высшее профессиональное образование, 43,6% – среднее профессиональное образование и 4,1% – общее полное образование. Исследования проводились на базе ГБУ ДПО «Института развития образования Краснодарского края».

Результаты исследования. В лицее под руководством учителя физической культуры и классного руководителя 2-го класса с 2019/2020 уч. г. по 2021/2022 уч. г. с родителями школьников был организован лекторий «Культура здоровья» и в рамках круглого стола формировалось представление о здоровье человека, о методах и средствах его сохранения и улучшения, формировании привычки ведения ЗОЖ. В выходные и праздничные дни с родителями регулярно проводились фитнес-тренировки, а с их детьми организовывались систематические физкультурно-спортивные мероприятия: «В воскресенье выходной, в футбол играем всей семьей», «Устроим смартфонам и планшетам выходной!», легкоатлетический кросс, «Папа, мама и я – туристы навсегда» и др.

Анализ ответов родителей экспериментальной группы показал, что 89,5% респондентов знают и контролируют параметры своего АКД, 48,8% осведомлены о концентрации углеводов и 39,1% – общего холестерина в капиллярной крови (таблица). Число родителей КГ, знающих и контролирующих состояние артериального давления и параметры энергетического метаболизма оказались существенно и достоверно меньше по сравнению с аналогичными параметрами у респондентов ЭГ ($P < 0,05$) (таблица).

Оценка результатов опроса об отношении родителей к здоровью позволила выявить, что 63,2% родителей ЭГ систематически и активно занимаются ФК и массовым спортом, и их число существенно и достоверно превышает аналогичный показатель опрошенных в КГ (36 %), ($P < 0,01$). Анализируя самооценку функционального состояния респондентов (ответы на вопрос анкеты № 5), следует отметить более высокую кардиореспираторную подготовленность родителей экспериментальной группы (48,8 %) по сравнению с респондентами контрольной (36,8%). Важно подчеркнуть, что число мужчин, оценивающих достаточно высоко свою кардиореспираторную подготовленность в ЭГ на 17,18%, а в КГ на 10,5% больше, чем женщин.

Таблица 1

Результаты анкетирования родителей детей 8-10 лет об их осведомленности о состоянии здоровья и приобщения к ЗОЖ (%)

Варианты вопросов и ответов	Родители ЭГ (n=39)		Родители КГ (n=122)		%
	Да	Нет	Да	Нет	
1. Знаете ли Вы показатели вашего артериального давления?	89,5	10,5	79,6	20,4	10,0
2. Знаете ли Вы показатели глюкозы в вашей крови?	48,8	51,2	37,9	62,1	10,9
3. Знаете ли Вы показатели общего холестерина в крови?	39,1	60,9	30,7	69,3	9,6
4. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями три и более раз в неделю по крайней мере 60 минут в день?	63,2	36,8	30,7	69,3	32,5
5. Можете ли Вы пробежать 4 километра в умеренном темпе без чувства утомления или отдышки?	47,6	52,4	36,5	63,5	11,1

Характеризуя в целом компетентность опрошенных в контрольной группе необходимо отметить недостаточную личностную мотивацию родителей как в знаниях особенностей системы кровообращения и энергетического метаболизма в своем организме, так и в активных занятиях физической культурой и ведением ЗОЖ [3].

Заключение. Реализация проекта, направленного на совместную деятельность классного руководителя, учителя физической культуры и родителей по формировании здоровьесберегающей среды в школе и в семье при моральной и финансовой поддержке руководителей лица позволила существенно повысить культуру здоровья родителей и сформировать привычку систематически и активно заниматься физической культурой и основам ведения ЗОЖ. Включение родителей в образовательно-воспитательный процесс в семье, направленный на понимание младшими школьниками здоровья как ценности, на выбор здорового образа жизни, поддержку и развитие детского спорта позволило сформировать у родителей не только понимание здоровья как непревзойденной ценности, но и их роли как союзников и активных участников здоровьесберегающего процесса.

Библиографический список:

1. Бестужев-Лада, И.В. Российская школа: тупик или реформы: Материалы второй рабочей конференции Консультативного совета МАОО МФО. – Ярославль, 2002. – С. 39-49.
2. Дворкина, Н. И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, В. В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 179-180.
3. Осик, В.И. Культура здоровья / В.И. Осик, Н.И. Дворкина, Н.И. Романенко, А.В. Плешкань и др. // Краснодар, КГУФКСТ, 2007. – 61 с.
4. Осик, В.И. Гуманизация условий физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / Составители: В. И. Осик, О. Г. Лызарь, С. Н. Воеводина, Н. И. Романенко. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2015. –149 с.
5. Романенко, Н.И. Проблемы приобщения населения к занятиям физической культурой / Н.И. Романенко, В.А. Распопова // Материалы международной научно-

практической конференции: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. Краснодар. - 2020. – С. 41-42.

6. Сударь, В.В. Анализ составляющих здорового образа жизни и мотивации к его осуществлению у современной студенческой молодежи / В.В. Сударь // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. 2010. № 2 (12). С. 37-40.

7. Тумаров К.Б. Характеристика спортивной культуры общества и личности // К.Б. Тумаров, А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев. - Проблемы современного педагогического образования. – 2016. № 52-7. – С. 447-454.

УДК 796.071

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ С ЮНОШАМИ 15-16 ЛЕТ

*Лукьяненко Н.В., к.п.н.,
Осипенко М.П., студент,
Ставропольский государственный педагогический институт,
Ставрополь, Россия*

В условиях совершенствования системы спортивной подготовки боксёров изменяется методика проведения учебно-тренировочных занятий, возрастают требования к уровню технико-тактической и физической подготовленности юных спортсменов. Бокс становится более динамичным и универсальным, получает всё большую популярность среди молодёжи. Содержание статьи направлено на создание общих представлений о современной методике проведения учебно-тренировочных занятий по боксу с юношами 15-16 лет.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, методика, методы обучения, бокс, техника бокса.

METHODS OF CONDUCTING BOXING TRAINING SESSIONS WITH YOUNG MEN AGED 15-16

*Lukyanenko N.V., PhD,
Osipenko M.P., student,
Stavropol State Pedagogical Institute,
Stavropol, Russia*

In the conditions of improving the system of sports training of boxers, the methodology of conducting training sessions is changing, the requirements for the level of technical, tactical and physical fitness of young athletes are increasing. Boxing is becoming more dynamic and versatile, and is becoming increasingly popular among young people. The content of the article is aimed at creating general ideas about the methodology of conducting boxing training sessions with young men aged 15-16.

Keywords: educational and training process, methodology, teaching methods, boxing, boxing technique.

При разучивании технических приёмов в боксе используются различные методы обучения: общепедагогические и специфические. К специфическим методам обучения двигательным действиям относятся методы целостного разучивания, разучивания по частям, «сопряженного воздействия» и методы, основанные на применении технических средств.

На начальном этапе подготовки юных спортсменов особое внимание уделяется методам разучивания двигательного действия в целом и по частям. При использовании

данных методов у спортсменов необходимо создавать общие целостные представления об изучаемых двигательных действиях. Использование того или иного метода обучения зависит от сложности техники этих действий. Например, при освоении техники передвижений в боксе может быть использован метод разучивания в целом. При решении задачи по формированию индивидуальной техники и тактики движений целесообразно использовать метод расчленённого обучения. Этот метод позволяет «оттачивать» изучаемый материал, совершенствовать отдельные движения.

Реализация методов разучивания двигательного действия в целом и по частям позволяет сформировать наиболее приближённый подход к индивидуальным особенностям боксёров. Из одиночных ударов создаётся набор серий, происходит слияние отдельных элементов в единое целое. Качество овладения технико-тактическими действиями проверяется при помощи спаррингов, вольных боев и соревнований различного уровня.

Первоначально тренер берёт за основу необходимость качественного освоения юными боксёрами техникой стоек (фронтальная, сагитальная), ударов, защитных действий, передвижений (челнок, шаффл, приставной шаг) и др. Знания техники базовых элементов бокса позволяют не только тренеру, но и юному спортсмену своевременно исправлять ошибки, создают более высокие перспективы для развития спортсмена в профессиональном спорте. Из наблюдений за качеством организации учебно-тренировочного процесса по боксу выявлено, что полученные ранее знания позволяют подробней изучать новый материал и своевременно проводить работу над ошибками [4, гл. 2.3].

Тренер представляет весьма значительную роль в формировании не только технико-тактического мастерства спортсменов, но и их психологической устойчивости, становлении личности занимающихся и достижении ими определённых результатов.

Неотъемлемым условием методически грамотной организации учебно-тренировочных занятий по боксу является правильное распределение физической нагрузки. Это позволяет определять меру её дозирования и влияния на организм спортсменов.

Современная тактика бокса требует от спортсмена не только высокого уровня подготовленности, но и учёта им уровня подготовленности соперника. Индивидуальный стиль ведения боя может зависеть от роста спортсмена, уровня развития функций ведущей и не ведущей руки, определяться способностью спортсмена к амбидекстрии. Например, с более высоким соперником следует вести поединок в ближнем бою, а боксёра с более низким ростом – держать на дистанции и пр.

На траекторию личного профессионального роста непосредственное влияние оказывает искренняя заинтересованность юного спортсмена в повышении своего технико-тактического мастерства. Для многих юных боксёров примером ответственного и добросовестного обучения служит американский боксер Оскар Де Ла Хойя – «золотой мальчик», ставший чемпионом уже в 15 лет. Этот человек имел природные данные с детства и «схватывал» все установки тренера «налету». Его наставник усиленно работал и создавал собственную методику обучения. В свою очередь ученик понимал, что от него хотят и делал всё возможное для того, чтобы оправдать надежды тренера. Всё это является свидетельством того, что для достижения высоких результатов в профессиональном спорте между тренером спортсменом должно быть полное взаимопонимание.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий по боксу основана на реализации принципов: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности. Основными средствами обучения являются знания и физические упражнения. Эффективность их применения увеличивается в условиях использования дополнительных средств физической культуры: оздоровительных сил природы, гигиенических факторов, инвентаря и технических средств, идеомоторных, психогенных и аутогенных средств.

Учебно-тренировочные занятия по боксу с юными спортсменами 15-16 лет проводятся в течение 1.30-2 часов и состоят из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия (10-15 минут) направлена на подготовку организма к предстоящей деятельности. Основным средством являются физические упражнения со скакалкой. Для увеличения скорости передвижения боксёров виды прыжков через скакалку систематические видоизменяются. Чаще всего боксёры выполняют «двойной прыжок», способствующий развитию скоростно-силовых и координационных способностей. Для улучшения быстроты реакции при уклонах от ударов, в процессе передвижений на месте в парах используются керамзиты, бутылки или поролоновые палки.

Основная часть занятия (60 минут) предполагает совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

В процессе основной части занятий могут быть решены задачи совершенствования техник ведения ближнего боя, встречного боя, боя на дальней дистанции; развития основных физических качеств в процессе круговой тренировки и др. Применение оборудования и использование спортивных снарядов позволяет увеличить силу удара боксёра. В этом случае особое внимание уделяется развитию мышц верхнего плечевого пояса и укреплению икроножных мышц. Используются выбросы штанги, удары по скату, бой с тенью с гантелями, медицинболлом с нанесением различных серий ударов после броска мяча [2, с. 4].

Игровой метод организации занятий, где используются элементы соперничества должна применяться вне этапа подготовки к соревнованиям. Он носит развлекательный характер, позволяет спортсменам расслабиться, повысить эмоциональное состояние. Командные игры, эстафеты повышают интенсивность взрывной работы, что крайне необходимо юношам 15-16 лет. Игровой метод относится методом частично-регламентированного упражнения и может применяться в чередовании с соревновательным методом.

При подготовке к соревнованиям идёт работа со своим весом. Тренер наблюдает за правильным выполнением упражнений спортсменами и корректирует их деятельность на протяжении всей тренировки. Содержание основной части занятия определяется рабочей программой тренера.

В основной части занятия частота сердечных сокращений может достигать 90-100% от максимального. Преподаватель должен учитывать это и, при необходимости, уменьшать нагрузку с целью предотвращения переутомления спортсменов [3, гл. 2.3.3].

Заключительная часть (10 минут) направлена на полное расслабление мышц с помощью специально подобранных упражнений.

В процессе исследования, организованного на базе спортивного комплекса по боксу в г. Ставрополе выявлено, что 90% – боксёров 15-16 лет удовлетворены организацией учебно-тренировочного процесса по боксу, 10% – заинтересованы в повышении личных результатов и профессиональном росте.

Для повышения эффективности подготовки юных боксёров необходимо осуществлять планирование и построение учебно-тренировочного процесса с учётом индивидуальных физических, антропометрических и технических показателей спортсменов, предрасположенных к определённым стилям ведения поединков. Каждое занятие должно быть направлено на достижение конкретной цели и решение поставленных задач. Физическая нагрузка должна соответствовать квалификации и уровню технико-тактической и физической подготовленности боксёров. Выбор тренировочных средств и нагрузок должен осуществляться исходя из основной задачи этапа спортивной подготовки.

Библиографический список:

1. Агафонов С.В., Заводный Н.А. Бокс: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: ДГТУ, 2022. – 34 с.
2. Денисов Б.С. Бокс: учебное пособие для коллективов физической культуры. – 2-е испр. изд. – М., 1948. – 208 с.
3. Осколков В.А. бокс: обучение и тренировка: учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с.
4. Теория и методика обучения / В.С. Кукушин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 474 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

*Ошнурова Е.А., студент,
Мартюшев А.С., к.п.н.,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты исследований об особенностях применения гимнастических упражнений в начальном обучении техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

Установлены некоторые особенности применения гимнастических упражнений в тренировке юных прыгунов в высоту. Полученные экспериментальные данные позволили констатировать, что последовательное применение гимнастических упражнений позволяет найти новый подход в организации начального обучения техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

Практическое применение результатов исследования позволит положительно повлиять на оптимизацию процесса технической подготовки в прыжках в высоту с разбега.

Ключевые слова: прыжок в высоту, гимнастические упражнения, техническая подготовка, Фосбери-флоп.

APPLICATION OF GYMNASTIC EXERCISES IN THE INITIAL TRAINING OF THE HIGH JUMP TECHNIQUE USING THE "FOSBURY FLOP" METHOD

*Oshnurova E.A., master's degree student,
Martyushev A.S., PhD,
Volograd State Physical Education Academy
Volograd, Russia*

The article presents the results of research on the features of the use of gymnastic exercises in the initial training of the high jump technique in the "Fosbury flop" method.

Some features of the use of gymnastic exercises in the training of young high jumpers have been established. The experimental data obtained allowed us to state that the consistent application of gymnastic exercises allows us to find a new approach in organizing the initial training of the high jump technique in the "Fosbury flop" method.

The practical application of the results of the study will have a positive impact on the optimization of the process of technical training in high jumping from a run.

Keywords: high jump, gymnastic exercises, technical training, Fosbury flop.

Актуальность. Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп» является одним из наиболее популярных и массовых видов легкой атлетики. Высокая конкуренция на международной спортивной арене, интенсивности тренировочной нагрузки и критические величины объёма делают весьма актуальным вопрос поиска новых способов организации начального обучения в прыжках в высоту и поиска средств и методик технической подготовки в легкоатлетических прыжках.

Многолетний тренировочный процесс в прыжках в высоту ставит своей целью подготовить спортсмена к достижению наивысших личных соревновательных результатов.

Начальная подготовка является этапом, где происходит формирование устойчивого интереса у юного прыгуна в высоту к систематическим занятиям легкой атлетикой и к прыжкам в высоту в частности, где физические упражнения являются главным инструментом при формировании гармоничной личности юного легкоатлета.

Так как физические упражнения являются основным средством тренировочного процесса, мы разработали систему физических упражнений, помогающую детям на этапе начальной подготовке в прыжках в высоту.

Объект исследования: процесс начального обучения техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» у юных легкоатлетов.

Предмет исследования: средства, методы и формы начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

Цель исследования: Разработать методику начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», которая позволит повысить эффективность тренировочного процесса юных легкоатлетов.

Методы исследования. Для решения поставленной цели изучались и анализировались работы отечественных специалистов по проблеме начального обучения технике юных прыгунов в высоту. Рассматривались вопросы построения тренировочного процесса в легкой атлетике с использованием гимнастических упражнений. В ходе изучения научно-методической литературы были определены наиболее эффективные средства развития физических качеств в легкоатлетических прыжках. Обобщение полученных данных позволило констатировать отсутствие в научно-методической литературе конкретики сведений о методике начального обучения технике прыжка в высоту с применением специальных упражнений, что определило постановку рабочей гипотезы и ход дальнейшего исследования. Педагогические наблюдения проводились для выявления основных средств подготовки юных прыгунов в высоту, а также анализа основных объёмов и интенсивности выявленных средств на начальном этапе подготовки.

Педагогические наблюдения проводились для выявления рационального распределения основных средств подготовки юных прыгунов в высоту на начальном этапе обучения.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2021г по май 2022г. В эксперименте принимали участие 24 юных прыгунов в высоту (возраст 10-11 лет). Для проведения эксперимента были созданы 2 группы по 12 человек.

Основное различие между группами заключалось в том, что контрольная группа юных прыгунов в высоту тренировалась без использования экспериментального комплекса базовых гимнастических упражнений, они использовали стандартную систему подготовки прыгунов в высоту на начальном этапе обучения, а экспериментальная группы тренировалась с использованием экспериментального комплекса базовых гимнастических упражнений.

Дозировка основных средств была разработана на основе рекомендаций методической литературы, рекомендаций тренеров и учета функциональных возможностей юных прыгунов в высоту данного возраста.

Уровень развития физических качеств оценивался по результатам педагогических тестов. Выбор тестов осуществлялся по рекомендации современной спортивной литературы: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами «лягушка», прыжок в высоту способом «Перешагивание» с полного разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание» с трех шагов разбега, прыжок в высоту с трех шагов разбега способом «Фосбери-флоп», прыжок в высоту с полного разбега, бросок набивного мяча снизу вперед (вес 1кг), бросок набивного мяча спиной из-за головы (вес 1кг), бег 30 метров по движению, бег 60 метров по движению.

Математико-статистическая обработка собранных материалов осуществлялась с использованием программ пакета Microsoft Office Excel 2007. Использовались исходные процедуры вариационного анализа (расчет средних величин, стандартных отклонений, установления нормальности распределения выборочных данных), а также оценка статистической достоверности различия выборочных средних значений, при помощи пакета программ Microsoft Office. Достоверность различий средних величин оценивалась по таблице Стьюдента.

Методика. Отличительной особенностью тренировочного процесса у прыгунов в высоту был специально разработанный комплекс упражнений, где техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения координационных способностей. Представленные специальные упражнения применялись как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Для достижения высокого технического мастерства важно, чтобы прыгун четко представлял себе механизм целостного упражнения и осмысленно осваивал все основные элементы и структуры, определяющие динамику и ритм движения, как в отдельных частях, так и в целостном двигательном акте – в прыжке. Этому в большей мере способствует применение специальных и имитационных упражнений.

Экспериментальный тренировочный комплекс состоял из следующих упражнений:

1. Вращение головой на гимнастическом мате, упражнение выполняется головой вниз руки параллельно голове на небольшом расстоянии, спортсмен стоит на коленях, делает не резкие спокойные вращение головой вправо затем влево.

2. Перекаты лежа на спине в группировке, ноги вместе, руками обхватываем колени, подбородок прижат к груди.

3. Упражнение «динамическая свечка», выполняется перекатом на спине с подниманием ног в верх, носки тянем, ноги не сгибаем.

4. Статическое упражнение «свечка», стоим на лопатках, руки в упоре, ноги не сгибаем, таз не опускаем, носки тянем.

5. Упражнение «мостик», чередуем по сложности, сначала выполняем классическое упражнение «мостик», затем поднимаем одну руку, затем меняем и пробуем поднять другую руку, сохраняя при этом равновесие, далее пробуем поднять правую ногу, затем поднять левую ногу, чередуя нагрузку.

6. Упражнение «корзинка», исходное положение лежа на животе, руками обхватив ноги, как можно выше поднимаемся за счёт спины, затем раскачиваемся вперед-назад.

7. Упражнение на координацию, стоя на коленях, ноги вместе, руки за голову, садимся попой слева затем справа, не отрывая руки и сохраняя устойчивое положение.

8. Прыжки на сектор, стоим спиной к сектору, задача прыгнуть и сесть на сектор, достаем «воображаемую лампочку головой», пытаемся как можно выше прыгнуть. Главная установка «толкаемся, запрыгиваем, садимся».

9. Прыжок на сектор, стоим спиной к сектору, толкаемся, запрыгиваем и кладем во время прыжка руки на колени, смотрим вперед.

10.Прыжок на сектор, спиной вперёд, добавляем замах руками, выполняем прыжок руки выполняют движения по кругу затем остаются согнутыми в локтях при приземлении.

11.Это же упражнение, но добавляем работу ногу, при приземлении «бросаем» стопы от себя вперёд.

12.Стоим боком к сектору, подняли ближе стоящую ногу к сектору, сгибаем её в колени 90 градусов, выполняем прыжок, садимся разворачивая туловище, носки «бросаем» от сектора.

13.Исходное положение тоже, добавляем работу рук, выполняем прыжок, во время него, руки делают замах по кругу и при приземлении спортсмен приходит на локти.

14.Упражнение «кувырок вперёд», выполняем вдоль сектора, из упора присев, в группировке выполняем кувырок вперёд.

15.Упражнение «кувырок назад», выполняется вдоль сектора, из упора присев, спина круглая, колени слегка разведены, локти прижаты, хват рук чуть ниже колен.

16.Упражнение «колбаска», выполняется вдоль сектора, спортсмену необходимо лечь на спину руки вверх, выполнять вращение всем телом вперёд.

17.Упражнение «бег на коленях и руках», выполняется вдоль сектора, продвижение быстрое, правая нога и правая рука одновременно ставятся вперёд, чередуясь с левой рукой и ногой, затем это же упражнение выполняется спиной вперёд.

18.Упражнение «прыжки на коленях», руки помогают выталкивать корпус вперёд, поэтому работаем руками, смотрим вперёд, в спине не прогибаться.

19.Комбинированное упражнение, стоим спиной вперёд, руки вверх, выполняем падение затем кувырок и упор лёжа.

20.Комбинированное упражнение, стоим спиной вперёд, руки вверх, выполняем падение прямым телом, руки в стороны во время падения, кувырок, упор лёжа.

21.Стойка на руках, затем падение на спину. Ноги во время стойки в коленях не сгибать и не разводить, тянуться носками вверх, смотреть вперёд, при падении прямое тело.

22.Упражнение «воздушный», стоим спиной вперёд к сектору, выполняем прыжок вверх, пятками подбивая таз и выхлестывая голень, приземляемся на спину, плечи не вращать.

23.Упражнение у сектора, стоим боком, ногу ближе стоящую к сектору поднимаем и сгибаем на 90 градусов, выполняем прыжок, работая руками приземляемся, затем сразу кувырок и упор лёжа.

24.Это же упражнение выполняем через шаг. Делаем шаг выполняем прыжок, кувырок и принимаем положение упора лёжа.

25.Упражнение у сектора, делаем два шага, затем выполняем прыжок, во время него необходимо прямые руки «бросить» вперёд, «как будто стреляешь в цель», сделать кувырок и принять положение упора лёжа.

26.Прыжок с двух шагов, приземляясь на попу, одна нога прямая, другая должна быть согнута в колене.

27.Прыжок с двух шагов в положение «пистолетик», затем кувырок и упор лёжа.

28.Упражнение через планку, делаем быстрые два шага, отталкиваемся выполняем прыжок через планку спиной вперёд, делаем кувырок и приходим в упор лёжа.

Упражнения выполнялись сериями, последовательно друг за другом 6-7 повторений. Прыгунам в высоту необходимо было обращать внимание на свободу движений в работе руками и плечевого пояса, на естественное увеличение времени в фазы полета и за синхронное взаимодействие опорной ноги и маховых движений.

На протяжении подготовительного периода экспериментальный тренировочный комплекс применялся три раза в неделю – понедельник, среда и пятница в подготовительной части тренировки. Время выполнения ЭТК составляло 30-40 минут.

Результаты исследования. Прыгуны как контрольной, так и экспериментальной группы тренировались по единой программе. Экспериментальная и тренировочная группа состояли из спортсменов МБУ СШОР №10 г. Волгограда, которые тренируются у тренеров: Мартюшева А.С. и Милокумова С.В. В педагогическом эксперименте приняли участие юные прыгуны в высоту 10-11 лет специализирующиеся в прыжках в высоту, которые и составили экспериментальную (n=12) и контрольную группы (n=12).

После подготовительного периода подготовки показатели технической и специальной физической подготовленности прыгунов в высоту изменился следующим образом. Полученные результаты представлены в таблице № 1.

При оценке результатов можно заметить, что при беге по движению на 30 и 60 метров. У юных прыгунов в высоту в экспериментальной группе данные показатели улучшились в беге на 30 (2,96%, $P < 0,05$). В беге на 60 метров изменения тоже улучшились (3,25% $P < 0,05$).

У контрольной группы в беге на 60 метров, где изменения составили 2,27% ($P < 0,05$). В беге на 30 метров результат значительно увеличился (3,25% ($P < 0,05$)).

У юных прыгунов в высоту экспериментальной группы прослеживается изменения в прыжке в длину с места и в тройном прыжке с места толчком двумя ногами «лягушкой». В прыжке в длину с места и в тройном прыжке с места прыгуны тройным экспериментальной группы улучшили свой результат на 3,51% ($P < 0,05$) и 1,48% ($P < 0,05$) соответственно.

Показатели контрольной группы в прыжках в длину с места улучшились на 3,26% ($P < 0,05$), а в тройном прыжке с места «лягушкой» изменения были не достоверными 0,92% ($P > 0,05$).

Таблица 1

Изменение уровня специальной физической подготовки у прыгунов в высоту экспериментальной и контрольной группы после подготовительного периода подготовки ($X \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа (n = 12)			Контрольная группа (n = 12)		
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %
Бег 30 м по движению, с	5,56± 0,05	5,40± 0,03*	2,96	5,40± 0,09	5,23± 0,06*	3,25
Бег 60 м по движению, с	10,39± 0,05	10,16± 0,06	2,26	10,35± 0,16	10,12± 0,15*	2,27
Прыжок в длину с места, см	165± 6	171 ±5*	3,51	178± 7	184±7*	3,26
Тройной прыжок с места, см	532±8	540 ±8*	1,48	535± 13	540±7*	0,93
Бросок набивного мяча двумя руками снизу вперед, см (1кг)	612± 5	625±9*	2,08	630±9	648±8*	2,78
Бросок набивного мяча двумя руками спиной из-за головы, см (1кг)	723± 5	740±9*	2,30	760±8	780±9*	2,56

*Примечание: * Здесь и далее достоверность различий при $P < 0,05$; -** при $P < 0,01$.*

Результаты в броске набивного мяча двумя руками весом 1 кг, что снизу вперед, что спиной из-за головы в обеих группах произошли значимые изменения, у спортсменов экспериментальной группы (2,08% ($P < 0,05$) и 2,30% ($P < 0,05$), у юных прыгунов контрольной группы (2,78% ($P < 0,05$) и 2,56% ($P < 0,05$) (табл.2).

В показателях технической подготовки после подготовительного периода подготовки произошли следующие изменения, которые представлены в таблице №5.

Существенно увеличился результат в прыжке в высоту с трех шагов разбега способом «Фосбери-флоп» у юных прыгунов в высоту на начальном этапе обучения у экспериментальной группы (8,33% ($P < 0,05$)). Значительно меньший прирост результатов произошел в контрольной группе (3,45% ($P < 0,05$)).

В прыжке в высоту с полного разбега данные показатели значительно улучшились у экспериментальной группы (10,1%, $P < 0,05$) и у спортсменов контрольной группы прирост результатов тоже увеличился но немного меньше – 4,92% ($P < 0,05$) (табл.2).

Таблица 2

Изменение уровня технической подготовки у юных прыгунов в высоту экспериментальной и контрольной группы после подготовительного периода подготовки ($X \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа (n = 12)			Контрольная группа (n = 12)		
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %
Прыжок в высоту с трех шагов с разбега способом «Фосбери-флоп», см	110±2	120±2*	8,33	112±2	116±2*	3,45
Прыжок в высоту с полного разбега способом «Фосбери-флоп», см	115±2	128±2	10,1*	116±2	122± 2	4,92*
Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с полного разбега, см	111±7	114±4*	2,63*	112±2	115± 2	2,61*
Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с трех шагов разбега, см	100±2	106± 2	5,66*	102±2	108± 2	5,55*

*Примечание: * Здесь и далее достоверность различий при $P < 0,05$; -** при $P < 0,01$.*

На наш взгляд данные изменения произошли в результате применения в тренировочном процессе - **экспериментального тренировочного комплекса базовых гимнастических упражнений на начальном обучении юных прыгунов в высоту**

Значимые изменения произошли как в контрольной, так и в экспериментальной группе в тестах, характеризующих реализацию результата и достигнутой скорости разбега в вертикаль прыжка – это прыжок в высоту с трех шагов с разбега способом «Фосбери-флоп».

В прыжках способом «Перешагивания» существенных изменений не произошло. В экспериментальной группе в прыжках с трех шагов изменения составили 5,66% (($P <$

0,05), с полного разбега 2,63% (($P < 0,05$). В контрольной группе в прыжках с трех шагов изменения составили 5,55% ($P < 0,05$), с полного разбега 2,61% (($P < 0,05$).

Можно заметить, что в прыжках в высоту способом «Перешагивания» значительных улучшений не наблюдалось, что нельзя сказать о прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп», спортсмены экспериментальной группы показали намного выше прирост результативности чем контрольная группа, это говорит нам об эффективности экспериментального комплекса.

Причина такой динамики является адаптация к экспериментальным упражнениям. Так как на процесс перестройки внутримышечной и межмышечной координации спортсмены больше времени уделяли технике прыжка «Фосбери-флоп», и все базовые гимнастические упражнения были подобраны с целью отработки деталей техники в данном способе. Они были направлены на правильную работу рук, ног при прыжке и всего элемента движения в соревновательном упражнении.

Существенный рост результата у юных прыгунов в высоту экспериментальной группы напрямую связан с применением в тренировке экспериментального тренировочного комплекса.

На наш взгляд именно этот комплекс упражнений позволил увеличить мощность отталкивания и высоту отталкивания, повысить эффективность подготовки маховых звеньев тела к отталкиванию (синхронность в работе мышц опорной ноги, маховых движений рук и свободной ноги) и как следствие связать в единое целое работу мышц ног, туловища и верхних конечностей.

Соревновательный результат у юных прыгунов в высоту на начальном обучении способом «Перешагивания» (рис.1) и способом «Фосбери-флоп» (рис.2) контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента выглядел следующим образом.

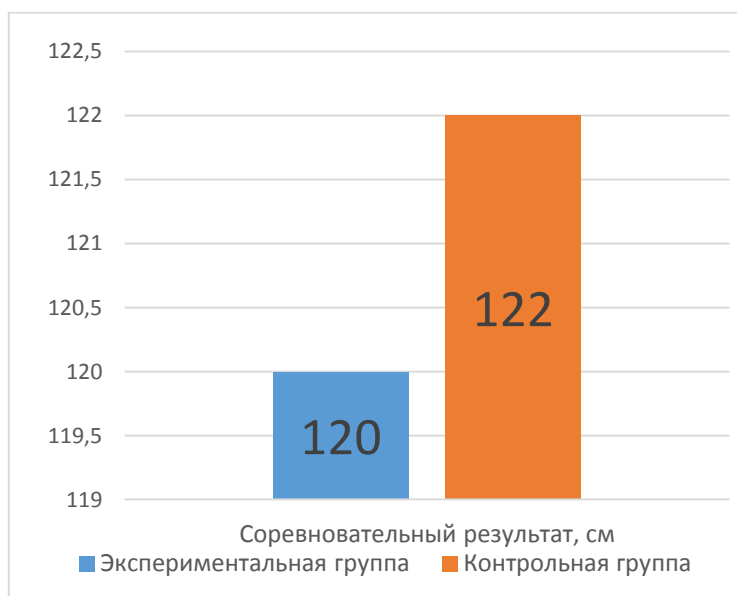


Рисунок 1. Соревновательный результат в прыжках в высоту способом «Перешагивания»

После подготовительного периода мы провели соревнования по прыжкам в высоту способом "Перешагивания" и прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп». На первых соревнованиях дети экспериментальной группы показали результат 1 метр 20 см, спортсмены контрольной группы показали результат чуть выше 1 метр 22 см. Можно сделать вывод, что спортсмены контрольной группы выступили чуть лучше экспериментальной группы.



Рисунок 2. Соревновательный результат в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»

В соревнованиях по прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп» победила команда экспериментальной группы, спортсмены смогли показать результат 1 метр 30 см, спортсмены контрольной группы показали результат 1 м 25 см.

Результаты соревнований:

В прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп» победители;

-Крупнова Полина с результатом 1м 34см (экспериментальная группа);

-Ребров Радион с результатом 1м 24 см (экспериментальная группа);

-Филлипова Диана с результатом 1м 25см (контрольная группа);

-Карасев Андрей с результатом 1м 20см (контрольная группа);

Хотелось бы отметить, что все двенадцать юных прыгунов в высоту экспериментальной группы установили личные рекорды.

Спортсменки контрольной группы смогли улучшить свой соревновательный результат.

Подводя итог проведенному анализу динамики показателей технической и специальной физической подготовки юных прыгунов в высоту экспериментальной и контрольной группы после подготовительного периода можно констатировать, что в результате применения **экспериментального тренировочного комплекса базовых гимнастических упражнений для юных прыгунов в высоту** позволило:

-существенно повысить эффективность подготовки прыгуна в высоту;

-сформировать необходимую синхронность работы мышц опорной ноги и маховых движений рук и свободной ноги;

-снизить потерю скорости в фазе отталкивания;

-существенно улучшить результат в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»;

Данные улучшения нашли свое отражение и в основном соревновательном упражнении, где вся экспериментальная группа юных прыгунов в высоту смогла улучшить свой результат.

Выводы. Современное развитие прыжка в высоту не может происходить без специализированной организации тренировочного процесса. Постоянный процесс роста специализации тренировочных средств в спортивной тренировке заставляет специалистов смотреть на прыжок в высоту с разбега более локально. Выделять отстающие звенья и искать более рациональные пути дальнейшего роста спортивного результата.

В научной литературе сказано и на опыте многих тренеров проверено, что как бы не хорошо была освоена техника прыжка, освоенные имитационные и особенно специальные упражнения не теряют своего значения для дальнейшего его совершенствования и должны систематически сочетаться с прыжками через планку (особенно в подготовительном периоде тренировки).

Отказ от имитационных и специальных упражнений, как правило, приводит к снижению осмысленного контроля над техникой движений и в целом к ухудшению технического мастерства.

Положительный результат от применения имитационных, базовых гимнастических и специальных упражнений можно получить в том случае, когда они выполняются не автоматически, а с полным пониманием внутреннего механизма элементов техники прыжка, освоению которых они служат, и при сочетании на них внимания спортсмена. Такая сосредоточенность внимания и создает идеомоторный эффект, имеющий исключительно большое тренирующее значение при обучении и совершенствовании техники движений.

В специальной литературе в прыжке в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» большое внимание уделяется стандартным упражнениям максимально приближенным по структуре к основному соревновательному упражнению.

Сформированный экспериментальный комплекс базовых гимнастических упражнений для юных прыгунов в высоту, направлен на процесс начального обучения направленный на осуществление более качественного процесса начального обучения прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

Применение в тренировке прыгунов в высоту экспериментального тренировочного комплекса **базовых гимнастических упражнений** позволило нам более качественно построить процесс спортивной тренировки спортсменов.

В результате выполнения экспериментального тренировочного комплекса про запланированном объеме и интенсивности тренировочной нагрузки в течение педагогического эксперимента позволило более качественно осуществить техническую подготовку прыгунов в высоту, что в конечном итоге положительно повлияло на рост результата в основном соревновательном упражнении – в прыжке в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп».

Проведенные исследования конкретизируют критерии эффективности реализации предлагаемой программы:

3. При использовании в тренировочном процессе юных прыгунов в высоту экспериментального тренировочного комплекса базовых гимнастических упражнений позволяет косвенно повлиять на улучшение результата в прыжке в высоту с трех шагов разбега способом «Фосбери-Флоп» на 8,33% ($P < 0,05$), в прыжке в высоту с полного разбега на 10,1% ($P < 0,05$).

4. В результате применения в тренировочном процессе юных прыгунов в высоту экспериментального тренировочного комплекса базовых гимнастических упражнений заметили улучшение соревновательный результат в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп» ($130\text{см} \pm 4\text{см}$).

Из выше перечисленного можно сделать вывод, что предлагаемый экспериментальный тренировочный комплекс базовых гимнастических упражнений на начально обучении техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» является эффективным.

В прыжке в высоту способом «Перешагивания» существенных изменений не произойдет, а в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп» с трех шагов разбега и с полного разбега произошли существенные изменения. Это отразилось и в соревновательном упражнении.

Поэтому можно сделать вывод, что на результат в прыжке в высоту способом «Перешагивания» данный экспериментальный комплекс базовых гимнастических упражнений не влияет, так как прирост показателей одинаковый.

Библиографический список:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - Москва: Советский спорт, 2013. - 216 с. – Текст: непосредственный.
2. Гимазов, Р.М. Управление движениями в спорте: уровень мышечно-суставных уязвок (по классификации Н.А. Бернштейна): монография: в 2 частях / Р. М. Гимазов, Г. А. Булатова. – Сургут: СурГПУ, [б. г.]. – Часть 1 – 2016. – 239 с. – Текст: непосредственный.
3. Деркачева, А.С. Анализ мотивирующих факторов применения допинга в процессе подготовки юных легкоатлетов / А.С. Деркачева, И.А. Фатьянов, В.В. Чемов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 29-36. – EDN EDFFOF.
4. Сахарова, Ю.С. влияние подводящих упражнений с отягощением на результативность в прыжках в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» / Ю.С. Сахарова, Д.С. Зайко, И.В. Дмитриев // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Статья в сборнике международные спортивные игры «Дети Азии». – Санкт-Петербург. – 2016. – С. 478-480. – Текст: непосредственный.
5. Рассел, Джесси Прыжки в высоту (лучшие спортсмены года, женщины) / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 72 с. – Текст: непосредственный.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Патрина А.Д., студент,
Научный руководитель: Дзержинская Л.Б., к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Для успешного тренировочного процесса в художественной гимнастике обязателен контроль над физической подготовленностью спортсменок. Для контроля и определения уровня проявления сохранения равновесия у юных гимнасток был проведен подбор комплекса тестов, которые должны объективно отражать оцениваемые способности девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Данные тесты отбирались с учетом специфики вида спорта. Для этого была проведена экспертная оценка упражнений, которые являются эффективными для оценки данного качества у гимнасток. Так же данные тесты были проверены на надежность и информативность. Полученные результаты позволили установить, что отличной надежностью и информативностью обладают тесты: равновесие «аттитюд», равновесие с захватом ноги вперед на 720^0 , боковое равновесие, равновесие в кольцо с помощью руки, которые рекомендуется использовать в практике спортивной тренировки.

Ключевые слова: художественная гимнастка, контроль физической подготовленности, информативность и надежность тестов.

DETERMINATION OF A SET OF TESTS TO EVALUATE THE DEVELOPMENT OF STATIC EQUILIBRIUM IN GIRLS 6-7 YEARS OLD ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

*Patrina A.D., student,
Scientific Director: Dzerzhinskaya L.B., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

For a successful training process in rhythmic gymnastics, control over the physical fitness of athletes is required. To control and determine the level of manifestation of preservation of equilibrium in young gymnasts, a selection of a set of tests was carried out, which should objectively reflect the evaluated abilities of girls 6-7 years old engaged in rhythmic gymnastics. These tests were selected taking into account the specifics of the sport. For this, an expert assessment of exercises was carried out, which are effective for assessing this quality in gymnasts. Also, these tests were checked for reliability and informativeness. The results made it possible to establish that excellent reliability and informativeness are in tests: the balance of "Attite", balance with the capture of the leg forward at 720° , lateral balance, balance in the ring with the help of a hand that is recommended to use in sports training.

Keywords: rhythmic gymnastics, control of physical fitness, information content and reliability of tests.

В настоящее время для обеспечения эффективности физической подготовки гимнасток необходим обязательный контроль их физической подготовленности. Создание адекватных систем контроля физической подготовленности спортсменов немислим без учета особенностей вида спорта, квалификации спортсмена и тенденций изменения соревновательной деятельности [1,3]. В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика представлены основные тесты для контроля физической подготовленности гимнасток [2]. Но для девочек 6-7 лет, в данном документе указано всего лишь одно задание на выполнение равновесия (равновесие «пассе»), которое по мнению ряда специалистов-практиков в области художественной гимнастики, в полной мере не всегда отражает развитие данного качества. Учитывая выше сказанное, нами была сделана попытка определить ряд тестов, которые позволяют достаточно объективно оценить развитие статического равновесия. В этой связи целью нашего исследования является определение комплекса тестов для оценки развития статического равновесия у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Исследование производилось на базе муниципального бюджетного учреждения спортивной школы «Родина» г. Волгограда в период с мая по сентябрь 2022 года. В исследовании приняли участие 18 девочек 6-7 летнего возраста.

Для выявления тестов на равновесие, которые можно включить в контрольно-переводные нормативы, мы использовали один из методов непосредственной оценки - экспертный. Данный метод заключался в том, что эксперт помещал каждый предложенный тест в определенный оценочный интервал. Группу экспертов составили 5 тренеров по художественной гимнастике, имеющих высшую категорию. Они оценивали целесообразное использование тестов на статическое равновесие в тренировочном процессе, по 10-бальной шкале. Фактор считался оцененным, если ему присваивался конкретный числовой балл.

Полученные нами результаты, позволили заключить, что большинство тренеров считают равновесие «планше» наиболее часто использованное среди гимнасток и наиболее подходящее для определения функций равновесия в качестве контрольно-переводных нормативов (43 балла). Второе по степени использования – боковое

равновесие (38 баллов). Третье место эксперты определили равновесию «аттитюд» (37 балла). Четвертое и пятое место опрошенные респонденты распределили среди равновесий с захватом ноги вперед и кольцо с помощью руки, 32 и 36 балла соответственно (таблица 1).

Таблица 1

Экспертная оценка использования тестов на равновесие в художественной гимнастике

№	Наименование тестов	Оценка экспертов (баллы)					∑ баллов
		1 экс.	2 экс.	3 экс.	4 экс.	5 экс.	
1	«Планше»	9	7	10	8	9	43
2	«Аттитюд»	7	9	7	8	6	37
3	Боковое равновесие	5	8	9	7	9	38
4	Кольцо с помощью руки	9	7	5	6	5	32
5	С захватом ноги вперед на 720 ⁰	8	6	9	5	8	36
6	Казачок	2	1	4	3	4	14
7	Арабеск	6	6	4	3	4	23

Вместе с тем, субъективное мнение экспертов требовало их оценки с позиции теории тестов.

В этой связи каждый из выбранных экспертами тестов проверялся на информативность и надежность. Информативность и надежность тестовых заданий определяли посредством расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Для определения информативности, в качестве единичного критерия использовались присвоенные гимнасткам 6-7 лет спортивные разряды. Критерием надежности выступало отклонение результатов последующих попыток от предыдущих, связанные с вариацией стабильности результатов отдельных спортсменов при повторных измерениях.

Разработка комплексов тестов для определения способностей сохранения равновесий основывались на следующих положениях [3]:

- в комплекс вошли тесты, пригодные для оценки удержания статического равновесия
- предложенный комплекс содержит доступные задания на определения уровня проявления сохранения статического равновесия, которые подходят для девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой;
- каждое тестовое задание проверено на надежность и информативность и объективно определяет способность сохранения равновесия у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

В состав комплекса тестов, как было сказано ранее, вошли 5 тестовых заданий (таблица 2).

Анализ надежности и информативности тестов выявил, что у гимнасток 6-7 лет, занимающихся на этапе спортивной специализации, отличной надежностью обладают тесты:

- равновесие «аттитюд» ($r=0,96$),
- равновесие с захватом ноги вперед на 720⁰ ($r=0,95$),
- боковое равновесие ($r=0,97$),
- равновесие в кольцо с помощью руки ($r=0,95$).

Низкой надежностью обладает всего лишь один тест - равновесие «планше» ($r=0,77$).

Таблица 2

Надежность и информативность тестов на статическое равновесие

Контрольные испытания	Надежность (n=18)	Информативность (n=18)
Тесты с отличными показателями надежности и информативности		
Равновесие «Аттитюд»	0,96	0,97
Равновесие с захватом ноги вперед на 720 ⁰	0,95	0,96
Тесты с отличными показателями надежности и хорошими показателями информативности		
Боковое равновесие	0,97	0,91
Равновесие в кольцо с помощью руки	0,95	0,89
Тесты с плохими показателями надежности и информативности		
Равновесие «планше»	0,77	0,75

При этом изученные тесты имеют разную степень информативности - равновесие «Аттитюд» ($r=0,97$) и равновесие с захватом ноги вперед на 720⁰ ($r=0,95$) обладают отличной информативностью.

Результаты в тестах боковое равновесие, равновесие в кольцо с помощью руки обладают хорошей информативности ($r=0,91$; $r=0,89$). Тест равновесие «планше» имеет плохую информативность ($r=0,75$), данный факт может объясняться тем, что более высокую информативность этот же тест может иметь у более квалифицированных гимнасток.

Исходя из вышеперечисленного мы пришли к следующим выводам:

1. В практике спортивной тренировки с девочками 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, для контрольно-переводных нормативов чаще всего используется 5 тестов для определения развития статического равновесия.

2. Отличная надежность определена в следующих тестах:

- равновесие «аттитюд»,
- равновесие с захватом ноги вперед на 720⁰,
- боковое равновесие,
- равновесие в кольцо с помощью руки.

3. Отличной информативностью обладают два теста:

- равновесие «аттитюд»,
- равновесие с захватом ноги вперед на 720⁰.

Хорошая информативность выявлена также в двух тестах:

- боковое равновесие,
- равновесие в кольцо с помощью руки.

4. Из ряда тестов выбранного экспертами определен тест с плохими показателями надежности и информативности: равновесие «планше».

Таким образом, для оценки развития статического равновесия в практике спортивной тренировки девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, рекомендуется использовать 4 теста: авновесие «аттитюд», равновесие с захватом ноги вперед на 720⁰, боковое равновесие, равновесие в кольцо с помощью руки.

Библиографический список:

1. Карпенко, Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л.А.Карпенко // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 4. – С. 58-63.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:

https://minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz675-ot20082019.pdf&ved=2ahUKewi484vnvu32AhXgB50JHU7ZCqwQFnoECAEQAg&usg=AQvVaw1GJOJuT_5WkP8TgizJgr_g (дата обращения 15.03.2022).

3. Ботяев В.Л. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных тапах спортивной тренировки (на примере спортивной и художественной гимнастики) / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №11. – С. 71–75.

4. Шевчук, Н.А. Количественный анализ акробатических поддержек в соревновательных композициях групповых упражнений спортсменок младших разрядов в художественной гимнастике / Н.А. Шевчук, Е.Ю. Лалаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 110-115. – EDN CGTETJ.

УДК 796.431.12

**АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ РАЗБЕГА И
ОТТАЛКИВАНИЯ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ ПРИ ПОМОЩИ
ИЗМЕРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ OPTOJUMP NEXT**

*Петров Н.Ю., к.п.н.,
Шарманова Е.Д., студент,
Перепелицина С.А., студент,
Бережная А.А., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен обзор современной измерительной системы Optojump Next, позволяющей фиксировать ряд биомеханических параметров техники прыгунов в высоту, предоставляющих огромную практическую ценность, как для тренеров, так и для спортсменов. В ходе «пилотного» педагогического тестирования был проведен сравнительный анализ биомеханических параметров техники прыгунов в высоту различной квалификации, который позволил определить основные направления дальнейших исследований и сделать промежуточные выводы.

Ключевые слова: современное измерительное оборудование Optojump Next, биомеханические параметры техники прыгунов в высоту, «скоростной» и «силовой» стиль прыжка.

**ANALYSIS OF THE BIOMECHANICAL PARAMETERS OF THE RUN-UP AND
PUSH-OFF IN HIGH JUMPS USING THE OPTOJUMP NEXT MEASURING
SYSTEM**

*Petrov N.Yu, PhD,
Sharmanova E.D., student,
Perepelitsina S.A., student,
Berezhnaya A.A., student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents an overview of the modern measuring system Optojump Next, which allows to record a number of biomechanical parameters of the technique of high jumpers, which provide great practical value for both coaches and athletes. During the "pilot" pedagogical testing, a comparative analysis of the biomechanical parameters of the technique of high jumpers of various qualifications was carried out, which made it possible to determine the main directions for further research and draw intermediate conclusions.

Keywords: modern measuring equipment Optojump Next, biomechanical parameters of the technique of high jumpers, "speed" and "strength" jumping style.

Результат в прыжках в высоту во многом зависит от рациональных биомеханических характеристик, которые способен реализовать спортсмен, к таким характеристикам можно отнести: скорость разбега, скорость отталкивания, угол вылета, высота взлета, положение ОЦМТ спортсмена в фазах отталкивания и перехода через планку и другие. Одной из основных проблем подготовки прыгунов в высоту является выявление структуры и механизмов отталкивания в прыжках, а также разработка и использование в тренировке моделей прыжка. Не вызывает сомнения тот факт, что сравнение оптимальных модельных характеристик с реальными индивидуальными двигательными характеристиками прыгуна наблюдаемых в момент отталкивания, позволит выявить основные элементы его технической и скоростно-силовой подготовленности на которые будет необходимо сделать акцент в тренировочной деятельности. С целью получения полноценной картины об уровне специальной подготовленности спортсмена по показателям скоростной, силовой и технической подготовленности, проверки соотношения в развитии отдельных сторон специальной подготовленности прыгунов, оценки отставания в развитии тех или иных двигательных способностей спортсмена на определенном этапе подготовки рекомендуется применять современную измерительную систему Optojump Next.

Цель данного исследования заключалась в проведении «пилотного» эксперимента в ходе которого был проведен сравнительный анализ биомеханических параметров техники прыгунов в высоту различной квалификации, зафиксированных при помощи измерительной системы Optojump Next.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Выявить биомеханические параметры техники прыгунов в высоту, которые возможно регистрировать и анализировать при помощи измерительной системы Optojump Next.

2. Сравнить биомеханические параметры техники прыгунов в высоту различной квалификации.

3. Определить дальнейшие направления научных исследований в данной сфере.

Для решения поставленных задач использовались анализ и обобщение данных научно-методической литературы и медиа источников [1-10]; метод инструментального контроля и диагностики: фиксация различных параметров (кинематических и динамических) разбега и отталкивания в прыжках в высоту с помощью измерительной системы Optojump Next; видеофиксация прыжка.

Результаты исследования. В ходе исследования было установлено, что современное измерительное оборудование Optojump Next позволяет фиксировать ряд биомеханических параметров техники прыгунов в высоту, предоставляющих огромную практическую ценность, как для тренеров, так и для самих прыгунов:

- длину разбега;
- скорость разбега;
- количество шагов;
- длину каждого шага;
- угол шагов;
- время контакта и полета (особенный интерес представляют предпоследние шаги);
- индекс дисбаланса (рассчитывается на основе разницы между реальным временем контакта и идеальным временем контакта);
- и другие (Рисунок 1).

Данные

Атлет

Фамилия **Бережная**
 Имя **Ангелина**
 Дата рождения **28.03.2002**
 Пол **F**

Информация теста

Высота спортсмена [cm]: **176**
 Время работы **00:05.88**
 Общее время **00:12.66**
 Специальная энергия [J/Kg]: **0,411**
 Explosivity rate [%]: **115,38 %**

Данные теста

#	TExt.	Время	Дистанция	Время контакта	%	Время полета	%	Высота	Скорость	Асс.	Step	Норм. Шаг	Stride
	[s]	[s]	[cm]	[s]*J310		[s]		[cm]	[m/s]	[m/s ²]	[cm]		[cm]
Внешний импульс			30								30	0,17	
1 П		0,000	217	0,176 (57,0)		0,133 (43,0)		2,2	6,05		187	1,06	217
2 П		0,309	402	0,174 (59,0)		0,121 (41,0)		1,8	6,27	0,36	185	1,05	372
3 П		0,604	555	0,178 (80,5)		0,043 (19,5)		0,2	6,92	1,26	153	0,87	338
4 П		0,825		0,188									
Тайм аут	3,000	4,013											
Минимум				(#2) 0,174		(#3) 0,043		(#3) 0,2	(#1) 6,05	(#2) 0,36	(#0) 30,0	(#0) 0,17	(#1) 217,0
Максимум			(#3) 555	(#4) 0,188		(#1) 0,133		(#1) 2,2	(#3) 6,92	(#3) 1,26	(#1) 187,0	(#1) 1,06	(#2) 372,0
Avg				0,179	65,5	0,099	34,5	1,4	6,42	0,81	138,8	0,79	309,0
Std dev				0,006	13,1	0,049	13,1	1,0	0,45	0,64	74,2	0,42	81,5
CV				3,4%		49,5%		71,4%	7,0%	79,0%	53,5%	53,4%	26,4%
Avg П				0,181	59,0	0,121	41,0	1,8	6,27	0,36	107,5	0,61	372,0
Avg П				0,177	68,8	0,088	31,3	1,2	6,49	1,26	170,0	0,97	277,5
П - П(%)				2,2%		27,3%		33,3%	-3,5%	-250,0%	-58,1%	-58,1%	25,4%
CV П				5,5%		0,0%		0,0%	0,0%	102,0%	102,0%	102,0%	0,0%
CV П				0,6%		72,7%		116,7%	9,6%	0,0%	14,1%	14,2%	30,8%

#	Темп	Темп	Угол шага	Дисбаланс	Double sup.	Время шага	Фаза контакта	%	Foot flat	%	Propulsive phase	%	PCI
	[Шагов/s]	[Шагов/m]	[град]	[%]	[s]				[s]		[s]		
Внешний импульс													
1 П		3,24	194,17	2,656			0,027 (15,3)		0,061 (34,7)		0,088 (50,0)		
2 П		3,39	203,39	2,222			0,013 (7,5)		0,087 (50,0)		0,074 (42,5)		
3 П		4,52	271,49	0,340	-1,724		0,014 (7,9)		0,062 (34,8)		0,102 (57,3)		
4 П							0,019 (10,1)		0,122 (64,9)		0,047 (25,0)		
Тайм аут													
Минимум	(#1) 3,24	(#1) 194,17	(#3) 0,340	(#3) -1,724			(#2) 0,013		(#1) 0,061		(#4) 0,047		
Максимум	(#3) 4,52	(#3) 271,49	(#1) 2,656	(#3) -1,724			(#1) 0,027		(#4) 0,122		(#3) 0,102		
Avg	3,72	223,02	1,739	-1,724			0,018	10,2	0,083	46,1	0,076	43,7	

Рисунок 1. Биомеханические показатели разбега и отталкивания в прыжках в высоту зафиксированные при помощи измерительной технологии OptoJump Next

Кроме того, OptoJump Next может обрабатывать ряд внешних устройств, среди которых видео и фотоэлементы, что позволяет регистрировать и рассчитывать ряд дополнительных показателей и тем самым создавать полную картину прыжка (Рисунок 2).

После выявления основных биомеханических параметров техники прыгунов в высоту, которые позволяет фиксировать система OptoJump Next, нами было проведено «пилотное» педагогическое тестирование, в котором приняли участие три спортсменки различной квалификации (кмс, 1 разряд, 3 разряд). Проведенное тестирование позволило нам определить основные направления дальнейших исследований и сделать промежуточные выводы.

Во-первых биомеханический анализ разбега в прыжках в высоту при помощи OptoJump Next и видеоанализа позволяет определить так называемый стиль прыжка. Условно прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп» можно разделить на «скоростной» и «силовой».

Основными показателями стиля прыжка являются движения, совершаемые спортсменом в разбеге, и, с помощью визуального наблюдения и биомеханического анализа можно отметить те движения, которые относятся к «скоростному», либо к «силовому» стилю.

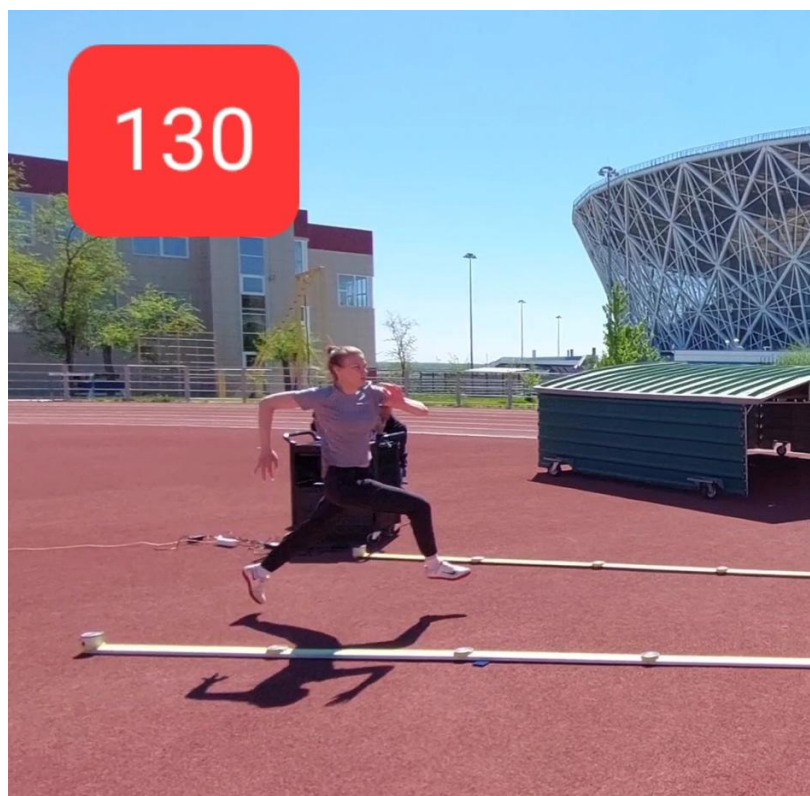


Рисунок 2. Фото фиксация разбега в прыжке в высоту

В результате применения системы OptoJump Next и видеоанализа было установлено, что разбег у 1 спортсменки равен 8 шагам. Бег осуществляется на передней части стопы, движение рук по разбегу – быстрое, с сохранением движения на последних шагах. Отталкивание относительно далеко от проекции планки, незначительное движение рук и ног в процессе полета, при отталкивании маховая нога движется вверх близко к туловищу автоматически и быстро, при преодолении планки маховая нога опущена, таз поднят, руки вдоль туловища, плечи опущены.

На основании показателей техники и биомеханических параметров участницы эксперимента можно сделать вывод о том, что её прыжок в большей степени относится к «скоростному» стилю отталкивания.

Разбег у 2 спортсменки равен 5 шагам. Бег осуществляется на всей части стопы (акцент при разбеге делается на пятку), движение рук по разбегу – соответствует самому разбегу. Отталкивание относительно далеко от проекции планки, незначительное движение рук и ног в процессе полета, при отталкивании маховая нога движется вверх близко к туловищу автоматически и быстро, при преодолении планки маховая нога опущена, таз поднят, руки вдоль туловища, плечи опущены, голова смотрит прямо, подбородок прижат к груди.

На основании показателей техники и биомеханических параметров участницы эксперимента можно сделать вывод о том, что её прыжок больше относится к «силовому» стилю отталкивания.

По полученным данным: времени выполнения прыжка, специальной энергии, процента «взрыва» во время отталкивания можно определить, к какому стилю отталкивания относится тот или иной прыжок (Таблица 1).

Прыгуны с более скоростным отталкиванием, затрачивают меньше времени и энергии на прыжок. Значительные расхождения во «взрывной» силе отталкивания связаны в большей степени с различной квалификацией спортсменок.

Таблица 1

Показатели разбега и отталкивания в прыжках в высоту при попытке 130 см

Участники тестирования	Общее время	Время работы	Специальная энергия, J/Kg	Explosivity rate («взрыв» во время отталкивания), %	Стиль прыжка
Спортсмен 1	00:12.66	00:05.88	0,411	115,38	скоростной
Спортсмен 2	00:14.11	00:06.00	0,618	109,33	силовой
Спортсмен 3	00:09.52	00:05.92	0,272	83,67	скоростной

Анализ полученных данных показал, что для 1 спортсменки характерна наиболее высокая скорость на последних шагах разбега (6,92 м/с), меньшее время контакта с опорой при отталкивании (0,178 с), а также больший угол последнего шага (Таблица 2).

Таблица 2

Биомеханические параметры разбега и отталкивания в прыжках в высоту при попытке 130 см

Участники тестирования	Скорость на последних шагах разбега, м/с	Время контакта в момент отталкивания ([s]+J310)	Угол последнего шага, град.
Спортсмен 1	6,92	0,178	0,340
Спортсмен 2	6,56	0,185	0,214
Спортсмен 3	5,02	0,237	0,023

Данные факты связаны с более высокой квалификации 1 спортсменки, а также выполнением прыжка в преимущественно скоростном стиле отталкивания.

Можно утверждать, что применение спортсменами того или иного стиля прыжка способом «Фосбери-флоп» в большей степени зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, а также от уровня развития их физических качеств. Следовательно, для того, чтобы иметь возможность вносить грамотные корректировки в тренировочный процесс прыгунов-высотников, необходим постоянный контроль тренировочного процесса, с целью выявления индивидуальных биомеханических и иных характеристик каждого конкретного спортсмена.

Таким образом, «пилотное» педагогическое тестирование показало, что применение измерительной системы OptoJump Next в тренировочном процессе прыгунов в высоту может способствовать:

- обновлению модельных характеристик техники прыжка в высоту;
- фиксации индивидуальных биомеханических показателей разбега у прыгунов в высоту;
- определению преобладающего стиля отталкивания (скоростного или силового) в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»;
- выявлению слабых сторон в специальной технической и физической подготовке прыгунов в высоту;
- своевременному корректированию тренировочного процесса прыгунов-высотников.

Выводы.

1. Измерительная система «OptoJump Next» позволяет проводить комплексную оценку специальной физической и технической подготовленности прыгунов в высоту.

2. Основное отличие системы контроля «OptoJump Next» от традиционных систем контроля заключается в оперативности и высокой точности регистрации тестируемых показателей.

3. Использование системы «OptoJump Next» в подготовке прыгунов в высоту позволит повысить качество тренировочного процесса за счет индивидуализации и внесения своевременной корректировки в тренировочный процесс.

Наиболее перспективными направлениями дальнейших исследований являются:

- обновление и уточнение модельных характеристик технической подготовленности спортсменов и спортсменок, специализирующихся в прыжках в высоту с использованием измерительной системы «OptoJump Next»;
- разработка и экспериментальное обоснование технологии управления технической подготовкой прыгунов высоту с использованием видеоподготовки и измерительной системы «OptoJump Next».

Библиографический список:

1. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 87 с.
2. Деркачева, А.С. Технология "OptoJump Next" как инструмент обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров / А.С. Деркачева, М.А. Усков, И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 30-35. – EDN ZUVBUN.
3. Павлов, С. Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С. Е. Павлов, А. С. Павлов, Т. Н. Павлова. – 2-е изд., дораб. и доп. – М.: изд. «ОнтоПринт», 2020. – 300 с.
4. Петров, Н.Ю. Использование современной технологии OptoJump Next в спортивной подготовке легкоатлетов высокой квалификации / Н.Ю. Петров, И.А. Фатьянов, А.С. Деркачева, Е.Д. Шарманова // Актуальные проблемы спортивной подготовки в легкой атлетике: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 50-летию кафедры теории и методики легкой атлетики Уральского государственного университета физической культуры. – Челябинск, 2022. С. 62-66.
5. Рассел, Джесси Прыжки в высоту (лучшие спортсмены года, женщины) / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 72 с.
6. Стрижак, А. П. Прыжок в высоту: система подготовки прыгунов высокой квалификации / А. П. Стрижак, Е. П. Загорулько. – Москва: Академия здоровья, 2015. – 87 с.
7. Тюпа, В.В. Биомеханика бега / В. В. Тюпа – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 290 с.
8. Чемов, В. В. Функциональная подготовка в различных видах легкой атлетики на основе использования эргогенических средств / В. В. Чемов, А. И. Шамардин, И. Н. Солопов // Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании : Тематический сборник научных работ / Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Волгоградская государственная академия физической культуры", 2008. – С. 41-45. – EDN WDWHPZ.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ СПРИНТЕРОВ КРОЛИСТОВ НАОЛИМПИЙСКИХ ФОРУМАХ

*Пригода Г.С., к.п.н.,
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения,
Волкова Е.Ю., старший тренер,
СДЮШОР «Радуга»,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В данной работе автор проводит аналитический обзор антропометрических данных пловцов спринтеров всех стилей плавания на последних

трех Олимпиадах для определения оптимальных характеристик роста и веса сильнейших мировых спринтеров. Результаты исследования показали определенные различия исследуемых параметров в зависимости от стиля плавания. Несмотря на идентичность внешних данных всех участников самый высокий средний рост оказался у пловцов вольного стиля. Соответственно самые низкие оказались представители брасса. Итоговые результаты по весовым показателям различия оказались менее однозначными. Все вышеперечисленные в работе выводы безусловно помогут заинтересованным специалистам плавания и участникам учебно-тренировочного процесса в достижении своих целей.

Ключевые слова: плавание, спринт, антропометрические данные, обзор, Олимпиада, исследование.

ANALYTICAL REVIEW OF ANTHROPOMETRIC DATA AND PERFORMANCE OF SWIMMERS SPRINTERS AT THE OLYMPICS FORUMS

*Prigoda G.S., Phd in Pedagogic Sciences, Associate Professor,
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (SUAI),,
Volkova E.Y., head coach Swim school «Raduga»,
Saint-Petersburg, Russia*

Abstract. in this paper, the author conducts an analytical review of the anthropometric data of sprinter swimmers of all swimming styles at the last three Olympiads to determine the optimal growth and weight characteristics of the world's strongest sprinters. the results of the study showed certain differences in the studied parameters depending on the swimming style. despite the identity of the external data of all participants, the freestyle swimmers had the highest average height. accordingly, the lowest were the representatives of breaststroke. the final results on the weight indicators of the difference turned out to be less unambiguous. all of the above conclusions will certainly help interested swimming specialists and participants of the training process in achieving their goals.

Keywords: swimming, sprint, anthropometric data, review, Olympiad, research.

Введение. Плавание, как наиболее медалеёмкий вид спорта оказывает большое влияние на итоговую таблицу выступления сборных команд на Олимпиадах [3]. Все без исключения, руководители стран, болельщики и особенно средства массовой информации уделяют этому особое внимание, ведут подсчет медалей, очков, голов и секунд. В связи с этим и ожидание общества от выступления пловцов очень велико. При этом спринтерские дисциплины плавания одни из наиболее значимых, зрелищных и самое главное престижных на международной арене [5]. Кроме этого не стоит забывать, что спринтеры участвуют ещё и в эстафетах, где появляется дополнительный шанс получить олимпийскую медаль. Именно поэтому каждая страна делает на спринтерские виды особый акцент. Спринт – быстрый и технически сложный вид плавания, где каждая мелочь имеет порой решающее значение. Помимо овладения совершенной техникой движений, на спортивный результат оказывает влияние как генетическая предрасположенность спортсмена, так и антропометрические данные [1].

Предмет исследования. Исходя из этого была поставлена задача провести статистическое исследование, получить объём данных, исследовать их и провести сравнительную характеристику с целью определения влияния показателей роста и веса на итоговый результат выступления мужчин пловцов спринтеров во всех дисциплинах Олимпийских игр на дистанциях 50м, 100м, и эстафетах 4x100м в период с 2012-2021(21)гг. [4].

Период охвата исследуемого материала составил 13 лет, в который вошло 34 пловца-спринтера из 16 стран, в том числе 12 – из США, по 3 из России и Австралии, по 2

– Бразилии, Венгрии и ЮАР и одиночные представители Голландии, Франции, Великобритании, Италии Канады, Японии, Сингапура, Китая, Бельгии и Швейцарии [6].

Как ни странно, большинство специалистов отмечают, что это был «золотой» период в истории современного плавания не подвергшийся политической, экономической и другой конъюнктурной обструкции. Соответственно, содержание полученной уникальной статистической информации имеет огромное значение и практически не имеет погрешности. Здесь можно сделать промежуточный вывод, что качество полученных и обработанных данных полностью удовлетворяет целям и задачам нашей работы.

Педагогическое наблюдение. Таким образом, проведя исследование, мы получили весьма интересные и неожиданные результаты. На рисунке 1 представлены средние ростовые данные мужчин спринтеров призёров Олимпиад.

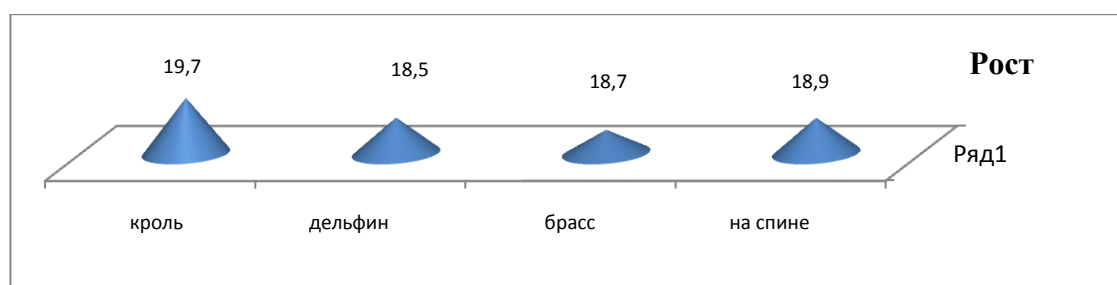


Рисунок 1. Показатели роста представителей спринтерских дисциплинах мужского плавания на Олимпийских играх 2012-2020(21) гг.

Здесь наглядно видно, что наибольшим средним показателем роста обладают представители специализирующиеся в стиле кроль, соответственно пловцы брассисты имеет наименьшие ростовые показатели. В то же время, исследуемый параметр у представителей баттерфляя и спины имеет примерно равные значения. Общеизвестный факт, что у пловцов вольного стиля амплитуда движений в большей степени является определяющей, вследствие чего посредством естественного отбора молодые спортсмены с более высоким ростом и длинными конечностями имеют явное преимущество. У брассистов ситуация другая. Здесь определяющими, в первую очередь, являются частота движений и способность достичь согласования двух противоположенных векторов движений - гребка руками и толчка ногами. Невысокий рост, по сравнению с кролистами, а также повышенная координационность и компактные показатели роста и веса позволяют решить эту сложную задачу.

На первый взгляд, в уже понятную картину с очевидным разделением пловцов по стилям плавания и соответственно достигших олимпийских высот, вклиниваются представители универсализма. Это пловцы и не высокого и не маленького роста. Та же ситуация и с весом. Соответственно и подготовка у них универсальная. Они обладают способностями плыть быстро всеми стилями плавания [2].

Данную ситуацию невозможно было представить еще 10-15 лет назад. Здесь же, при детальном изучении наших статистических данных, мы видим, что это уже реальность и эти спортсмены-универсалы теперь также завоевывают призовые места на Олимпийских форумах.

Таким образом, мы можем сказать, что результаты анализа гарантированно указывают на разделение пловцов спринтеров по росто-весовым характеристикам на ярко выраженные три условных группы – кролисты, универсалы и брассисты. И это нам показывает – куда в ближайшем будущем будет двигаться система селекционного отбора и система подготовки спортсменов в плавательном мире.

Учитывая вышеизложенное, при отборе молодых перспективных пловцов, тренер должен обращать внимание, прежде всего на рост спортсмена и его длину конечностей. В то же самое время, если конституция пловца не позволяет ему достичь высоких результатов в одном стиле плавания, то он может попробовать себя в другом. Более того, ни что не мешает спортсмену во время своей карьеры экспериментировать и пробовать себя в разных стилях плавания. Данная практика повсеместно применяется в мировом плавательном сообществе. И мы даже можем предположить, что модель будущего в международном плавании. Одним из таких удачных примеров является Владимир Морозов, который сумел совместить практически все стили плавания: на спине, брасс, баттерфляй, вольный стиль и комплексное плавание. Но эта тема уже другого исследования.

Вышесказанное относится и к весовым показателям пловцов, средние показатели которых отображены на рисунке 2. Здесь также наибольшие значения наблюдаются у представителей вольного стиля и брасса, что напрямую зависит от техники данных видов.

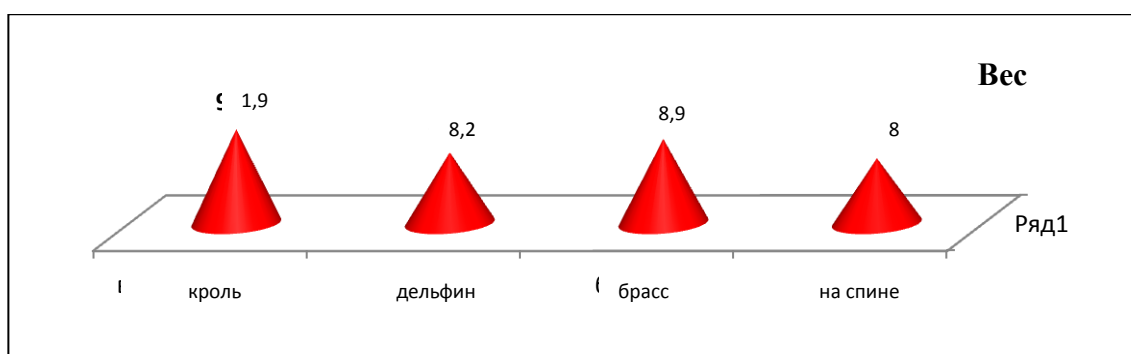


Рисунок 2. Весовые характеристики призеров Олимпийских игр 2012-2020(21) гг., в спринтерских дисциплинах мужского плавания

Выводы. Учитывая результаты исследования можно сделать однозначный вывод о том, что антропометрические данные пловцов спринтеров крайне важны для селекционного набора, рационального выбора стиля плавания, индивидуализации техники и вектора направленности спортивной подготовки. Определена зависимость, согласно которой параметры роста и веса спринтеров кролистов являются наиболее оптимальными с точки зрения итогового результата. Применение этой информации дает возможность подняться на принципиально новую ступень в подготовки пловцов разной специализации, и в особенности спринтерам, представителям вольного стиля.

Библиографический список:

1. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийском спорте: автореф. дис ... д-ра биол. наук. М.: МГУ, 2009. - 40 с.
2. Вайцеховский С.М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм (теория, методика, практика): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1985. - 52 с.
3. Мясникова Т.И. Олимпийская ретроспектива плавания / Т.И. Мясникова// Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 114–118.
4. Пригода Г.С. Ретроспективный анализ мультимедальности и стабильности выступления мировых лидеров спринтеров-кролистов / Г.С. Пригода// Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 324–327.
5. Большая Олимпийская энциклопедия. Т. 1-2. /В.Л. Штейнбах.// М.: Олимпия Пресс, 2006. 784; 968 с.

б. Пригода Г.С. Анализ медалеемкости ведущих спортивных держав в дисциплине плавания спринтерский кроль / Г.С. Пригода// Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 327–330.

УДК 797.2

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

*Сазонова И.М. к.п.н., доцент,
Верещагин А.А., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье приводятся результаты анализа основ и особенностей построения годичного цикла подготовки высококвалифицированных пловцов спринтеров. Целью исследования являлось совершенствование процесса подготовки высококвалифицированных пловцов-спринтеров на основе результатов анализа структурных и содержательных особенностей построения тренировочного процесса. Для реализации цели в работе использованы следующие методы исследования: аналитический обзор литературных данных, анализ тренировочных дневников, педагогические наблюдения, метод беседы. В результате исследований выявлена трехцикловая структура построения годичного цикла подготовки пловцов-спринтеров. Каждый из трех макроциклов завершался выступлением спортсменов в соревнованиях. Выявлены особенности распределения объема и интенсивности тренировочных нагрузок пловцов в течение года и каждого макроцикла тренировки. Выделены положительные и отрицательные моменты в процессе подготовки пловцов.

Ключевые слова: пловцы-спринтеры, соревнования, годичный цикл подготовки, тренировочные нагрузки

ANALYSIS OF THE FEATURES OF BUILDING A ONE-YEAR TRAINING CYCLE FOR SWIMMERS-SPRINTERS

*Sazonova I.M. PhD, associate professor,
Vereshchagin A.A., student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of the analysis of the basics and features of building a one-year cycle of training highly qualified swimmers sprinters. The aim of the study was to improve the process of training highly qualified swimmers-sprinters based on the results of the analysis of structural and substantive features of the construction of the training process. To achieve the goal, the following research methods were used in the work: analytical review of literary data, analysis of training diaries, pedagogical observations, the method of conversation. As a result of the research, a three-cycle structure of building a one-year cycle of training of swimmers-sprinters has been revealed. Each of the three macrocycles ended with the performance of athletes in competitions. The peculiarities of the distribution of the volume and intensity of training loads of swimmers during the year and each macrocycle of training are revealed. The positive and negative aspects in the process of training swimmers are highlighted.

Keywords: sprinter swimmers, competitions, one-year training cycle, training loads

В настоящее время проблема оптимизации подготовки высококвалифицированных спортсменов остается весьма актуальной. Это обусловлено многими факторами, среди которых особую значимость приобретают итоги выступления отечественных спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Эти итоги являются свидетельством эффективности или наличия проблем в системе подготовки спортсменов [2,3].

В последние годы специалисты всё чаще говорят о коммерциализации спорта, появлении большого количества коммерческих спортивных соревнований. Применительно к построению годичной подготовки пловцов в условиях возрастающей коммерциализации и тесно ею обусловленного практически круглогодичного частного участия сильнейших пловцов в соревнованиях весьма перспективной считается реализация многоцикловой системы их подготовки, способствующей достижению пловцами высоких результатов во многих соревнованиях, и наивысших – в главных соревнованиях года [1,4].

Эта непростая схема предполагает, наряду с прочим, рациональное соотношение многих сторон подготовки, сложную тщательно продуманную динамику нагрузок, умелую реализацию влияющих на эффективность подготовки пловцов внутренировочных и внесоревновательных факторов. Необходима скрупулезная разработка многоциклового схем, в том числе и индивидуальных, с учетом особенностей конкретного пловца и обстоятельств его подготовки. Важно, чтобы эта система могла обеспечить развитие готовности к эффективной соревновательной деятельности в главных соревнованиях макроцикла. В связи с этим анализ основ и особенностей построения тренировочного процесса высококвалифицированных пловцов-спринтеров является весьма актуальным вопросом.

Целью исследования являлось совершенствование процесса подготовки высококвалифицированных пловцов-спринтеров на основе результатов анализа структурных и содержательных особенностей построения тренировочного процесса.

Для реализации цели в работе использованы следующие методы исследования: аналитический обзор литературных данных, анализ тренировочных дневников, педагогические наблюдения, метод беседы.

Результаты исследования. Анализ тренировочных программ годичного цикла подготовки позволил установить, что годичный цикл подготовки состоит из трех макроциклов, каждый из которых завершается ответственными соревнованиями. Общий объем нагрузки в воде составляет 2365 км.

Первый макроцикл подготовки наиболее продолжителен по времени - начинается с сентября и заканчивается в начале февраля. В первом цикле проходят три промежуточных старта. Тренировочные нагрузки распределены волнообразно с периодами снижения к промежуточным и основному стартам. Общий объем первого макроцикла составляет 1145 км.

Второй макроцикл продолжается 3 месяца с февраля по апрель. Общий объем работы в воде составляет 675 км. В макроцикле спортсмены выступают на двух соревнованиях – зоне России, проходящей в конце марта и Чемпионате России, завершающий второй цикл подготовки, проходящем в конце апреля. Нагрузка характеризуется двумя пиками с периодами снижения к соревнованиям цикла.

Продолжительность третьего макроцикла подготовки спортсменов составляет два с половиной месяца – с конца апреля по начало июля. Завершается макроцикл выступлением на соревнованиях – Кубок Москвы. Объем работы в воде незначителен – 545 км. Нагрузка характеризуется одним пиком с плавным снижением её к завершающему старту сезона.

Анализ структуры годичного цикла подготовки и распределения в нем нагрузок, характеризующихся различными объемами работы на суше и в воде, позволил выявить ряд особенностей.

Начиная с сентября, нагрузка характеризуется плавным возрастанием объемов тренировочной работы в воде и на суше, достигая своего максимума в октябре месяце. К середине ноября происходит ее снижение перед контрольным стартом, после чего начинается второй пик, приходящийся на конец ноября, начало декабря месяца. Снижение объемов нагрузки происходит перед соревнованиями. Третий пик нагрузок первого макроцикла еще менее продолжителен, он завершается контрольным стартом в середине января.

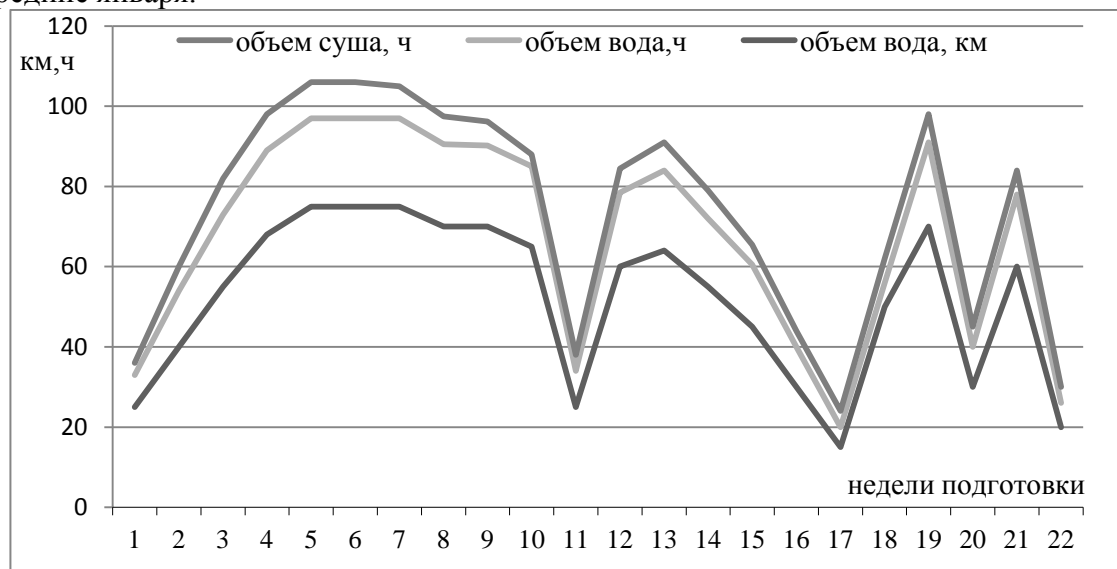


Рисунок 1. Особенности распределения нагрузки в первом макроцикле подготовки пловцов-спринтеров

Второй макроцикл содержит два пика тренировочной нагрузки. Наибольшие величины объемов тренировочной работы в воде приходятся на февраль и начало марта с постепенным ее снижением к концу марта, непосредственно перед отборочным стартом на зоне России. После соревнований, тренировочные объемы нагрузки снова возрастают, достигая своего пика в начале апреля, затем постепенно снижаясь перед чемпионатом России. Общая схема распределения объемов тренировочной работы во втором макроцикле приведена на рисунке 2.

Средние величины объемов тренировочной работы в воде увеличиваются по сравнению с величинами первого макроцикла. Однако, количество тренировочных часов на суше, характеризуется некоторым снижением.



Рисунок 2. Особенности распределения нагрузки во втором макроцикле подготовки пловцов-спринтеров

Отличительными особенностями распределения нагрузок второго макроцикла является некоторое увеличение объема работы в третьей зоне на пульсе 23-24 удара за 10 с и снижение объемов, выполняемых на крейсерских скоростях (ЧСС 18-20, 21-22 удара за 10 сек). Несколько меньшими величинами характеризуются также объемы работы на пульсе 27-28 и 29-30 и выше по сравнению с аналогичными данными первого макроцикла. Данные приведены в таблице 2.

Третий макроцикл завершает тренировочный год, по продолжительности он самый короткий и завершается главными соревнованиями сезона Кубком Москвы. Нагрузка характеризуется плавным возрастанием объема в начале цикла, достигая пика к его середине и плавно снижаясь к завершению (рис.5).

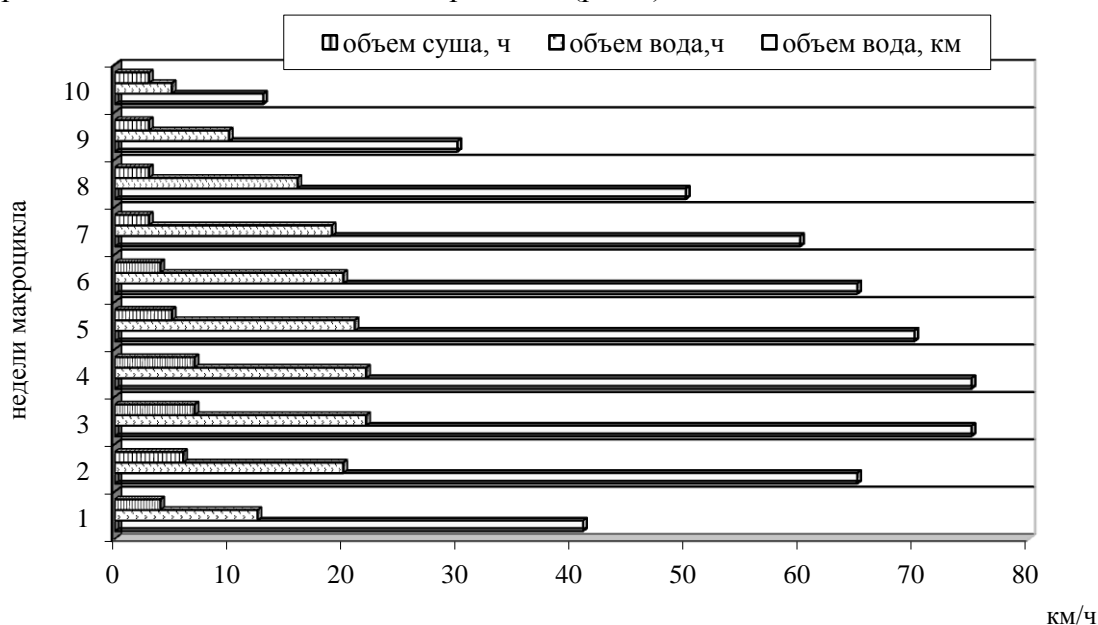


Рисунок 3. Особенности распределения нагрузки в третьем макроцикле подготовки пловцов-спринтеров.

В целом, если сравнивать данные отдельных специалистов, то они не дают конкретных рекомендаций по количественному составу макроциклов в году. В разных странах мира в основном используются от двух до пяти циклов в течение года. Однако, характер распределения нагрузок весьма разнообразен и характеризуется многопиковым ее распределением в течение макроцикла.

Если сравнивать представленный вариант построения тренировки и распределения нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных пловцов с рекомендуемыми в литературе, то можно заметить весьма существенную разницу. Она заключается в том, что рекомендации в основном сводятся к увеличению нагрузки (при трехцикловом планировании) либо в середине большого годичного цикла, либо их плавное увеличение от макроцикла к макроциклу. В представленном варианте различия в величинах нагрузки во всех трех макроциклах не имеют существенных различий, но характеризуются различным их распределением внутри макроциклов, в частности по зонам работы

Среди основных особенностей следует выделить плавное снижение от макроцикла к макроциклу объемов скоростной работы в четвертой, пятой и шестой зонах, что весьма существенно отличается от рекомендаций отдельных специалистов. Очевидно, основной акцент при выполнении тренировочной работы в макроциклах был сделан на развитие специальной выносливости, возрастание же объемов скоростной работы, следовало непосредственно перед соревнованиями в каждом из макроциклов тренировки.

В целом, общий объем тренировочной работы характеризуется достаточно резким увеличением ко второму макроциклу подготовки и весьма существенным снижением к завершению третьего цикла.

Выводы. Исследуемая группа высококвалифицированных пловцов-спринтеров применяла в тренировочном процессе трехцикловую систему подготовки (включающую три больших цикла, каждый из которых завершался соревнованиями). Процесс подготовки пловцов включал занятия на суше и в воде, характеризующиеся различной направленностью. Среди особенностей построения подготовки пловцов следует выделить несколько неравномерное распределение объемов тренировочной работы в годичном цикле тренировки. Различия в величинах нагрузки во всех трех макроциклах не имеют существенных различий, но характеризуются различным их распределением внутри макроциклов, в частности по зонам работы. Данная структура и особенности построения подготовки пловцов позволяет участвовать в достаточно значительном количестве стартов, что можно отнести к положительным моментам подготовки. Однако, итоги выступлений на соревнования показали некоторую нецелесообразность подобного распределения тренировочных нагрузок в каждом из макроциклов подготовки.

В целях совершенствования процесса подготовки пловцов спринтеров высокой квалификации целесообразно повысить качество планирования тренировочных нагрузок в структуре годичного цикла подготовки пловцов.

Библиографический список:

1. Спортивное плавание: путь к успеху: развернутый учеб. для тренеров: в 2 т./ под ред. В. Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. Кн.2. – 544 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 частях / Е. И. Иванченко. — 3-е изд., стер. — Минск : БГУФК, 2021 — Часть 3 : Основы спортивной подготовки — 2021. — 206 с.
3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 464 с.
4. Сабрекова, А.В. К вопросу о совершенствовании процесса подготовки отечественных пловцов-комплексистов /А.В.Сабрекова, И.М.Сазонова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С.681-683.
5. Солопов, И.Н. Специальная физическая подготовленность юных пловцов обоего пола 15-17 лет с разным темпом биологического созревания / И.Н. Солопов, В.Б. Авдиенко, С.С. Садовая, А.А. Сапунин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 135-144. – EDN GVTEHH.

УДК 796.01

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЁРЕ ПРАВИЛО И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

*Свечкарёв В.Г., д.п.н., профессор,
Майкопский государственный технологический университет,
Майкоп, Россия*

В статье рассматривается влияние тренажёра правИло на психосоматику занимающегося человека с позиции энергетической модели человека. Также затрагивается тема здоровья – физического, психического и душевного.

Ключевые слова: тренажёре правИло, психосоматика, энергия, здоровье.

TRAINING ON THE SIMULATOR RULE AND PSYCHOSOMATIC EFFECTS (THEORETICAL ASPECT)

*Svechkarev V.G., PhD, professor,
Maykop State Technological University,
Maikop, Russia*

The article discusses the influence of the simulator rule on the psychosomatics of a person involved from the position of the energy model of a person. The topic of health is also touched upon - physical, mental and spiritual.

Keywords: simulator pravILO, psychosomatics, energy, health.

Для большинства обычных людей тренажёр правИло покажется дыбкой. Для нас растяжки на нём – это правка всего тела и развития души и духа [2].

Все, что касается энергетических практик, окружено ореолом таинственности и мистицизма. Поэтому, многие, так и не разобравшись в сути вопроса, сваливают такие практики в кучу с религией. А зря.

Если мы будем рассматривать на микроуровне наше тело, то ничего кроме энергии там не обнаружим. Как, впрочем, и "вовне". Это физика, а не религия и эзотерика. В нас течёт кровь, пульсирую клетки, переваривается пища. Это все энергетические процессы. Просто мы настолько утратили связь с телом, что можем это только себе представить. Опять же, в голове... ПравИло, настолько повышает общую чувствительность тела, что вещи, о которых мы раньше могли только читать в книгах, становятся обыденной реальностью. Мы начинаем чувствовать то, на что во многих практиках могут уходить годы и десятилетия. И эти ощущения принадлежат нам по праву, просто по каким-то причинам, мы отвернулись от них.... Утратили с ними связь.

В последние несколько десятилетий, нам активно внедряли западные «ценности». Нашей душе это не сильно нравится. И если на этот счёт у вас есть сомнения, и вам нужны доказательства – просто выйдите на улицу. Много ли там счастливых лиц вы встретите...? Вопрос уже риторический, увы... Именно поэтому каждая душа замыкается в коконе. Начинает строить броню из мышц, атрибутов и выпяченного самомнения. Лишь бы кто опять больно не ударил. Мы все с вами маленькие, обиженные дети, которые из страха стремятся друг другу доказать собственную важность. Мы все время возводим оборону. И правИло, чудесным образом достаёт из кокона «ГО», что пришло в этот мир чистым и невинным. То, что не собиралось воевать и пожирать себе подобных. То, что хотело радоваться, творить и любить.

Разработанная авторская методика по работе с психосоматической на тренажёре Правило позволяет эффективно прорабатывает неуюты, вытягивая мышечные зажимы. При этом высвобождается застоявшаяся энергия и становится возможной свободная циркуляция энергии в человеке. При работе на правИло вовсе не обязательно заранее знать, какому атрибуту души соответствует та или иная часть тела – эта информация, зашифрованная в словах, является сухой и абстрактной. Найдя в теле неуют, расслабляя, расправляя его, высвобождается соответствующая энергия, эмоция, которая является конкретной, а не просто системой слов. Таким образом правИло позволяет проработать имеющиеся неуюты, сделать сознание более целостным, вернуть жизнь и гибкость как в тело, так и сознание [2].

Умение расслабляться – ключ к оздоровлению! Основной принцип йоги – научиться расслабляться вовремя асан. Принцип правИло – расслабление при растяжении. В жизни это тоже ключевое, умение расслабляться в стрессовых ситуациях даёт объективное восприятие реальности и правильные решения. Не умеете расслабляться даёт ошибочные решения, из гнева, из боли. Решения из расслабления и любви самые лучшие! Но это не значит, что нужны быть как желе и ничего не делать,

нет! Активное действие и расслабление – это суть.

Какую бы проблему вы не решали с психологом, на уровне разговоров вы решаете проблему только в своём сознании. Но глубже – зажимы остаются в теле, которые дадут «откат» обратно в сознание, т.к. тело не проработано. Регулярная работа с телом (тут речь об осмысленных практиках, где вы уделяет внимание внутренним ощущениям в теле) позволяет осознать свои же зажатые и непроработанные эмоции. А уж тело быстро среагирует благодарностью и улучшением самочувствия. Тренировки, задействующие вестибулярный аппарат, ведут к увеличению новых нейронных связей в мозгу. Воздействуешь на тело, а изменяется сознание.

При пассивной растяжке на правИло, часто возникает момент, когда человека начинает раскачиваться вперёд-назад. В психологии это известный феномен, описанный в НЛП и у Х.М. Алиева в саморегуляции Ключ [1]. Это движение в теле (вдоль позвоночника) психической энергии, которая и раскачивает тело. В этот момент в человеке пробуждается его «Сила» (в Китае эту энергию называют «ци»). Ранее я не открывал этот секрет. Просто говорил, что это субъективное ощущение. Но теперь не считаю это нужным скрывать, так как это становится уже массовым процессом (о чем и говорится в Агни-йоге).

Движения на ПравИло невыполнимы с точки зрения биомеханики. Силу натяжения на тренажёре возможно достичь такую, с которой мы не встречаемся в обычной жизни, и не адаптированы к ней. Однако в таких «тепличных» условиях тренировочного процесса мы соприкасаемся с буквально, границами своих возможностей и помогаем мозгу адаптироваться к, казалось бы, непосильным нагрузкам. Мы не преодолеваем болевой порог – это исключено! Вероятность травмироваться на тренажёре меньше, чем в спорт зале при подъёме больших весов. Психически здоровый человек не способен сознательно преодолеть боль (если он не в состоянии аффекта). Мы лишь отодвигаем болевой порог, увеличиваем область комфорта в непривычных "ситуациях". Учимся распознавать сигналы из ЦНС и выделять актуальное.

Конечности человека растянуты на верёвках как струна, что даёт ощущение каждого участка его тела. Неожиданно для себя, человек осознает свою разрозненность в ощущениях некоторых областей тела, как если бы он давно не пользовался этими регионами. Поэтому, результаты реабилитации значительно быстрее, чем при самостоятельных тренировках, где человеку самому приходится преодолевать собственную аморфность, лень, апатию...

ПравИло – своеобразная закалка для психики, в этом его уникальность, помимо всех прочих воздействий на мышцы, сухожилия, кровотоки...

В практике растяжки на тренажёре правИло очень важное место занимает фокусировка внимания на дыхании и музыке. Не концентрация, а именно направление внимания. Именно тогда в вас начинает происходить трансформация, часто воспринимаемая нами как некое волшебство. Ваше внимание будто солнечный луч весной, способен растопить и растворить любые застои, напряжения и спазмы. А когда вы расслабились, ушел стресс из вашего тела и ваше здоровье восстанавливается само собой.

Дыхательная практика со звуком «ХА» на правИло является очистительной и оздоровительной, очищение – выдох идет снизу живота (диафрагмальное дыхание) и помогает выплеснуть из себя весь негатив, отрицательные эмоции, что благотворно сказывается на самочувствии человека. Звук ХА сильно разогревает физическое и тонкое тело. Как огонь уничтожает всё плохое, так и звук ХА очищает тело от токсинов, шлаков, очищает кровь, насыщает тело кислородом, выводится лишняя углекислота и изменяется рН. Очищаются также ментальное и эмоциональное тела. Увеличивает циркуляцию жизненной силы и крови в области головы, активизирует деятельность мозга, лобную и макушечную чакры. После этого вы станете умиротворённым человеком с ясными мыслями и чистым взором.

О вдохе не думайте, он происходит сам собой носом, просто выдыхайте ртом ХА снова и снова, разжигая в себе огонь. Звучание не громко, но должно быть слышно. Особенно рекомендуется тем, кто намерен бросить курить, это поможет очистить лёгкие. И тем, кто желает избавиться от лишнего веса.

Упражнения со звуком ХА. Эффект: освобождает от чувства подавленности и омерзения, избавляет от тяжелых впечатлений, увеличивает возможность противостоять внешним влияниям, сохраняет душевное равновесие, очищает от психических ядов и токсинов, быстро снимает психический стресс и улучшает настроение.

Если достаточно долго заниматься на правИло – можно восстановить довольно много систем в организме. В первую очередь это система так называемых «координат». Система координат человека строится через опорно-двигательный аппарат: две руки, две ноги и позвоночник, т.е. через систему координат, состоящую из 5 компонентов. Эти 5 сил: сила рук, сила ног и сила позвоночника – в первую очередь можно восстановить. Через эти 5 координат мы восстанавливаем основные силы человека, то, что является его «жемчужной» или «сокровищем». Мы восстанавливаем 5 скрытых сил человека: его волю, его осознанность, его способность любить, его потенциал здоровья и связь с предками, которое опирается на чувство радости.

Что касается проблем позвоночника, то, как известно, болезнь начинается на тонком, энергетическом уровне. То есть лечение не акцентируется только на физике, иногда достаточно подправить на тонком плане и физика сама выравнивается. То есть болезнь – это следствие, причина чаще на тонком плане.

Вот правИло и правит в первую очередь тонкий план, и когда на тонком плане все выровнено, то и нисходящие и восходящие и родовые и прочие потоки уже идут на правильном, структурированном уровне, и не приносят с собой ни тяжести, ни прочих осложнений.

Те, кто регулярно тренируется на Правиле, подчёркивают, что занятия заключаются не только в выполнении упражнений, но и в работе над своим Я, повышением осознанности. Именно такая работа делает тренировки на Правиле столь похожими на занятия цигун, йоги и т.д.

На правИло Вы висите, расплетая кармы нити.

Вы в аскезе – расслабляйтесь, за дыханием следите.

Если ум Ваш беспокойный замолчит хоть на мгновение,

То в парении свободном Вас накроет Просветление!

Важное предупреждение. Внутри человека очень огромное количество скрытой энергии. Она высвобождается в момент психического выброса, когда нужно неосознанно сделать рывок – перепрыгнуть через забор от неожиданно выскочившей собаки, повалить упавшее дерево, придавившее человека. Такие случаи присутствуют в нашей жизни редко и если эта энергия не используется, то она начинает разрушать наши тела.

Поэтому основная задача – это убрать все зажимы в теле и позволить внутренней СИЛЕ беспрепятственно двигаться по всему телу. Как это сделать? За счёт мягкого вытяжения на тренажёре ПравИло напряженные мышцы – расслабляются, позволяя энергии двигаться и почувствовать тело по-новому. Тело становится лёгким, голова освобождается от мыслей, весь мир как будто останавливается и появляется состояние эйфории. Достаточно «зависнуть» на 20-30 минут с полным присутствием в теле. Вы встретитесь с истинным собой. Это не просто и не всегда подходит всем, но те, кто соглашаются, прорабатывают свои страхи, ограничения, трансформируются и отодвигают свои личные пределы. Такие ощущения ни с чем сравнить и к ним привыкаешь уже после первой тренировки.

Мои наблюдения, основанные на собственном опыте, говорят о том, что после регулярных тренировок человек становится более «наполненным энергией». И эта наполненность приводит к состоянию «в ресурсе» что позволяет быть устойчивым, спокойным, сильным, внимательным, сознательным в любой ситуации и достигать своих целей.

Библиографический список:

1. Алиев Х.М. Метод Ключ в борьбе со стрессом. – Ростов н/Д, Феникс, 2003.
2. Свечкарёв В.Г., Чебыкин В.А. Особенности применения тренажера "правИло"
// В сборнике: Молодой исследователь: вызовы, поиски и перспективы развития
российского образования. Сборник материалов XX Межд. научно-практической
конференции аспирантов и молодых исследователей. 2017. С. 464-468.

УДК 796.42

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТАТЕЛЬНО-НИЦ ДИСКА I-II РАЗРЯДА, ПРИ ПОМОЩИ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

*СклярOVA К.А., студент,
УшакOVA О.Е., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Разработка методики воспитания скоростно-силовых способностей спортсменок-дискоболок имеет особое значение при подготовке в тренировке метательниц различной квалификации.

Для того, чтобы дискобол в главной, финальной фазе мог успеть развить максимальное усилие за короткий промежуток времени, (примерно 1,0–1,2 сек.), требуется достаточно большое и мощное развитие скоростно-силовых (взрывных) качеств спортсмена.

Доказано, что повышение уровня силовых качеств, может способствовать повышению скоростных способностей, поэтому наиболее эффективным комплексным подходом их развития могут послужить различные приспособления в виде тренажерных устройств различной направленности. Одновременное воспитание в соответствующих соотношениях скоростно-силовых качеств приводит к благоприятным сдвигам в подготовленности занимающихся. Для этого, метатели работают над развитием скоростно-силовой подготовки ежедневно, она должна быть методически правильно построена, упражнения подбираются в соответствии с динамической структурой и сходным характером нервно-мышечной работы в метании диска.

Актуальность заключается в том, чтобы найти упражнения на тренажерных устройствах, определить вариативность их применения, вес и количества повторений, которые будут способствовать оптимальному раскрытию резерва для развития скорости и силы.

Поэтому, будет актуально разработать комплекс, который бы позволил наилучшим образом воспитать скоростно-силовые качества метательниц диска I-II взрослого разряда и повысить тем самым спортивный результат.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, метание диска, тренажер.

DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES OF DISCUS THROWERS OF I-II CATEGORY, WITH THE HELP OF TRAINING DEVICES

*Sklyarova K.A., Ushakova O.E., PhD, associate professor
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

The development of a methodology for educating the speed-strength abilities of female athletes-disco throwers is of particular importance in the preparation of throwers of various qualifications in training.

In order for the discus thrower in the main, final phase to have time to develop the maximum effort in a short period of time (approximately 1.0–1.2 seconds), a sufficiently large and powerful development of the athlete's speed-strength (explosive) qualities is required.

It has been proven that increasing the level of strength qualities can contribute to an increase in speed abilities, therefore, various devices in the form of training devices of various directions can serve as the most effective integrated approach to their development. Simultaneous education in the appropriate proportions of speed-strength qualities leads to favorable shifts in the preparedness of those involved. To do this, throwers work on the development of speed-strength training every day, it must be methodically correctly built, exercises are selected in accordance with the dynamic structure and the similar nature of the neuromuscular work in discus throwing.

The relevance lies in finding exercises on training devices, determining the variability of their use, weight and number of repetitions, which will contribute to the optimal disclosure of the reserve for the development of speed and strength.

Therefore, it will be relevant to develop a complex that would allow the best way to bring up the speed-strength qualities of adult category I-II discus throwers and thereby improve sports results.

Keywords: sport, athletics, discus throwing, trainer.

Цель исследования - Разработать комплекс упражнений, при помощи тренажерных устройств для развития скоростно-силовых качеств у метателей диска I-II разряда и доказать их эффективность.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математической статистики.

Исследование было проведено в два этапа, перед и после педагогического эксперимента для определения уровня развития скоростно-силовых способностей, при помощи тренажерных устройств силовой направленности для метателей диска I-II разряда.

Нами были предложен комплекс упражнений скоростно-силовой направленности, который включал в себя:

- 1) Жим ногами
- 2) Подъем на стопы
- 3) Сгибание бедра
- 4) Разгибание бедра
- 5) Разводка рук сидя
- 6) Рывок
- 7) Становая тяга

Комплекс выполнялся 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), в основной части тренировочного занятия, на протяжении трех месяцев в подготовительном периоде. Упражнения выполнялись 6 подходов по 10 повторений, за исключением упражнения: подъем на стопы, в данном упражнении следует делать 40-50 повторений за 1 подход, индивидуально для каждого спортсмена. В эксперименте участвовало 10 спортсменок I-II взрослого разряда.

Выводы:

1. Для наиболее эффективного развития качеств, нами были выявлены средства скоростно-силовой подготовки метателей диска I-II разряда, которые в свою очередь, являются на наш взгляд основными.

2. Разработан комплекс упражнений скоростно-силовой направленности, при помощи тренажерных устройств для метательниц диска I-II разряда.
3. Экспериментально апробирован предложенный комплекс упражнений. Показана степень влияния средств скоростно-силовой подготовки с использованием тренажерных устройств на различные показатели дискоболок.

Библиографический список:

1. Голубев, А.И. Силовые тренировки с отягощениями в системе элективных курсов по предмету физическая культура в вузе/ А.И. Голубев, Г.Н. Голубева// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 89–92.
2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 352 с.
3. Ушакова, О.Е. Легкая атлетика в общей физической подготовке детей 5-7 лет / О.Е. Ушакова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 62-66. – EDN QYJGUS.

УДК 796.01

УСИЛЕННЫЕ СИЛОВЫЕ И СКОРОСТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

*Скрябин С.П., старший преподаватель,
Институт физической культуры и спорта
Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова,
Якутск, Россия*

В статье представлены исследования по изучению влияния усиленных силовых и скоростных тренировок с отягощениями и скоростью бега, выполняемой в рамках одной и той же тренировки, на силу, скорость бега и производительность вертикальных прыжков футболистов. Футболисты были разделены на 3 группы по 10 человек в каждой. Первая группа (1 ОС) выполняла тренировки с отягощениями и скоростью на одной и той же тренировке, вторая группа (2О) выполняла ту же тренировку с отягощениями без скоростных тренировок. Третья группа – контрольная (ЗК). Для оценки эффективности вертикальных прыжков использовались 3 прыжковых теста, а также тест на 30-метровый рывок для оценки скорости и силы бега. После тренировки обе группы значительно улучшили свои скорости и силы бега всех тестируемых упражнений. Кроме того, группа 1ОС показала значительно лучшие результаты, чем группы 2О и ЗК, в 30-метровом рывке, прыжках с приседом и прыжках с противоположным движением. Из этого следует, что комплексные усиленные силовые и скоростные тренировки обеспечивают лучшие результаты, чем обычная силовая тренировка, в отношении силовых показателей футболистов.

Ключевые слова: минифутбол, тренировки, скорость, сила, прыжки

ENHANCED STRENGTH AND SPEED TRAINING IN MINI-FOOTBALL

*Skryabin S.P., senior lecturer,
Institute of Physical Culture and Sports
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov,
Yakutsk, Russia*

The article presents studies on the impact of enhanced strength and speed training with weights and running speed performed within the same workout on the strength, running speed and performance of vertical jumps of football players. The players were divided into 3 groups of 10 people each. The first group (1 OS) performed training with weights and speed on the same

training, the second group (2O) performed the same training with weights without speed training. The third group is the control group (3K). To assess the effectiveness of vertical jumps, 3 jump tests were used, as well as a 30-meter dash test to assess the speed and strength of running. After training, both groups significantly improved their running speeds and strength of all tested exercises. In addition, Group 1OC showed significantly better results than groups 2O and 3K in the 30-meter dash, squat jumps and jumps with the opposite movement.

Keywords: minifootball, training, speed, strength, jumping

Актуальность. Успешные футболисты характеризуются силой, мощностью и их производными (ускорение, спринт, прыжки и смена направления). Это соответствует занятиям, связанным с футболом, которые являются интенсивными и носят прерывистый характер, с изменениями в действиях, выполняемых каждые 3-5 секунд, что приводит к повторяющимся периодам игры высокой интенсивности. Действия высокой интенсивности, такие как спринт, прыжки, смена направления, удары ногами, дриблинг, ускорения и замедления, подкаты и повороты, представляют собой основные факторы, определяющие результативность футболистов [1,2].

Проведены многочисленные исследования по изучению влияния различных типов (например, на тренажерах, со свободными весами или комбинированных, функциональных / комплексных тренировок) и продолжительности программ силовых тренировок у спортсменов, причем некоторые из них обнаружили положительное влияние на отдельные параметры общей и футбольной производительности, в то время как другие этого не сделали. Наблюдались улучшения в максимальной силе верхней и нижней частей тела, в спринтерском беге на дистанции от 5 до 40 метров, в высоту вертикального прыжка [3].

Силовые тренировки для улучшения выработки мышечной силы остаются ключевым компонентом любой программы тренировок, как по соображениям производительности, так и по причинам профилактики травматизма. Силовые тренировки должны быть интегрированы с тренировкой специфических спортивных навыков для улучшения результатов. Изучение влияния усиленных силовых и скоростных тренировок с отягощениями и скоростью бега, выполняемой в рамках одной и той же тренировки, на силу, скорость бега и производительность вертикальных прыжков футболистов могло бы дать научное обоснование для футбольных тренеров и специалистов по силовой подготовке включать программу силовых тренировок с использованием дополнительного отягощения, которое могло бы использоваться любой командой в качестве осуществимой и экономически эффективной программы силовых тренировок на поле при выполнении регулярных футбольных тренировок [4].

Целью текущего исследования было изучить влияние усиленных силовых и скоростных тренировок с отягощениями и скоростью бега, выполняемой в рамках одной и той же тренировки, на силу, скорость бега и производительность вертикальных прыжков футболистов.

Методы исследования. Футболисты были разделены на 3 группы по 10 человек в каждой. Первая группа (1OC) выполняла тренировки с отягощениями и скоростью на одной и той же тренировке, вторая группа (2O) выполняла ту же тренировку с отягощениями без скоростных тренировок. Третья группа – контрольная (3K).

Для оценки производительности вертикального прыжка использовались три теста на прыжок: прыжок в приседания, прыжок со встречным движением и прыжок с падением. Для оценки скорости и силы бега использовались тесты на 30 м и 1 максимальное повторение скорости и силы бега соответственно.

Результаты исследования. В ходе исследований футболисты первой экспериментальной группы (1 OC) выполняли тренировки с отягощениями и скоростью на одной и той же тренировке, вторая группа (2O) выполняла ту же тренировку с отягощениями без скоростных тренировок. Третья группа – контрольная (3K). Для

оценки эффективности вертикальных прыжков использовались 3 прыжковых теста, а также тест на 30-метровый рывок для оценки скорости и силы бега.

В результате все тридцать спортсменов успешно завершили исследование, не сообщив о каких-либо травмах из-за вмешательства или общей программы тренировок по футболу.

После обучения обе экспериментальные группы значительно улучшили свои показатели скорости и силы бега всех тестируемых упражнений. Кроме того, группа 10С показала себя значительно лучше, чем группы 20 и 3К в беге на 30 м, прыжке приседаний и прыжке против движения.

Экспериментальная группа 10С показала статистически значимое большее улучшение по вышеуказанным тестам по сравнению с группой 20 и контрольной группой.

Выводы. Исходя из полученных результатов сделан вывод о том, что комплексные усиленные силовые и скоростные тренировки обеспечивают лучшие результаты, чем обычная силовая тренировка, в отношении силовых показателей футболистов.

Библиографический список:

1. Karakoç, B., Akalan, C., Alemdaroğlu, U., Arslan, E. (2012). The relationship between the Yo-Yo tests, anaerobic performance and aerobic performance in young soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 35, 81–88. DOI: 10.2478/v10078-012-0081-x.

2. Michailidis, Y., Fatouros, I.G., Primpa, E., Michailidis, C., Avloniti, A., Chatzinikolaou, A., Barbero-Alvarez, J.C., Tsoukas, D., Douroudos, I.I., Draganidis, D., Leontsini, D., Margonis, K., Berberidou, F., Kambas, A. (2013). Plyometrics' trainability in preadolescent soccer athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (1), 38–49.

3. Lesinski, M., Prieske, O., Granacher, U. (2016). Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 781–795. DOI: 10.1136/bjsports-2015-095497.

4. Lloyd, R.S., Oliver, J.L., Faigenbaum, A.D., Howard, R., De Ste Croix, M.B.A., Williams, C.A., Best, T.M., Alvar, B.A., Micheli, L.J., Thomas, D.P., Hatfield, D.L., Cronin, J.B., Myer, G.D. (2015). Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (5), 1439–1450.

ИГРОВОЙ МЕТОД В ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

*Стеблецов Е.А., к.п.н., профессор,
Воронежский государственный педагогический университет,
Бармин Г.В., к.п.н., доцент,
Сергеева Т.Г. преподаватель,
Воронежская государственная академия спорта,
Россия, Воронеж*

Наиболее эффективным средством вовлечения детей-инвалидов в общественную жизнь являются адаптивная физическая культура и спорт.

Цель исследования - совершенствование методики применения игрового метода в тренировочном процессе атлетов Специальной Олимпиады, занимающихся спортивной гимнастикой.

В работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Разработать экспериментальную методику использования игровых заданий и подвижных игр в тренировочном процессе гимнастов Специальной Олимпиады.

2. Выявить влияние разработанной методики на физическую и техническую подготовленность юных гимнастов Специальной Олимпиады, занимающихся спортивной гимнастикой.

Объект исследования - тренировочный процесс юных гимнастов Специальной Олимпиады.

Предмет исследования - методика коррекции физической и технической подготовленности юных гимнастов Специальной Олимпиады с использованием игрового метода.

Для решения поставленных задач и достижения цели были использованы следующие общепринятые **методы**: анализ научной и методической литературы; педагогические наблюдения; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Выводы.

1. Анализ данных, полученных в ходе педагогических наблюдений, позволил установить:

а) игровой метод тренеры по спортивной гимнастике в работе с юными атлетами Специальной Олимпиады применяется крайне редко;

б) продолжительность игровой деятельности, не превышает в среднем 5-10 мин. от общего времени тренировок, что не позволяет в полной мере реализовать потенциальные возможности игрового метода упражнений.

2. Использование игрового метода с включением игровых заданий и подвижных игр повышает интерес юных спортсменов Специальной Олимпиады к занятиям спортивной гимнастикой.

3. Показатели физической и технической подготовленности по всем показателям в опытных группах улучшились. В тоже время разница среднеарифметических и процентных результатов гимнастов Специальной Олимпиады экспериментальной группы оказалась достоверно выше, по сравнению с контрольной группой ($P < 0,05$) и составила:

- проба «Ромберга» - 0,3 с (12,0 %),
- в прыжках в длину с места - 6,0 см (6,1 %),
- ходьба по гимнастической скамейке - 0,2 с (4,1%),
- «Слаломный бег» - на 0,2 с (6,9%),
- оценка за выполнение вольных упражнений - на 0,6 балла (7,0%),
- старательность - на 0,5 балла (12,5%).

4. Методика применения подвижных игр и игровых заданий, в которые были включены упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей верифицирована и доказала свою эффективность.

Ключевые слова: игровой метод, Специальная Олимпиада, юные гимнасты.

GAME METHOD IN TRAINING OF SPECIAL OLYMPIAD GYMNASTS

*Stebletsov E.A., PhD, Professor
Voronezh State Pedagogical University,
Barmin G.V., PhD, associate professor,
Sergeeva T.G. lecturer,
Voronezh State Academy of Sports,
Russia, Voronezh*

Adaptive physical education and sports are the most effective means of involving children with disabilities in social life.

The purpose of the study is to improve the methods of application of the game method in the training process of Special Olympics athletes involved in artistic gymnastics.

The following tasks were set in the work:

1. To work out an experimental method of using game tasks and movement games in the training process of Special Olympics gymnasts.

2. To reveal the influence of the developed method on the physical and technical fitness of Special Olympics young gymnasts engaged in artistic gymnastics.

The object of the study - the training process of young Special Olympics gymnasts.

The subject of the study - the methodology of correction of physical and technical fitness of young Special Olympics gymnasts using the game method.

To solve the tasks and achieve the goal we used the following generally accepted methods: analysis of scientific and methodical literature; pedagogical observations; control tests; educational experiment; methods of mathematical statistics.

Conclusions.

1. the analysis of the data obtained in the course of pedagogical observations has allowed to establish

a) the game method of coaches in artistic gymnastics in the work with young Special Olympics athletes is used very rarely;

b) the duration of game activities, on the average, does not exceed 5-10 minutes of the total training time which does not allow to realize the potential of game method of exercises in full.

2. the use of game method with the inclusion of game tasks and movement games increases the interest of young Special Olympics athletes in sports gymnastics classes.

3. The indices of physical and technical preparedness of all the indicators in the experimental groups have improved. At the same time the difference of arithmetic mean and percentage results of Special Olympics gymnasts in the experimental group was significantly higher in comparison with the control group ($P < 0,05$) and was:

- Romberg test - 0.3 s (12.0%),

- in long jump from a place - 6,0 cm (6,1 %),

- walking on a gymnastic bench - 0.2 s (4.1%),

- "Slalom run" - 0.2 s (6.9%),

- score for freestyle exercise - by 0.6 points (7.0%),

- diligence by 0.5 point (12.5%).

4. The method of application of movement games and game tasks, which included exercises for the development of coordination and speed-force abilities is verified and proved its effectiveness.

Keywords: Game method, Special Olympics, young gymnasts.

Актуальность. В последнее время отмечается увеличение количества детей с отклонениями в развитии. Выросло число коррекционных групп и классов компенсирующего обучения в дошкольных и школьных учреждениях, открываются новые реабилитационные центры, консультации, отделения и спортивные школы для детей-инвалидов.

Наиболее эффективным средством вовлечения детей-инвалидов в общественную жизнь являются адаптивная физическая культура и спорт.

Спортивная гимнастика, являясь сложно-координационным видом спорта, одним из результативных средств коррекционного воздействия. Она требует от занимающихся постоянного контроля над собой, над качеством упражнений, строгой дифференциации временных, силовых и пространственных характеристик движений, развивает аналитическую и двигательную память, мышление и внимание. Также гимнастика может играть важнейшую роль в деле воспитания детей с нарушениями интеллекта, их адаптации и интеграции к жизни в современном обществе [1, 3].

Начальная подготовка в гимнастике — это период закладки основ будущих спортивных достижений юных спортсменов. Значительное увеличение объема тренировочной нагрузки, возлагают на организм ребенка задачи по обеспечению адаптации к физической и интеллектуальной работе, а также к развитию морфологических изменений, связанных с их ростом.

С детьми младшего школьного возраста необходимо аккуратно, но достаточно интенсивно тренироваться для достижения в будущем хороших спортивных результатов, а также для развития всех интеллектуальных, психических и физических функций.

Наиболее доступная и благоприятная в младшем школьном возрасте деятельность — это игровая. Через игру дети познают себя и окружающий его мир [2]. Однако вопросы гармонической взаимосвязи игры и тренировочной деятельности в спортивной гимнастике детей, занимающихся по программе Специальной Олимпиады ещё недостаточно изучены.

Данный тезис послужил основанием для выбора направления исследования.

Гипотеза исследования - предполагалось, что включение в тренировочный процесс специально разработанного комплекса (блока) подвижных игр позволит повысить уровень физической и технической подготовленности юных спортсменов, занимающихся по программе Специальной Олимпиады спортивной гимнастикой.

Цель исследования - совершенствование методики применения игрового метода в тренировочном процессе атлетов Специальной Олимпиады, занимающихся спортивной гимнастикой.

В работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Разработать экспериментальную методику использования игровых заданий и подвижных игр в тренировочном процессе гимнастов Специальной Олимпиады.

2. Выявить влияние разработанной методики на физическую и техническую подготовленность юных гимнастов Специальной Олимпиады, занимающихся спортивной гимнастикой.

Объект исследования - тренировочный процесс юных гимнастов Специальной Олимпиады.

Предмет исследования - методика коррекции физической и технической подготовленности юных гимнастов Специальной Олимпиады с использованием игрового метода.

Для решения поставленных задач и достижения цели были использованы следующие общепринятые **методы**: анализ научной и методической литературы; педагогические наблюдения; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с гимнастами спортивной школы паралимпийского резерва г. Воронежа с 6 сентября 2021 года по 13 мая 2022 года. Были подобраны 2 исследовательские группы юных гимнастов, контрольная и экспериментальная по 8 человек с одинаковым уровнем физической подготовленности.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, контрольная - по общепринятой программе [4].

Педагогические наблюдения показали, что к помощи игрового метода тренеры по спортивной гимнастике в работе с юными спортсменами прибегают крайне редко. В основном используют простейшие варианты подвижных игр, а также элементы сюжетного оформления заданий. По мере того, когда тренировки юных спортсменов приобретают все более специализированную направленность, игры для тренеров начинают терять значимость, уступая место различным формам контрольных заданий и соревнований. Если игровой метод преимущественно используется тренерами в процессе физической подготовки и значительно реже в процессе освоения или совершенствования техники гимнастических упражнений.

В ходе педагогических наблюдений было определено, что максимальная продолжительность игровой деятельности на тренировочных занятиях гимнастов Специальной Олимпиады (СО) не превышает 5-10 мин. от общего времени тренировки. На тренировках игры использовались только в заключительной части занятий.

При подборе игровых упражнений и игр нами учитывалась направленность игровых средств, возрастные особенности игровой деятельности детей, характер организации игр.

Подобранные игры были модифицированы для коррекции физической и технической подготовленности с учётом особенностей гимнастов с задержкой

психического развития младшего школьного возраста. В играх с целью создания наилучших условий для развития физической и технической подготовленности юных гимнастов с ментальными нарушениями: корректировались правила (менялись границы площадки, варьировался сюжет игр, подбирался специальный инвентарь и т.п.).

На основе предложенных игровых средств осуществлялся подбор и объединение в комплексы уже известных подвижных игр, доступных для спортсменов Специальной Олимпиады. Игровые средства использовались в процессе физической и технической подготовки гимнастов.

На тренировках «игровая активизация» гимнастов Специальной Олимпиады происходила с помощью включения специальных, доступных упражнений скоростно-силовой направленности заданий на равновесие и для активизации процессов внимания у юных спортсменов с ментальными нарушениями.

В тренировочном процессе юных гимнастов Специальной Олимпиады использовались следующие адаптированные подвижные игры: «Придумай сам», «Живые снаряды». «Белка в колесе», «Через препятствие», «Перекасти-поле», «Акробатический мост», «Кто приземлится дальше», «Сохрани равновесие», «Запрещенное движение» и т.п.

Перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания по оценки физической и технической подготовленности юных гимнастов Специальной Олимпиады.

Тестирование включало 4 контрольных упражнений: проба «Ромберга»; прыжок в длину с места; ходьба, по гимнастической скамейке; «Слаломный бег» и качество выполнения вольных упражнений уровень А [5]. Предварительное тестирование юных гимнастов с ментальными нарушениями зафиксировало следующие результаты (таблица 1).

Сравнение результатов опытных групп гимнастов Специальной Олимпиады показало, что достоверных различий в уровне физической подготовленности не зафиксировано ($P > 0,05$).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады опытных групп до начала эксперимента

	Проба «Ромберга» (с)	Прыжок в длину с места (см)	Ходьба, по гимнастической скамейке (с)	«Слаломный бег» (с)
X ₁	2,3	94,0	5,1	3,0
X ₂	2,3	96,0	5,3	3,1
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

X₁ - контрольная группа.

X₂ - экспериментальная группа.

Результаты контрольных испытаний, проведённых по окончании эксперимента, показали, что у юных гимнастов обеих групп наблюдался рост показателей физической подготовленности (таблицы 2, 3). **Таблица 2**

Показатели физической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады экспериментальной группы в начале и по окончании эксперимента

	Проба «Ромберга» (с)	Прыжок в длину с места (см)	Ходьба, по гимнастической скамейке (с)	«Слаломный бег» (с)
X ₁	2,3	96,0	5,3	3,1
X ₂	2,8	105,0	4,7	2,7
X ₂ -X ₁	0,5	9,0	0,6	0,4
%	21,7	9,4	12,3	12,9
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

X₁ - в начале эксперимента.

X₂ - по окончании эксперимента.

При этом по окончании педагогического эксперимента у юных гимнастов экспериментальной группы были зафиксированы достоверные более высокие результаты физической подготовленности чем в контрольной группе.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады контрольной группы в начале и по окончании эксперимента

	Проба «Ромберга» (с)	Прыжок в длину с места (см)	Ходьба, по гимнастической скамейке (с)	«Слаломный бег» (с)
X ₁	2,3	94,0	5,1	3,0
X ₂	2,5	99,0	4,9	2,9
X ₂ -X ₁	0,2	5,0	0,2	0,1
%	8,7	5,3	4,1	3,3
P	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05

X₁ - в начале эксперимента.

X₂ - по окончании эксперимента.

Проба Ромберга: стойка на носках руки в стороны с закрытыми глазами в экспериментальной группе время удержания увеличилось, с 2,3 с до 2,8 с на 0,5 с (21,7 %), а в контрольной группе 2,3с до 2,5с на 0,2с (8,7%).

Прыжок в длину с места увеличился с 96,0 см до 105,0 см на 9,0 см (9,4%) в экспериментальной группе, а в контрольной группе с 94,0 см до 99,0 см на 5,0 см (5,3%).

Ходьба по гимнастической скамейке. Время прохождения скамейки сократилось в экспериментальной группе время удержания увеличилось, с 5,3 с до 4,7 с на 0,6 с (12,3 %), а в контрольной группе 5,1с до 4,9с на 0,2с (4,1%).

«Слаломный бег» в экспериментальной группе время пробегания уменьшилось с 3,1 с до 2,7 с на 0,4 с (12,9%), а в контрольной группе с 3,0 с до 2,9 с на 0,1 с (3,3 %)

Гимнасты Специальной Олимпиады тренировались с использованием игровых заданий, т.е. содержание занятий, характер заданий были взаимоувязаны с ее сценарием и ролевыми установками. Анализ зафиксированных показателей позволил установить, что игровой «фон» способствовал достоверному улучшению качества исполнения вольных упражнений уровня А по сравнению с тренировками, где игровой метод не применялся (таблица 4).

Таблица 4

Показатели технической подготовленности и старательности гимнастов Специальной Олимпиады опытных групп по окончании эксперимента

	Оценка за выполнения вольных упражнений (бал.)	Старательность (бал.)
X ₁	8,6	3,5
X ₂	9,2	4,0
X ₂ -X ₁	0,6	0,5
%	7,0	12,5
P	< 0,05	< 0,05

X₁ - контрольная группа.

X₂ - экспериментальная группа.

Оценка за выполнение вольных упражнений гимнастами Специальной Олимпиады в экспериментальной группе составила 9,2 балла, а в контрольной группе 8,6 балла (P <0,05).

Оценка критерия старательности гимнастов Специальной Олимпиады при выполнении упражнений на тренировочных занятиях, проходящих на «фоне» использования игрового метода, составила в среднем 4,0 балла. Аналогичный показатель на обычных тренировках оказался несколько меньшим 3,5 балла ($P < 0,05$). Можно констатировать, что включение игровых заданий в тренировочный процесс юных гимнастов способствовал повышению качества выполнения вольных упражнений.

Таким образом, педагогический эксперимент подтвердил рабочую гипотезу о том, что использование в тренировочном процессе специально разработанного комплекса подвижных игр и игровых заданий позволит повысить уровень физической и технической подготовленности гимнастов, занимающихся по программе Специальной Олимпиады.

Выводы.

1. Анализ данных, полученных в ходе педагогических наблюдений, позволил установить:

а) игровой метод тренеры по спортивной гимнастике в работе с юными атлетами Специальной Олимпиады применяется крайне редко;

б) продолжительность игровой деятельности, не превышает в среднем 5-10 мин. от общего времени тренировок, что не позволяет в полной мере реализовать потенциальные возможности игрового метода упражнений.

2. Использование игрового метода с включением игровых заданий и подвижных игр повышает интерес юных спортсменов Специальной Олимпиады к занятиям спортивной гимнастикой.

3. Показатели физической и технической подготовленности по всем показателям в опытных группах улучшились. В тоже время разница среднеарифметических и процентных результатов гимнастов Специальной Олимпиады экспериментальной группы оказалась достоверно выше, по сравнению с контрольной группой ($P < 0,05$) и составила:

- проба «Ромберга» - 0,3 с (12,0 %),
- в прыжках в длину с места - 6,0 см (6,1 %),
- ходьба по гимнастической скамейке - 0,2 с (4,1%),
- «Слаломный бег» - на 0,2 с (6,9%),
- оценка за выполнение вольных упражнений - на 0,6 балла (7,0%),
- старательность - на 0,5 балла (12,5%).

4. Методика применения подвижных игр и игровых заданий, в которые были включены упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей верифицирована и доказала свою эффективность.

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](https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf).

2. Малосаева Т.А. Организация занятий спортивными и подвижными играм в режиме обучения младших школьников с задержкой психического развития / Автореф. дисс. канд. пед наук // Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта., Москва, 2003. – 24 с

3. Мунирова, Е.А. Содержание этапа начальной подготовки детей дошкольного возраста в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой / Автореф. дисс. канд. пед наук // Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2020. – 21 с.

4. <https://specialolympics.ru/blog/gymnastics>

5. https://studme.org/410846/meditsina/gimnastika_programme_spetsialnoy_olimpiady

СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ В НАПРАВЛЕНИИ ЧИР СПОРТ С ЦЕЛЮ ВЫЯВЛЕНИЯ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

*Стрижченко О.А., студентка магистратуры,
Симонова К.Ю. канд. филол. наук, доцент,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

Целью исследования статьи является проведение анализа научной зарубежной литературы, для выявления наиболее распространенных и травмоопасных элементов в чир спорте, чтобы усовершенствовать тренировочный процесс и добиться высоких результатов на соревнованиях. А также на основании анализа иностранных статей, понимается состояние и уровень научных исследований в данной сфере. Знания о наиболее выигрышных элементах являются ориентиром содержания соревновательных программ в чир спорте, их внедрение будет способствовать улучшению показателей в соревновательных композициях в чир спорте. Для решения данных задач использовались такие методы как сплошной просмотр аутентичной литературы на английском языке и составление выборки. Для выявления наиболее распространенных и травмоопасных элементов в чир спорте, нами был провиден анализ зарубежных авторов: Кэти Донован и Кирстен Спенсер, Кейтлин Кэрролл, Анжела Баньюло и др. На основании проведенного исследования можно сказать, зарубежные исследователи значительно продвинулись в изучении чир спорта.

Ключевые слова: чир спорт, чирлидинг, чир-прыжки, пируэты, акробатика.

CONTENT OF THE COMPETITIVE COMPOSITION IN THE DIRECTION OF CHIR SPORT IN ORDER TO REVEAL THE MOST COMMON COMPETITIVE ELEMENTS

*Strizhchenko O.A., Master's degree student,
Simonova K.Yu, PhD, associate professor,
Siberian State University of Physical Education and Sports,
Omsk, Russia*

The purpose of the article is to analyze the scientific foreign literature in order to identify the most common and traumatic elements in cheer sports in order to improve the training process and achieve high results in competitions. And also on the basis of the analysis of foreign articles, the state and level of scientific research in this area is understood. Knowledge of the most advantageous elements is a reference point for the content of competitive programs in cheer sports, their implementation will help improve performance in competitive compositions in sports. To solve these problems, such methods as continuous viewing of authentic literature in English and compiling a sample were used. To identify the most common and traumatic elements in sports, we provided an analysis of foreign authors: Katie Donovan and Kirsten Spencer, Caitlin Carroll, Angela Banyulo and others. Based on the study, foreign researchers have made significant progress in the study of cheer sports

Keywords: cheer sports, cheerleading, cheer jumps, pirouettes, acrobatics.

Актуальность. Направление «чир спорт» представляет собой спортивный танец, который включает в себя различные танцевальные направления спортивной хореографии. Обязательные составляющие соревновательной программы: базовые движения и положения рук, чир прыжки, пируэты, поддержки, гимнастические и

акробатические элементы, а также, в некоторых номинациях обязательно использование специальных помпонов.

Знание наиболее выигрышных элементов и наиболее частых травм занимает достаточно важное место в чир спорте на соревнованиях любого уровня. Исходя из этого наиболее важным значением является правильное моделирование соревновательных программ с учетом данных элементов.

Анализ иностранной литературы позволит изучить зарубежные достижения в чир спорте, а также создать модель программы в чир спорте и улучшить тренировочный процесс при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Мы предполагаем, что на основе анализа иностранных источников в сфере чир спорта, можно выявить ведущие элементы, а также наиболее травмоопасные, чтобы понять на что делать акцент в тренировочных занятиях и успешно выступать на соревнованиях в дальнейшем.

Проблема исследования заключается в недостаточном количестве информации для определения ведущих элементов соревновательных программ в чир спорте.

Объект исследования: процесс специальной физической подготовки черлидеров у зарубежных авторов.

Предмет исследования: специальная физическая подготовленность спортсменов в чир спорте точки зрения иностранных исследователей.

Цель исследования. Провести анализ научной зарубежной литературы, для выявления наиболее распространенных и травмоопасных элементов в чир спорте, чтобы усовершенствовать тренировочный процесс и добиться высоких результатов на соревнованиях.

Гипотеза: предполагается, что анализ иностранных источников в дальнейшем позволит разработать комплексы специальных упражнений, для совершенствования прыжковых элементов, повышая уровень специальной физической подготовленности у спортсменов в чир спорте.

Задачи:

1. Провести анализ научной зарубежной литературы;
2. Выявить наиболее распространенные и травмоопасные элементы в чир спорте.

Методы:

Для решения поставленных задач использовались такие *методы* как сплошной просмотр аутентичной литературы на английском языке общим объемом 50000 печатных знаков и составление выборки.

Результаты исследования.

Для выявления наиболее распространенных и травмоопасных элементов в чир спорте, нами был проведен анализ зарубежных авторов.

Кэти Донован и Кирстен Спенсер в своей статье: «Усталость, сложность и техническое исполнение в черлидинге» в журнале под названием «Journal of Human Sport and Exercise» в 2019 году провели исследование потенциального влияния усталости на выполнение технического элемента – фляк назад. Авторы считают, что техническое исполнение имеет важное значение как для безопасности, так и для производительности, а усталость может существенно повлиять на технические характеристики. Они выделяют в чирлидинге: выполнение базового акробатического элемента фляка также важно для развития схожих элементов. Авторами упомянуто, что в литературе существует большой пробел в отношении воздействия усталости на техническое выполнение базовых навыков акробатики в чир спорте. Понимание того, может ли усталость иметь влияние и уровень значимости, при выполнении элементов, определит необходимую тренировку силы и выносливости для соревнований [3].

Кейтлин Кэрролл из Прибрежного университета Каролины в своей статье: «Оценка баланса у студентов чирлидеров: является ли внедрение программы обучения балансу хорошей идеей?» в журнале под названием «Bridges: A Journal of Student Research» в 2013 году провела оценку способности балансировать и риска падения у спортсменок чир спорта, учащихся в университете. Автору удалось выявить, что за последний год 63,6% чирлидеров падали, а 45% сообщали о травмах нижних конечностей в связи с занятиями спортом. Также автором было отмечено, что обе позиции и базы и флаеры подвержены высокому риску падений, несмотря на то, что у флаеров риск падения значительно выше, чем у баз. В статье представлен вывод о том, что проведение тренировки баланса вместе с программой повышения мышечной силы может быть полезным для чирлидеров. Эта тренировка баланса может снизить риск падения, а также предотвратить травмы, так как по мере развития чирлидинга спортсмены пытаются овладеть более сложными навыками, что значительно увеличивает риск получения травм [2].

Анжела Баньюло в своей статье: «Травмы чирлидинга: описательный обзор литературы» в журнале под названием «The Journal of the Canadian Chiropractic Association» в 2012 году провела структурированный анализ литературы по чир спорту, с целью выявления наиболее распространенных травм в данном виде спорта. В результате поиска было найдено 87 статей, посвященных травмам чирлидеров, или статей с упоминанием чирлидинга. Всего в этот обзор было включено 26 статей. Установлено, что самая распространенная травма, с которой сталкиваются чирлидеры – это растяжение связок голеностопного сустава. Травмы нижних конечностей, особенно голеностопного сустава, часто встречаются у чирлидеров из-за механики приземления, поверхности и сложности маневра [1]. Также, авторами подчеркивается, что катастрофические травмы растут, и предложения по изменению правил и обновлению правил, касающихся ограничений на трюки и поверхности, кажутся разумными [4,5].

ВЫВОДЫ

На основании проведенного исследования можно сказать, зарубежные исследователи значительно продвинулись в изучении чир спорта.

Изучив иностранные источники литературы, мы можем сделать вывод, что проведение тренировки баланса вместе с программой повышения мышечной силы может быть полезным для чирлидеров. Эта тренировка баланса может снизить риск падения, а также предотвратить травмы. По мере развития чирлидинга спортсмены пытаются овладеть более сложными навыками, что значительно увеличивает риск получения травм. Профилактика травм играет ключевую роль в поддержании здоровья спортсменов.

Для овладения техникой сложных технических элементов в чир спорте требуется высокий уровень специальной физической подготовленности спортсменов. Следовательно, необходимо разработать комплексы упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности спортсменов при совершенствовании сложных технических элементов.

Также данные сведения дают научным деятелям и специалистам понимание механизмов, которые лежат в основе работоспособности спортсменов при различных видах их деятельности [6].

Библиографический список:

1. Angela, B. Cheerleading injuries: A narrative review of the literature / B. Angela // The Journal of the Canadian Chiropractic Association. – 2012. - №56 (4). – P. 292-298.
2. Carroll, C. Assessment of Balance in Collegiate Cheerleaders: Is Implementing a Balance Training Program a Good Idea? / C. Carroll // Bridges: A Journal of Student Research. – 2013. - №7. – P. 1-9.

3. Donovan, K. Fatigue, complexity and technical execution in cheerleading / K. Donovan, K. Spencer // Journal of Human Sport and Exercise. – 2019. - №14 (3). – P. 668-673.

4. Jacobson B. An assessment of injuries in college cheerleading: distribution, frequency, and associated factors / B. Jacobson, B. Redus, T. Palmer // Br J Sports Med. – 2005. - №39 (4). – P. 237-240.

5. Shields B. J. Cheerleading-related injuries to children 5 to 18 years of age: United States / B. J. Shields, G. A. Smith // Pediatrics. – 2006. - №117 – P. 122-129.

6. Анализ современного состояния инноваций, полученных на основе результатов работы научных лабораторий зарубежных стран, для возможного использования в подготовке сборных команд России: Методические рекомендации / Составители: Ю.В. Корягина, С.В. Нопин, Е.В. Лекомцев, Л.П. Черепкина, К.Ю. Симонова, Л.Г. Роголева. – 2016. – 122 с.

УДК 796.332

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Таможникова И.С. к.м.н., доцент,

Таможников Д.В. к.п.н., доцент,

Сигеев В.Р.,

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты использования авторской программы тренировки скоростных качеств юных футболистов, которая была интегрирована в тренировочный процесс юных футболистов разных возрастных групп.

Ключевые слова: быстрота реакции, футбол

FEATURES OF REACTION SPEED DEVELOPMENT OF FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGE GROUPS

Tamozhnikova I.S., PhD, Associate Professor,

Tamozhnikov D.V., PhD, Associate Professor,

Sigeev V.R.,

*Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of using the author's program for training the speed qualities of young football players, which was integrated into the training process of young football players of different age groups.

Keywords: speed of reaction, football

В современном футболе набирает обороты тенденция интенсификации игровой деятельности, ускоряется не только быстрота выполнения отдельных технических приемов, но и рациональная их совокупность в неожиданно меняющихся условиях игры, в ситуациях цейтнота (лимита пространства и времени), противоборства со стороны соперников. Характерной чертой нынешнего футбола является высокая скорость ответной реакции на происходящие изменения в соревновательной действительности, соответственно игровые модели организации атакующих и оборонительных действий видоизменяются, становятся более слаженными. Эволюция игровой деятельности значительно повысила требования, которые предъявляются к квалификации игроков. Наряду с такими физическими качествами, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, особое значения приобретает развитие быстроты реакции. Огромный потенциал для подготовки футбольного резерва кроется в развитии

скорости реакции. Именно это качество является определяющим в достижении победы над соперником в игровых эпизодах, что в конечном итоге приводит к успешному результату в матче. Футбольные эксперты отмечают, что зарубежные футболисты опережают отечественных не столько в скорости бега, сколько в быстроте реакции. Соответственно, проблема развития скоростных способностей является весьма актуальной для исследователей, так как в настоящий момент изучена поверхностно, а методики, используемые для развития скоростных способностей юных футболистов, не отражают современных подходов развития скорости реакции.

Цель работы: разработать комплекс физических упражнений, направленных на развитие скорости двигательной реакции и проанализировать его эффективность у футболистов разных возрастных групп.

Материалы и методы исследования.

Скорость реакции плохо поддается коррекции, так как детерминирована генетически, основная возможность развития скоростных способностей заложена в тренировке нервной системы, в частности нервно-мышечной координации, оптимизации алгоритма двигательных действий, так как эти качества, определяют скорость двигательных действий и в рамках генетических возможностей поддаются коррекции [3]. Этап начальной подготовки целесообразно использовать для развития скорости реакции[1]. Именно поэтому в исследовании приняли участие 80 футболистов в возрастном диапазоне от 6-17 лет. Спортсмены были разделены по возрасту на три группы: 6-9, 10-14 и 15-17 лет, кроме того, спортсмены каждой возрастной группы были разделены на две подгруппы: исследуемая группа, спортсмены которой в течение года тренировались по специально разработанной авторской программе развития скоростных качеств и контрольная группа, спортсмены которой тренировались по стандартной программе. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе производилась оценка скоростных способностей спортсменов. Второй этап заключался в организации тренировочного процесса с использованием авторской методики тренировок скоростных качеств, которая была интегрирована в систему общефизической подготовки. На заключительном этапе снова производили оценку скоростных способностей, для того, чтобы убедиться в эффективности авторской методики тренировок. Для оценки скоростных способностей юных футболистов мы использовали тест систему Witty SEM / Change Direction. Данная система позволяла произвести оценку скорости простой и сложной зрительно-моторных реакций. Изучаемые показатели фиксировались три раза: до начала тренировок, в процессе и на заключительном этапе исследования. Тест начинался с пяти секундного обратного отсчета, затем загорался зеленый светофор. В этот момент испытуемому необходимо максимально быстро выключить сигнал светофора приближением руки. Таким образом, мы оценивали ПЗМР. Следующий тест был несколько сложнее предыдущего и позволял оценить СЗМР. Испытание начиналось после трех секундного обратного отсчета, а затем включался первый светофор, который спортсмен должен был выключить. Как только он выключался приближением руки, включался следующий сигнал. В ходе исследования испытуемый должен выбрать 20 правильных сигналов, тогда тест считался завершенным.

Авторская методика развития скоростных качеств заключалась в использовании комплекса специально подобранных упражнений, направленных на развитие быстроты двигательной реакции, по которой футболисты тренировались в течение года. В совокупности с общеразвивающими упражнениями, в тренировочном процессе использовали модуль специальных упражнений: старты с места из различных исходных положений по сигналу, старты в движении, которые необходимо выполнять по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования; упражнения в движении в парах, например, игрок движется вперед, выполняя различные движения, в это время партнер, как можно быстрее, реагирует и повторяет эти движения.

Результаты исследования:

Анализируя показатели исследуемой группы футболистов, которые тренировались по специально разработанной программе с использованием упражнений, направленных на тренировку скорости двигательной реакции, можно отметить увеличение зрительно-моторных показателей реакций в сравнении с результатами контрольной группы. Скорость простой зрительно-моторной реакции увеличилась в исследуемой группе на 20%, в контрольной группе 7% соответственно. Скорость сложной зрительно-моторной реакции в исследуемой группе увеличилась на 34%, в контрольной группе на 16%.

Выводы:

Футболисты, исследуемой группы, показали заметный прирост скорости двигательной реакции в сравнение с контрольной группой. Физические упражнения, направленные на тренировку двигательной реакции, являются весьма эффективным методом развития быстроты реакции юных спортсменов.

Библиографический список:

1. Антипов, А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей у футболистов[Текст] / А.В. Антипов. - М., 2002.
2. Драндров, Г.А. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учётом типологических особенностей проявления свойств нервной системы[Текст]: Автореф. Дисс.// Г.А. Драндров. - Омск, 2017. – 33с.
3. Жолобов, В.С. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с ЗПР средствами футбола в процессе адаптивного физического воспитания / В.С. Жолобов, С.Ю. Максимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 145-152. – EDN CEANJK.
4. Зрительно-моторные реакции как индикатор функционального состояния центральной нервной системы студентов разных спортивных специализаций Таможникова И.С., Таможников Д.В., Анучин Д.С., Склярова Н.В. Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 109.

УДК 797.25

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВАТЕРПОЛИСТОК

*Толкунова Т.И., студент,
Шалаева И.Ю., к.б.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Данная статья посвящена актуальному вопросу повышения уровня физической подготовленности спортсменов посредством эффективного контроля. Целью исследования являлась оценка уровня физической подготовленности высококвалифицированных ватерполисток команды «Спартак – Волгоград» на основе наиболее информативных тестов. Определены наиболее эффективные тесты, которые используются для оценки физической подготовленности и соревновательной деятельности ватерполисток высокой квалификации. В статье представлен комплекс специальных упражнений, которые сочетают тренировку на суше и в воде и могут использоваться для своевременного внесения необходимых изменений в тренировочный процесс. Благодаря проведенному сравнительному анализу показателей исследования в экспериментальной группе были получены результаты, позволили определить целесообразность использования специальных тестов для оценки физической подготовленности ватерполисток на этапе высшего спортивного мастерства в начале и в конце сезона.

Ключевые слова: водное поло, спортсменки высокой квалификации, оценка физической подготовленности, тесты.

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY QUALIFIED WATERPOLO PLAYERS

*Tolkunova T.I., student,
Shalaeva I.Yu., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

This article is devoted to the topical issue of improving the level of physical fitness of athletes through effective control. The aim of the study was to assess the level of physical fitness of highly qualified water polo players of the Spartak – Volgograd team based on the most informative tests. The most effective tests that are used to assess the physical fitness and competitive activity of highly qualified water polo players are determined. The article presents a set of special exercises that combine training on land and in water and can be used to make the necessary changes to the training process in a timely manner. Thanks to the comparative analysis of the study indicators in the experimental group, the results were obtained, which allowed us to determine the feasibility of using special tests to assess the physical fitness of water polo players at the stage of higher sports skills at the beginning and end of the season.

Keywords: water polo, highly qualified athletes, assessment of physical fitness, tests.

Водное поло – одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. В настоящее время она культивируется во многих странах мира. Большинство специалистов определяют водное поло как сложно координационный вид спорта, требующий от ватерполиста, прежде всего, хорошего уровня физической подготовленности, быстроты простых и сложных реакций, высокой скорости переработки информации и принятия решений, а также умений концентрироваться и распределять внимание [2,3].

Современный уровень развития водного поло, предусматривает высокие требования, относительно физического развития и физической подготовленности, в частности игроков высокой квалификации, и выявление ведущих факторов, в наибольшей мере влияют на достижение высокого спортивного результата [4,5].

В связи с этим применение различных тестов в тренировочном процессе ватерполистов на протяжении всего сезона позволит провести эффективный контроль уровня их физической подготовленности и своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Цель исследования – провести оценку уровня физической подготовленности высококвалифицированных ватерполистов на основе наиболее информативных тестов.

Одним из основных показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности ватерполистов являются регистрируемые параметры соревновательной деятельности, поскольку игровая деятельность синтезирует в себе достигнутый потенциал двигательных способностей, физической и функциональной готовности [1].

Для оценки уровня физической подготовки ватерполистов команды «Спартак – Волгоград» были подобраны специальные средства, которые отражают уровень физической и технической подготовленности игроков нападения и защиты. Данный уровень подготовки оценивался в начале игрового сезона.

Выбор исследований находится в зависимости от возраста, состояния самочувствия и физиологической подготовленности спортсменов. Можно отметить, что недоступность унифицированной, нормальной схемы испытания затрудняет или же в

общем не разрешает расценить конфигурации физиологической подготовленности в динамике исследований.

Для оценки уровня физической подготовленности ватерполисток были подобраны специальные тесты, которые отражают уровень физической и технической подготовленности игроков:

Тест 1. «Проплывание 50-метров»; игрок должен проплыть кроль на груди - максимально 50 м отрезок не хуже 32 сек.;

Тест 2. «Дальность броска ватерпольного мяча на суше»; игрок, в упоре сидя, должен бросить 800 г. мяч на расстояние не меньше 8 метров.

Тест 3 «Дальность броска ватерпольного мяча с воды»; игрок, находясь в воде должен бросить мяч на расстояние не меньше 20м.;

Тест 4. «Эффективность техники ведения мяча с максимальной скоростью»; игрок на суше должен за 1 минуту на максимально количество раз, бить об стенку ватерпольным мячом на расстояние 2 метров. Не меньше 60 раз.

Тест 5. «Определение уровня силовой подготовки ватерполисток»; игрок должен на суше в упоре лежа, разгибать сгибать руки в локтевом суставе за 1 минуту на максимальное количество раз. Не хуже 20 раз.

На 2 этапе исследования, в сентябре 2021 года мы провели с помощью специализированных тестов оценку уровня физической подготовленности девушек команды «Спартак – Волгоград» в начале игрового сезона 2021 – 2022 г.г.

В результате проведенного тестирования на начало игрового сезона команды «Спартак – Волгоград» было выявлено, что средний результат проплывания 50 метров вольным стилем показал 30,07секунд, а средний результат теста на дальность броска ватерпольным мячом на воде составил 23,03 метра. Также средний результат броска мяча 800гр. на дальность на суше равен 8,99 метров и так далее. Практически все ватерполистки прошли порог необходимого результата по каждому специализированному тесту для этапа высшего спортивного мастерства.

Кроме этого проводился анализ плавательной подготовленности центральных нападающих, защитников и полузащитников. Для анализа различных сторон подготовленности ватерполисток были применены тесты, характеризующие специальную плавательную выносливость (400м в/с), скоростную плавательную выносливость (100м, 200м в/с), скоростно-силовые качества (25м в/с), стартовая скорость (12,5 м в/с).

В соответствии с результатами тестирования игроков женской команды «Спартак-Волгоград», различного игрового амплуа в начале сезона следует отметить, что уровень технической и физической подготовленности подготовки оценивается как хороший, и указывает на целесообразность его совершенствования.

В течение эксперимента ватерполистки тренировались в привычном режиме, используя различные средства для повышения разных сторон подготовленности.

Примерные комплексы упражнений представлены ниже.

Комплекс упражнений, направленных на повышение технического мастерства владения мячом

Упражнение 1. Бросок в стену кистью. Исходное положение: из положения ноги на ширине плеч, левую ногу на полшага вывести вперед, корпус прямо, локоть должен быть выше головы, бросок производится только кистью, выполнить от 100 до 300 раз.

Упражнение 2. Бросок в стену основным способом. Исходное положение: из положения ноги на ширине плеч, левую ногу на пол шага вывести вперед, корпус развернут назад, рука максимально отведена назад, локоть выше головы. При броске сначала идет корпус, затем предплечье, затем кисть, выполнить от 100 до 300 раз.

Упражнение 3- Бросок в стену сбоку. Исходное положение: из положения ноги на ширине плеч, левую ногу вывести на полшага вперед, корпус развернут назад, рука

максимально отведена назад, бросок идет через сторону, отскок ловится наверху и повторный бросок снова через сторону, выполнить от 100 до 200 раз.

Упражнение 4. Бросок в стену способом толчок. Исходное положение: ноги на ширине плеч, левая нога выведена на полшага вперед, корпус развернут назад, при броске рука идет от плеча, выполнить от 100 до 200 раз.

Упражнение 5. Бросок в стену стоя на одном колене основным способом, мяч 1кг. Исходное положение: встать на правое колено, левая нога выведена вперед угол 90 градусов, корпус развернут назад, рука максимально отведена назад, локоть выше головы. При броске сначала идет корпус, затем предплечье, затем кисть, выполнить от 100 до 200 раз.

Упражнение 6. Бросок в стену стоя на одном колене основным способом, стандартный мяч. Исходное положение: встать на правое колено, левая нога выведена вперед угол 90 градусов, корпус развернут назад, рука максимально отведена назад, локоть выше головы. При броске сначала идет корпус, затем предплечье, затем кисть, выполнить от 100 до 200 раз.

Комплекс упражнений, направленных на повышение эффективности техники передвижения в воде

Упражнение 1. Старт выполняется с воды. До створа ворот плыть спокойно, в створе «раскрутится», после створа максимальный рывок до конца бассейна, выполнить 4х25 м.

Упражнение 2. Старт выполняется с воды. До створа ворот плыть в максимальном темпе кролем на груди, в створе ворот максимально на спине, после створа максимальный рывок кролем на груди до конца бассейна выполнить, 4х25 м.

Упражнение 3. Старт из воды. Плыть 5 метров максимально, 5 метров свободно, выполнить, 4х25 м.

3 этапом проведенного исследования стало повторное оценивание физической подготовленности высококвалифицированных ватерполисток команды «Спартак–Волгоград», которое проводилось в конце игрового сезона 2021 – 2022 гг. в апреле 2022 года перед финалом Кубка России.

Таблица 1

Динамика показателей подготовленности ватерполисток в течение эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента
Проплывание 50 метров максимально (сек.)	30,07±0,43	29,99±0,39
Дальность броска ватерпольного мяча на суше (м)	21,83±0,25	23,03±0,26
Дальность броска ватерпольного мяча с воды (м)	8,99±0,12	9,09±0,15
Эффективность техники ведения мяча с максимальной скоростью (сек.)	66,42 ±1,23	65,57±1,45
Сгибание разгибание рук в локтевом суставе упоре лежа за 1 мин. на мах. кол-во раз	21,57±0,34	22,42±0,32

На основании данных сравнительного анализа результатов двух тестирований, было выявлено, что физическая подготовка высококвалифицированных игроков может держаться на протяжении всего игрового сезона, а точнее 9 месяцев. Как показал итог финала Кубка России, женская команда «Спартак – Волгоград» одержала победу над всеми 3 командами и заняла 1 место.

Соревновательная деятельность отражает результаты интегральной подготовки ватерполисток, одновременно учитывая их физические навыки, техническое и тактическое мастерство.

Таблица 2

Бальные коэффициенты эффективности соревновательной деятельности спортсменок женской ватерпольной команды

Номер игрока	Амплуа	Коэффициент полезного действия (КПД)	Коэффициент брака (КБ)	Коэффициент активности (КА)
1	Подвижный нападающий	2,6	4,9	8,7
2	Центральный защитник	2,5	3,2	4,3
3	Центральный нападающий	2,9	3,7	5,5
4	Центральный защитник	2,8	5,4	8,3
5	Центральный нападающий	2,3	5,1	5,7
6	Подвижный нападающий	2,5	2,5	3
7	Подвижный нападающий	2,7	4,9	7,6
8	Подвижный нападающий	3,5	4,7	13,3
9	Подвижный нападающий	2,1	0,5	0,5
10	Центральный защитник	2,6	3,7	6,1
11	Центральный нападающий	2,6	3,8	6,2
12	Центральный нападающий	2,1	1,4	1,8
13	Центральный защитник	2,9	4,9	8,4
Ср.знач		2,6	3,7	6,1

Результаты проведенного исследования позволили подобрать тесты, давшие возможность достаточно полно охарактеризовать возможности высококвалифицированных ватерполисток. К ним относятся плавательные тесты на различные дистанции, броски на суше и в воде, а также тесты на определение силовых способностей. Для оценки соревновательной деятельности целесообразно использовать оценку в баллах. Перевод абсолютных значений, полученных в результате обследования соревновательной деятельности в баллы позволяет более объективно оценить соревновательную деятельность, как отдельного игрока, так и команды в целом.

Библиографический список:

1. Апариева, Т.Г. Влияние оздоровительного плавания на состояние здоровья и физическую работоспособность женщин / Т.Г. Апариева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 7-13. – EDN MNTSOK.
2. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.И. Лях; В.Б. Иссурин. – Москва: Спорт, 2020. – 176 с.
3. Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика технико-тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации / С.Н. Фролов. - М.: РИО РГАФК, 2000. – 206 с.
4. Чернов В.Н. Контрольные тесты показателей технической и специальной плавательной подготовленности ватерполистов в процессе многолетней подготовки: методические рекомендации / В.Н. Чернов, С.В. Голомазов, М.И. Кочубей. – М.: ГЦОЛИФК, 2008. – 111 с.
5. Шалаева И.Ю., Морозов Д.С. Методика повышения физической работоспособности пловцов на этапе высшего спортивного мастерства//Материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» 5-6 декабря 2019 г. Волгоград, ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 162-167.
6. Шалаева И.Ю., Сазонова И.М., Крохина Т.А. Целесообразность развития неспецифических координационных способностей в процессе подготовки юных пловцов//Материалы I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения». – Волгоград, ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – С.56-61.

УДК 796.42

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТАТЕЛЬНОЙ КОПЬЯ

*Ушакова О.Е., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье говорится о том, что каждому человеку необходимо обеспечить всестороннее и гармоничное развитие, которое лучше всего реализуется с помощью правильно организованной тренировки, особенно влияющей на лучшее формирование спортивных и физических качеств, включая их дальнейшее совершенствование. Теория и практика легкой атлетики отводит ключевое значение и важность особенностям построения тренировочного процесса для молодых спортсменов, что не исключается и в легкоатлетических метаниях, а именно метании копья. Рациональная и обоснованная методика подготовки способствует развитию данной дисциплины легкой атлетики и росту результатов в будущем, не исключая важности индивидуального и специфического подбора упражнений в ходе тренировки для молодого организма.

Легкая атлетика самый доступный вид спорта в любое время года, имеющий в своем арсенале огромные разновидности упражнений, которые сможет выполнить любой занимающийся, подбирая и изменяя нагрузку исходя из индивидуальной физической формы.

В современности, в ходе подготовки спортсменов следует больше уделять внимания специальным физическим качествам, которые будут служить толчком для роста спортивных достижений и результатов в совмещении их с овладением техникой.

Поэтому важную часть основы в подготовке метателей копья составляет развитие силовых способностей, без должного развития которых, достижение спортивных высот будет невозможно.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, метание копья, девушки.

APPLICATION OF EXERCISES WITH MEDIA BALLS FOR THE DEVELOPMENT OF THE STRENGTH ABILITIES OF SPEAR THROWERS

*Ushakova O.E., PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article says that each person needs to ensure a comprehensive and harmonious development, which is best realized with the help of properly organized training, which especially affects the better formation of sports and physical qualities, including their further improvement. The theory and practice of athletics assigns key importance and importance to the peculiarities of building the training process for young athletes, which is not excluded in track and field throwing, namely javelin throwing. A rational and reasonable training methodology contributes to the development of this discipline of athletics and the growth of results in the future, not excluding the importance of individual and specific selection of exercises during training for a young body.

Athletics is the most accessible sport at any time of the year, having in its arsenal a huge variety of exercises that anyone involved can perform, selecting and changing the load based on individual physical form.

In modern times, during the training of athletes, more attention should be paid to special physical qualities that will serve as an impetus for the growth of sports achievements and results in combination with mastering the technique. Therefore, an important part of the basis in the preparation of javelin throwers is the development of strength abilities, without the proper development of which, it will be impossible to achieve sports heights.

Keywords: sports, athletics, javelin throw, girls.

Развитие силовых способностей, как важная составляющая подготовки метателей копья, способствует набору мышечной массы, укреплению опорно-двигательного аппарата, уменьшению жирового слоя, повышению уровня силовых качеств.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений с набивными мячами для развития силовых способностей метательниц копья 1-2 разряда.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент;

Организация исследования:

Педагогический эксперимент был проведен на базе спортивной школы олимпийского резерва г. Волгограда МБУ СШОР №10, в период с января по март 2022 г. В эксперименте приняли участие метательницы копья 1-2 разряда с индивидуальными модельными характеристиками. Все участницы эксперимента, принимали участие в начальном и контрольном тестированиях. После сбора данных на первом этапе тестирования, спортсменки продолжили свою подготовку с внедренным в ее программу

специально разработанным комплексом на развитие силовых способностей с набивными мячами. Педагогический эксперимент длился в течение 3 месяцев.

При разработке комплекса упражнений с набивными мячами, было принято решение составить его таким образом, чтобы была возможность во время тренировки воздействовать на наибольшее количество мышечных групп спортсменов:

- Мышцы брюшного пресса и косые мышцы живота;
 - Мышцы спины;
 - Мышцы пояса нижних конечностей;
- Мышцы плечевого пояса.

Данное решение позволит всесторонне гармонично развить силовые способности, избежать мышечных перекосов и в следствие этому - травм у спортсменов.

Таблица 1

Разница средних результатов по группе до и после эксперимента

	Средние показатели упражнений			
	Пресс с 10кг Мах кол-во повторений	Тяга блока с 30кг Мах кол-во повторений	Присед со штангой на 1 повторение Мах вес,кг	Жим лежа на 1 повторение Мах вес,кг
До начала эксперимента	26,8	29,3	64	41,3
В конце эксперимента	35,2	36	65,2	43,8

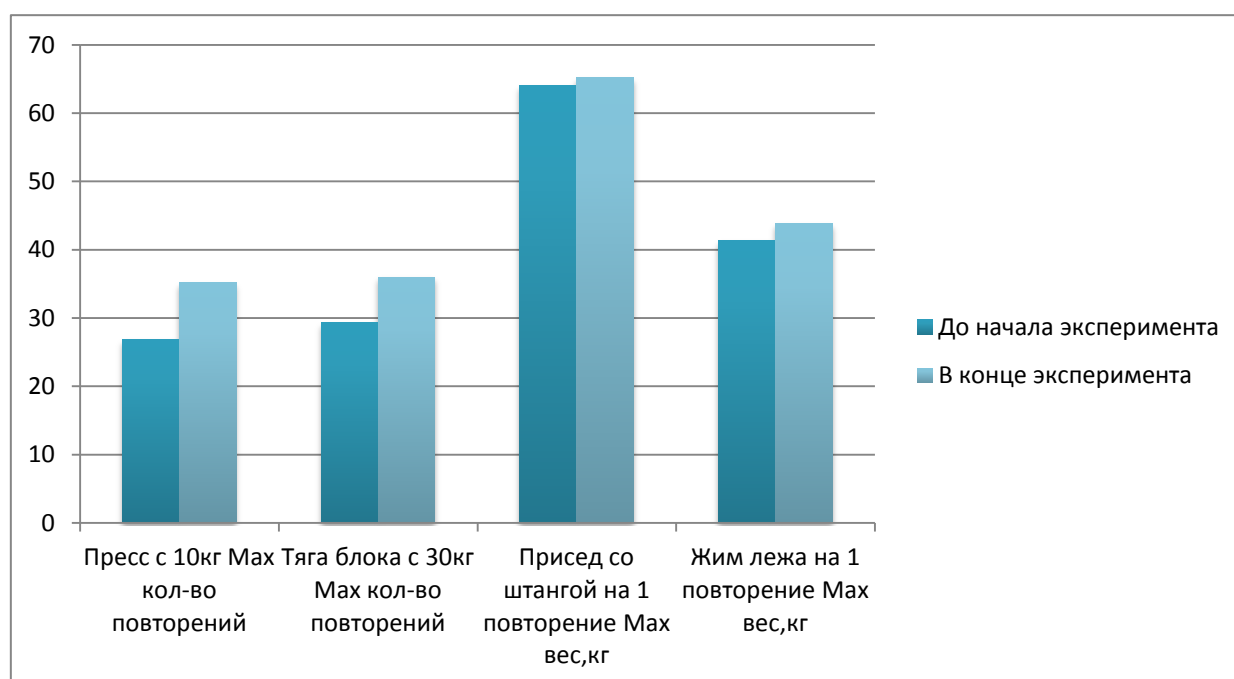


Рисунок 1. Сравнение средних результатов тестирования метательниц копья до и после эксперимента.

Комплекс упражнений с использованием набивных мячей для развития силовых способностей включал в себя 15 упражнений на различные группы мышц

Проводились тренировки с его использованием 2 раза в неделю по 1,5 часа повторным методом 3 недели месяца, и методом максимальных усилий в последнюю неделю каждого месяца. Отдых между подходами составлял 2-4 минуты.

В тестирование входили следующие упражнения: 1. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине с утяжелением 10кг на максимальное количество раз - для определения силы мышц живота.

2. Тяга верхнего блока на максимальное количество раз с 30 кг - для определения силы мышц спины.

3. Присед со штангой на один раз с максимальным весом - для определения силы мышц ног.

4. Жим штанги лежа на один раз с максимальным весом – для определения силы мышц рук и плечевого пояса.

Выводы

1. Для построения современного тренировочного процесса метательниц копья 1-2 разрядов необходимо расширять спектр средств и комбинирование их в комплексах. Одними из таких средств тренировки являются упражнения с набивными мячами. Данные упражнения помогают повысить силовые способности с учетом своей многообразности и вариативности.

Наилучшим методом при использовании упражнений с набивными мячами является: метод повторных усилий. Однако данные тренировки требуют большего количества времени для выполнения полного объема работы, а так же включают паузы отдыха, позволяющие восстанавливаться спортсмену между подходами, тем самым избегая переутомления.

2. После анализа информации про методы развития силовых способностей, выделения наиболее эффективных средств с использованием набивных мячей в тренировках метательниц копья, нам удалось составить комплекс упражнений, направленный на наиболее часто задействуемые группы мышц у спортсменок.

В комплексе были объединены упражнения для развития всех мышц живота и брюшного пресса, мышц спины, верхних и нижних конечностей. Включение данного комплекса в тренировочный процесс показало положительные результаты.

3. Сравнение результатов контрольных тестирований показало, что составленный комплекс имеет положительное влияние при развитии силовых способностей метательниц копья. Несмотря на маленький прирост результата при тестировании силовых показателей нижних конечностей, полученные результаты дают возможность дальнейшей корректировки составленного комплекса, что пригодится в тренировочном процессе.

Библиографический список:

1. Голубев, А.И. Силовые тренировки с отягощениями в системе элективных курсов по предмету физическая культура в вузе/ А.И. Голубев, Г.Н. Голубева// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 89–92.

2. Костюченко, В.Ф. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (На примере метания копья) / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, В.А. Боровая //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №5 (111). – С.70-77.

3. Ушакова, О.Е. Легкая атлетика в общей физической подготовке детей 5-7 лет / О.Е. Ушакова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 62-66. – EDN QYJGUS.

4. Ушакова, О.Е., Спирина И.К. Легкоатлетические метания: учебное пособие/О.Е. Ушакова, И.К. Спирина: ФГБОУ ВО «ВГАФК». – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. – 145 с.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ

*Фатьянов И.А., к.п.н., доцент,
Чёмов В.В., д.п.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены основные структурные элементы концепции модернизации системы подготовки в марафонском беге. Концепция основывается на теоретическом и экспериментальном исследовании специфической деятельности, учитывает современные условия функционирования рассматриваемой системы, современные тенденции развития мирового спорта и специфику конкурентной борьбы сильнейших марафонцев. Концепция является необходимой теоретико-методологической основой для проектирования и реализации процесса ключевых усовершенствований, которые в совокупности позволяют привести рассматриваемую систему в соответствие с требованиями современного международного спорта. В рамках концепции определены приоритетные направления совершенствования системы, сформулированы частные задачи по каждому из направлений, изложены методические рекомендации, направленные на повышение эффективности функционирования системы. Результаты исследования целесообразно учитывать в практической деятельности и при разработке стратегических документов, устанавливающих ближайшие и отдаленные перспективы развития системы спортивной подготовки российских марафонцев.

Ключевые слова: марафонский бег, система подготовки, концепция модернизации.

MAIN STATES OF THE CONCEPT OF MODERNIZATION OF THE TRAINING SYSTEM IN MARATHON RUN

*Fatyanov I.A., PhD, associate professor,
Chemov V.V., Grand PhD, professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the main structural elements of the concept of modernization of the training system in marathon running. The concept is based on a theoretical and experimental study of specific activities, takes into account the current conditions for the functioning of the system under consideration, current trends in the development of world sports and the specifics of the competitive struggle of the strongest marathon runners. The concept is a necessary theoretical and methodological basis for designing and implementing the process of key improvements, which together make it possible to bring the system under consideration in line with the requirements of modern international sports. Within the framework of the concept, priority areas for improving the system are identified, particular tasks for each of the areas are formulated, methodological recommendations are set out aimed at improving the efficiency of the system. The results of the study should be taken into account in practical activities and in the development of strategic documents that establish the immediate and long-term prospects for the development of the system of sports training for Russian marathon runners.

Keywords: marathon running, training system, modernization concept.

Актуальность. Социальный заказ в сфере спортивной деятельности характеризуется целевой установкой на достижение максимального уровня конкурентоспособности, позволяющего успешно соперничать за призовые места на крупнейших официальных международных соревнованиях. Необходимость разработки концепции модернизации системы подготовки марафонцев (Концепции) обусловлена увеличением разрыва между уровнем национального и мирового рекордов и ухудшением показателей российских марафонцев в мировом рейтинге. Кризисную ситуацию усугубляет: отстранение легкоатлетов РФ от международных стартов; активное применение стратегии «трансфера» большим количеством легкоатлетических ассоциаций; обособление в «системе соревнований» сегмента коммерческих стартов и приоритетная ориентация ведущих марафонцев на подготовку к этому виду соревнований.

Цель исследования: сформулировать базовые положения концепции модернизации системы подготовки отечественных марафонцев.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, информационных источников в сети Интернет; анализ статистических данных; изучение практического опыта подготовки спортсменов; педагогические наблюдения; анкетирование; метод экспертных оценок; физиологические методы; педагогический эксперимент; методы математической статистики; методы теоретического моделирования.

Результаты исследования.

Основной целью модернизации системы спортивной подготовки в марафонском беге является формирование условий для повышения эффективности подготовки марафонцев, которое обеспечит достижение качественного нового уровня конкурентоспособности отечественных бегунов на крупнейших международных соревнованиях.

Достижение результата, соответствующего требованиям сформировавшегося социального заказа, обеспечивается за счет выявления и совершенствования компонентов системы, обладающих наибольшим развивающим (инновационным) потенциалом.

Достижение целей предусматривается осуществить путем реализации следующих задач в рамках процесса подготовки марафонцев:

- реформирование системы соревнований;
- внедрение инновационных методов спортивной подготовки;
- обеспечение должного научно-методического сопровождения;
- совершенствование кадрового обеспечения;
- совершенствование материально-технического обеспечения;
- организация медико-биологического обеспечения;
- эффективное антидопинговое сопровождение;
- обеспечение системы подготовки марафонцев качественным спортивным резервом;
- обеспечение надлежащего управления в системе подготовки марафонцев.

Достижение целей необходимо осуществлять через реализацию всех поставленных задач. Приоритетными направлениями модернизации системы спортивной подготовки марафонцев, имеющими наибольший развивающий потенциал в плане применения инноваций, являются изложенные ниже.

1. Внедрение в практическую работу инновационных подходов к спортивной подготовке, в частности – получивших обоснование и успешно апробированных в ходе проведенного нами исследования:

- выделение в структуре многолетней подготовки бегунов на выносливость этапа перехода к узкой специализации в марафонском беге, акцентированное применение на этом этапе средств подготовки, обеспечивающих целевую

трансформацию энергетического профиля в структуре специальной подготовленности бегунов [1];

- применение новых подходов к организации предсоревновательной подготовки марафонцев, базирующихся на встраивании концепции управления рисками в тренировочно-соревновательную деятельность [2, 3].

2. Обеспечение процесса подготовки спортивным резервом с высокими показателями предрасположенности к марафонскому бегу [4].

3. Формирование комплекса стимулов для эффективной мотивации марафонцев при организации подготовки в макроциклах, ориентированных на выступление в крупнейших официальных международных стартах [4, 5].

Заключение.

Концепция является необходимой теоретико-методологической основой для проектирования и реализации процесса ключевых усовершенствований, которые в совокупности позволяют привести рассматриваемую систему в соответствие с требованиями современного международного спорта. Концепция сформирована с учётом существующих базовых положений современной теории спортивной подготовки, достижений смежных научных дисциплин и передовых практик подготовки марафонцев, определяет направления дальнейших исследований в избранном предметном поле.

Библиографический список:

1. Иванов, О.В. Повышение уровня функциональной подготовленности бегуний на 400 метров посредством дополнительных воздействий на дыхательную систему / О.В. Иванов, В.В. Чемов, Е.Ю. Барабанкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8(138). – С. 66-69. – EDN WKDVIF.

2. Фатьянов И.А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов на этапе перехода к специализации в марафонском беге / И.А. Фатьянов, В.В. Чемов, И.Н. Батырь // Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. – 2020. – № 3 (33). – С. 29 – 38.

3. Фатьянов, И.А. Новые подходы к организации предсоревновательной подготовки марафонцев / И.А. Фатьянов, В.В. Грошев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 103 – 106.

4. Фатьянов, И.А. Педагогический инструментарий для установления минимального и предельного объемов соревновательном деятельности представителем легкоатлетического спортивного резерва / В.П. Черкашин, В.Б. Зеличёнок, И.А. Фатьянов // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 1. – С. 24 – 29.

5. Фатьянов, И.А. Стратегии повышения конкурентоспособности марафонцев / И.А. Фатьянов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 220 – 225.

6. Фатьянов, И.А. Стратегическое планирование подготовки спортсменов, специализирующихся в марафонском беге / И.А. Фатьянов, В.В. Чемов // Теория и практика физической культуры. – 2016. № – 11. – С. 92.

7. Чемов В.В. Тренировка спортсменов с интервальными резистивно-респираторными нагрузками / В.В. Чемов, С.Л. Гриценко, Е.П. Горбанева, А.И. Солопов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3(73). – С. 198-203.

**ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ И КОМПЛЕКСНАЯ БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ**

*Чайка А.Ю., аспирант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Результаты прошедших летних Олимпийских игр в Токио (2021 г.) в игровых видах спорта убедительно свидетельствуют об актуальности комплексного подхода к улучшению скорости и беговой координации в движении юных спортсменов в зависимости от характеристик двигательной активности в командном виде спорта и игрового амплуа. На основе теоретического изыскания обобщений ранее проведенных исследований по данной проблеме дается обоснование авторскому представлению о концепте «беговая подготовка», систематизируются непредвзятые закономерности его приложения к подготовке начинающих игроков. Научно-практическая важность осуществленного исследования воплощается в создании теоретико-методологических оснований планирования эффективного научения юных игроков технике бега.

Ключевые слова: беговая подготовка юных спортсменов-игроков.

**OLYMPIC GAMES AND COMPREHENSIVE RUNNING TRAINING
FOR YOUNG ATHLETES**

*Chaika A.Yu., postgraduate student,
Volograd State Physical Education Academy
Volograd, Russia*

The results of the last Summer Olympic Games in Tokyo (2021) in game sports convincingly demonstrate the relevance of an integrated approach to improving the speed and running coordination in the movement of young athletes, depending on the characteristics of motor activity in team sports and playing roles. On the basis of theoretical research of generalizations of previously conducted studies on this problem, the author's idea of the concept of "running training" is substantiated, the unbiased patterns of its application to the training of novice gamekeepers are systematized. The scientific and practical importance of the research carried out is embodied in the creation of theoretical and methodological foundations for planning effective teaching of running techniques to young gamers.

Keywords: running training of young athletes-game players.

Актуальность исследования. Анализ качества сформированности скоростно-силовых качеств и выносливости спортсменов-игроков по результатам летних Олимпийских игр в Токио (2021 г.) показывает, что команды-победительницы смогли не только «перебежать» соперников, но и показали более высокий уровень беговой подготовки при выполнении игровых действий. По мнению большинства специалистов [1-5], необходим стержневой переворот в формировании скоростных качеств и выносливости спортсменов-игроков. Содержание шаблонных часто используемых физических упражнений акцентировано, как правило, на общефизическом развитии и в незначительной степени на совершенствовании техники бега с учетом своеобразия соревновательных игровых действий в конкретном командном виде спорта [1-5]. Некоторые исследователи [2, 4] предлагают даже использовать новое специальное понятие «беговая подготовка» для характеристики специфики тренировок спортсменов-игроков, который, однако, не разработано как научный термин. В тоже время во многих трудах признается потребность комплексного подхода к шлифованию

техники бега начинающих игроков на тренировках по ОФП и по специальной подготовке на основе упражнений из легкой атлетики, модернизированных с учетом своеобразия соревновательных игровых действий в конкретном командном виде спорта (футбол, баскетбол, гандбол и т.п.).

Цель исследования – теоретическая аргументация нетрадиционного подхода к улучшению техники бега юных игроков.

Обсуждение результатов. Анализ изысканий по подготовке спортсменов игровых видов спорта [1-5] привел нас к явствующим академическим аксиомам.

Беговую подготовку спортсменов из игровых видов спорта нужно рассматривать как научение их технике бега в связи с необходимостью проявления эффективного эргономичного бега с дополнительными специфичными чертами двигательной активности в определенном командном виде спорта.

Реальное наполнение беговой подготовки должно быть устремлено на усиление конкурентоспособности спортсмена вследствие соединения повышения стартовой скорости, роста выносливости при сокращении энергозатратности бега и повышения качества координационных возможностей.

Мы привели в систему наиболее часто фигурирующие в аналогичных исследованиях сущностно координационные принципы беговой подготовки юных игроков [1-5].

Результативность беговой подготовки значительно повышается, если она в полную силу совершенствует преобладающие физические качества, а не акцентирована на ликвидации очевидных изъянов в двигательной подготовке юных спортсменов-игроков.

Нагрузка при осуществлении беговой подготовки должна носить динамический характер и рассчитываться с использованием персонального уровня выполнения максимально возможного количества упражнений (коэффициент ПУМКУ).

Приблизительная цель-ограничение выполнения упражнения: на первых пяти занятиях нагрузка должна половине возможного ПУМКУ, на следующих пяти-шести занятий – достигать максимального значения ПУМКУ. После привыкания к предлагаемой нагрузке небольшое снижение и снова период усиления до субъективно возможной.

Беговая подготовка обязана образовывать единый комплекс: задания на выносливость, задания на повышение стартовой и общей скорости, задания на двигательную координацию на основе оригинальности действий в конкретном виде командного спорта (футбол, гандбол, баскетбол и др.).

Ориентир пропорционального соотношения перечисленных заданий – 3:3:4. Реальное процентное соотношение упражнений для каждого спортсмена должно учитывать его амплуа как игрока команды.

На занятиях ОФП совершенствование техники бега в определенном командном виде спорта является важнейшим педагогическим средством физического развития и совершенствования мастерства. Поэтому оно должно забирать не менее 70% процентов общего времени.

В первой половине тренировки рекомендуются задания применять упражнения оптимизации скорости, в середине – задание на координацию в игровых действиях конкретного командного вида спорта, а во второй половине – задания на выносливость.

На занятиях СП прогрессирование техники бега юных игроков служит вспомогательным средством, но при непреложном сохранении направляющей логики использования описанных выше упражнений: повышение качества техники бега → увеличение взрывной силы (общей и специализированной) → расширение координации в движении в соревновательной деятельности.

Таким образом, действенность беговой подготовки гарантируется разумным и целенаправленным объединением модернизированных стандартных беговых заданий

на оптимизацию скорости, на усиление выносливости и на повышение качества двигательной координации при выполнении игрового амплуа в командном виде спорта.

Направления дальнейших исследований:

- конструирование обобщенного алгоритма беговой подготовки начинающих спортсменов игровых видов спорта;

- расчленение обобщенного алгоритма на методики беговой подготовки начинающих спортсменов в конкретных игровых видах спорта.

Перспективы дальнейших исследований:

- улучшение технологичности начальной спортивной подготовки в игровых видах спорта вследствие использования методики беговой подготовки;

- прогрессирование профессионального мастерства тренеров ОФП в игровых видах спорта.

Библиографический список:

1. Ермаков, В.А., Злыгостев, О.В. Модульно-целевой подход к дифференцированной методике скоростно-силовой подготовки юных футболистов 12-14 лет / В.А. Ермаков, О.В. Злыгостев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2013. – № 3. – С. 41-44.

2. Жмак, Н.Ю. Этические проблемы олимпийской состязательности в свете античной социокультурной парадигмы / Н.Ю. Жмак, И.Ф. Саркисян // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 160-170. – EDN VRITWV.

3. Злыгостев, О.В. Взаимосвязь компонентов скоростно-силовых способностей и формирования технических навыков у футболистов 10-17 лет / О.В. Злыгостев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2013. – № 2. – С. 9-11.

4. Лосев, А.В. Влияние шестинедельных плиометрических тренировок на скоростно-силовые способности волейболистов / А.В. Лосев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2018. – № 1. – С. 40-42.

5. Матвеев, П.В. Эффективность скоростно-силовой подготовки футболистов 14-15 лет различного игрового амплуа / П.В. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. – № 1. – С. 77-81.

6. Романов, М.И. Факторы, определяющие необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов / М.И. Романов, А.И. Нечаев, А.А. Колодовский, А.А. Фомичев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2021. – № 3 (193). – С. 382-386.

**МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ КАК ОСНОВА
ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММОЙ
СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ**

*Чубанов Д.Е., аспирант,
Крикун Е.Н., д.м.н., профессор, зав. кафедрой анатомии МГАФК,
Московская государственная академия физической культуры,
Малаховка, Россия*

В статье представлен авторский обзор исследований по проблеме спортивного отбора в различных видах спорта, связанного с генетически детерминированными морфофункциональными показателями. Отмечается правомерность такого подхода к отбору в танцевальном виде спорта. Вместе с тем наблюдается недостаток исследований и применения подхода к отбору детей по морфофункциональным показателям при выборе специализации европейской или латиноамериканской программ в тренерской практике. Предлагается авторский комплекс морфофункциональных показателей при отборе детей 9-12 лет на этапе

совершенствования спортивной подготовки. В статье демонстрируются результаты эксперимента по использованию комплекса морфофункциональных показателей и обосновывается целесообразность использования методики отбора перспективных спортсменов на этой основе.

Ключевые слова: европейская программа танцев, модельные характеристики, морфофункциональные показатели, спортивный отбор, танцевальный спорт.

MORPHOFUNCTIONAL STATUS OF CHILDREN AGED 9-12 AS A BASIS FOR SELECTION FOR THE EUROPEAN PROGRAM SPORTS BALLROOM DANCING

*Chubanov D.E., postgraduate student,
Krikun E.N., MD, Professor, Head of the Department of Anatomy of MGAFK,
Moscow State Physical Education Academy,
Malakhovka, Russia*

The article presents the author's review of research on the problem of sports selection in different kinds of sports, associated with genetically determined morphofunctional indices. The validity of such an approach to the selection in dance sport is noted. However, there is a lack of research and application of the approach to the selection of children according to morphofunctional indicators in the choice of European or Latin American program specialization in the coaching practice. The author's complex of morphofunctional indices during the selection of children of 9-12 years old at the stage of sports training improvement is offered. The article demonstrates the results of the experiment on the introduction of the complex of morphofunctional indicators and substantiates the expediency of using the method of selecting promising athletes on this basis.

Keywords: dance sport, European dance program, model characteristics, morphofunctional indicators, sports selection.

В начале XXI века и, особенно в последнее десятилетие, во многих видах спортивных дисциплин наметилась тенденция к омоложению спортсменов, достигающих высоких результатов в спорте. Уже на ранних этапах спортивной деятельности стремительно повышающийся уровень технической и физической подготовленности спортсменов, усложняющийся контент, внедрение новых технических элементов предъявляет новые требования:

- к тренерскому и педагогическому составам;
- к совершенствованию системы тренировок;
- к соревновательному процессу;
- к реализации новых технологических приемов и методических разработок;
- эффективности спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.

В спорте, под отбором, принято понимать комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к виду спортивной деятельности. Поскольку спортивный отбор многоступенчатый процесс и продолжительный по времени, то его эффективность зависит от комплексной оценки личности на всех этапах многолетней подготовки спортсмена [13]. Прогнозирование индивидуальных способностей атлета с помощью научно обоснованных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и т.д.) дает возможность эффективно решать задачи по выявлению способностей ребенка. Как отмечается специалистами теории и практики, среди многочисленных критериев отбора спортсменов на ранней стадии занятий, телосложение занимает одну из значимых позиций. То, что между типом телосложения

(конституцией), пропорциями тела, биомеханическими особенностями выполнения движения и достигаемыми результатами существует прямая взаимосвязь, сомнений не вызывает. Среди значительного числа конституциональных показателей наибольший интерес представляют морфофункциональные особенности организма спортсменов. Они оказывают влияние на проявление силы, гибкости, скорости, выносливости, работоспособности и адаптации организма к различным условиям внешней среды, на скорость восстановления после физических и психических напряжений [8,11].

Выбор спортивной специализации с учетом тренированности и морфофункциональных особенностей спортсменов приводит к формированию и развитию необходимых данному виду спорта основных физических качеств, двигательных навыков, целенаправленной подготовки, более качественному отбору спортсменов и достижению ими высокого спортивного мастерства [10].

Исследование проблем спортивного отбора в различных видах спорта таких как, плавание [2], легкая атлетика [1], фигурное катание [6], спортивная аэробика [7] и т.д. выявили значимость ряда генетически детерминированных морфофункциональных показателей, которые позволяют с высокой степенью вероятности определять перспективность спортсменов. Обзор литературных источников показал, что в танцевальном спорте эту проблему рассматривали небольшое количество авторов [3,5,11]. По нашему мнению, изучение и развитие исследований по отбору перспективных детей с учетом морфофункциональных показателей в танцевальных дисциплинах имеет большое практическое значение. Разработка и создание методики отбора позволит более эффективно реализовывать как потенциал каждого индивида, занимающегося танцевальным спортом, так и потенциал тренера, реализующего процесс подготовки спортсмена к достижению высоких результатов.

Каждый конституциональный тип имеет свои специфические структурно-функциональные особенности, которые определяют состояние здоровья и функциональные резервы развивающегося организма. Изучение таких особенностей у детей имеет большое значение для проведения спортивной ориентации и отбора, а также рационального построения тренировочного процесса [6]. Многочисленные исследования свидетельствуют, что спортсмены, отличающиеся друг от друга по своим морфологическим и функциональным особенностям, по-разному адаптируются к различным экстремальным условиям спортивной деятельности.

Таким образом, изучение морфофункциональных особенностей и соматотипа детей, занимающихся различными видами спорта, не утрачивает своей актуальности и в танцевальном виде спорта [3,4,9]. Одно из основных требований к результатам реализации программ спортивной подготовки закреплено в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт: «для обеспечения этапов спортивной подготовки...используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов». Влияние физических качеств и телосложения на результативность в танцевальном спорте таких показателей, как вестибулярная устойчивость, координационные способности, телосложение оценены как «значительное», приобретая наивысший уровень значимости [12], в то время как мышечная сила играет незначительную роль. Специфика танцевального спорта состоит в том, что он подразделяется на два вида танцевальных программ (латиноамериканская и европейская). Антропометрические измерения танцоров стандартной и латиноамериканской программ балльных танцев также дают основания утверждать, что спортсмены отличаются по критериям роста, веса, массивности скелета, показателям жировотложения, развития мускулатуры, продольными, поперечными и обхватными размерами тела, пропорциями тела [5].

Анализ литературных источников показал, что модельные характеристики спортсменов, представителей разных танцевальных специализаций, практически не

разработаны, особенно с учетом пола и возраста. Такой недостаток может сказываться на реализации задач успешной соревновательной деятельности. Исследования ряда авторов [4,9] связывают изучение модельных характеристик сильнейших представителей танцевального направления с выявлением взаимосвязи между показателями морфологических признаков и рейтингом спортивных достижений. Поэтому отбор, связанный с учетом требований, предъявляемых к морфофункциональным показателям в отдельных видах танцевальных программ, с нашей точки зрения, представляет особенный интерес для тренеров и педагогов.

Цель исследования: обосновать отбор детей 9-12 лет для занятий европейской программой спортивных бальных танцев на основании модельных морфофункциональных характеристик.

Методы исследования. Анализ научной и методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, методы антропометрии, биоимпедансный анализ, метод экспертной оценки, методы математической статистики.

Результаты исследования. В исследовании мы руководствовались положениями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт [12]. Полагаем, что на начальном этапе занятий бальными танцами отбор по морфологическим признакам и критериям, как правило, не проводится, в силу педагогической этики и с целью привлечения большего количества занимающихся в группы начальной подготовки.

По нашему мнению, занятия танцами имеют еще и социально-психологическую направленность. Эту составляющую танцевальной деятельности мы в данной статье не рассматриваем, оговариваясь, что она не связана с соревновательной практикой и по этой причине не может быть рассмотрена как вид спортивной деятельности, однако, значимость свою от этого не утрачивает.

Проанализировав выступления спортсменов на четырех наиболее крупных соревнованиях сезона 2020-2021 г., были отобраны 10 танцевальных пар, которые занимали места не ниже топ 6 на региональных и всероссийских соревнованиях в своей возрастной группе и входили в финальные стадии выступлений на каждом из турниров. Были получены их морфофункциональные показатели, которые в последующем рассматривались нами, как «модельные» в исследуемой выборке.

На следующем этапе нашего исследования были изучены морфологические показатели 40 танцевальных пар в возрасте 9-12 лет со стажем занятий спортивными бальными танцами 3-4 года. Возраст тестируемых мальчиков и девочек соответствует периоду второго детства по возрастной периодизации онтогенеза. Для определения морфофункционального статуса юных танцоров (партнеров и партнерш) 9–12 лет была разработана карта измерений, включающая наиболее значимые морфофункциональные показатели на основании антропометрических характеристик и показателей биоимпедансного анализа [14]. Измерения проводились в спортивно-танцевальном клубе «Вега-Степ» в г. Жуковский, Московской области, на этапе подготовительного периода годичного цикла тренировки, в августе месяце 2021 года, данные измерений и перечень учитываемых показателей приведен в таблице 1.

На основании проведенного исследования были отобраны 20 танцевальных пар, которые по своим морфофункциональным показателям максимально приближались к «модельным». В таблице 2 представлены основные морфологические характеристики, наиболее значимые для спортивных бальных танцев и очевидно демонстрирующие их отличительные особенности в группах сравнения. Данные показатели свидетельствуют о более тесной связи в группах «модельных» и «после отбора», что особенно проявляется в размерных характеристиках обхвата талии и обхвата бедра, выражающих стройность и утонченность тела.

Таблица 1

Морфофункциональные показатели юных танцоров 9-12 лет

Показатели	Группа: «до отбора»			
	мальчики n=40	σ	девочки n=40	Σ
Полных лет	10,4	1,1	10,5	1,01
Рост (см)	142,9	4,2	141,1	4,6
Длина туловища (см)	34,2	2,2	33,2	1,6
Длина руки (см)	49,6	2,3	48,3	2,2
Длина плеча (см)	12,1	1,3	10,6	1,2
Длина предплечья (см)	25,1	1,3	23,2	1,6
Длина кисти (см)	13,4	1,5	13,1	1,6
Длина голени (см)	40,1	3,9	38,9	2,5
Длина ноги (см)	68	7,9	70,1	5,5
Обхват головы (см)	53,7	1,9	52,3	1,4
Обхват шеи (см)	31,8	2,5	28,7	1,9
Обхват груди (см)	69,8	2,6	66,4	1,9
Обхват талии (см)	62,6	3,7	58,9	2,9
Обхват плеча (см)	22,7	2,6	20,4	1,9
Обхват предплечья (см)	20,7	1,5	19,3	2,1
Обхват бедра (см)	77,1	5,8	67,5	2,9
Масса тела (кг)	36,4	2,9	31,9	2,2
Фазовый угол (град)	5,7	0,7	5,9	0,6
ИМТ(кг/м ²)	15,8	1,6	14,2	1,5

Биоимпедансные показатели фазового угла, характеризующие уровень функционального состояния танцоров, показали наибольшие значения у «модельных» танцоров (7.3-мальчики, 6.9-девочки) по сравнению с группами «после отбора» (6.4-мальчики, 6.2-девочки) и, особенно, «до отбора» (5,6-мальчики, 5,8-девочки). При этом значения в группе «после отбора» были более близки к значениям «модельной» группы.

Таблица 2

Морфологические показатели юных танцоров 9-12 лет

Показатели	До отбора	После отбора	Модельные	До отбора	После отбора	Модельные	Тенденции значений	
	мальчики n=40	мальчики n=20	мальчики n=10	девочки n=40	девочки n=20	девочки n=10	мальчики	девочки
Длина туловища	34.2	35.2	35.8	33.2	34.1	34.7		
Обхват шеи	31.8	30.8	31.0	28.7	27.7	28.0		
Обхват талии	62.6	62.1	59.7	58.9	58.4	56.5		
Обхват бедра	77.1	76.1	72.5	67.5	66.5	66.2		
Масса тела	36.4	35.4	34.2	31.9	30.8	30.2		

Таким образом, анализ проведенных исследований подтверждает целесообразность и правомерность отбора детей по их морфофункциональным характеристикам и рассматривается нами как первый этап для проведения дальнейших исследований по совершенствованию критериев отбора и технической подготовки перспективных юных спортсменов в европейской программе спортивных бальных танцев.

Выводы

1. Морфофункциональные показатели можно рассматривать как информативные критерии отбора на начальном этапе подготовки и этапе совершенствования.

2. Отбор юных танцоров, специализирующихся в европейской программе бальных танцев по показателям морфофункционального статуса актуален, поскольку способствует повышению эффективности тренировочного процесса, что в перспективе позволит обеспечить успешный рост уровня физической, технической и психологической подготовленностей, влияющих на результативность соревновательной деятельности.

Библиографический список:

1. Белякова А.С. Морфотипологический и психомоторный статус начинающих легкоатлетов // Вестник НВГУ. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/morfotipologicheskiy-i-psihomotornyy-status-nachinayuschih-legkoatletov> (дата обращения: 13.04.2022).

2. В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты): Монография Волгоград. – 2012. – 384 с.

3. Бредихин, А. Ю. Морфофункциональные характеристики юных танцоров на этапе начальной подготовки / А. Ю. Бредихин, П. К. Лысов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2013. - № 12. - С. 43-48.

4. Олейник Е.А. Особенности телосложения спортсменов, занимающихся спортивными танцами // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №5 (99). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-teloslozheniya-sportsmenok-zanimayuschih-sya-sportivnymi-tantsami> (дата обращения: 13.04.2022)

5. Панасюк Т.В., Трубина Ю.А. Морфологические особенности представителей различных видов танцевального спорта. // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 6 марта 2018 г. / под. ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. –87 с. Доступ: <http://lib.sportedu.ru/Books/PDF/279168.pdf>

6. Пашкевич И.А., Лысов П.К., Лысова И.А. Морфологические особенности юных фигуристов// Морфология-физической культуре, спорту и авиакосмической медицине: Матер. Всерос.науч.-практ. Конф.- М.,2001.-С.140-141.

7. Ростовцева М.Ю., Верещагин К.В. Особенности антропометрических показателей девочек 6-13 лет, занимающихся спортивной аэробикой // Гимнастика и современный фитнес-2017: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции /под общей ред. М.Ю. Ростовцевой.- М.:РГУФКСМиТ,2018.-С.84.

8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 1 (119) – 2015 год 176

9. Стрельченко А. А., Кравчук А. И. Модельные морфологические характеристики танцоров старших разрядов // ОНВ. 2009. №1 (75). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelnye-morfologicheskie-harakteristiki-tantsorov-starshih-razryadov> (дата обращения: 15.09.2021).

10. Таймазов, В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А.

Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 18. – С. 81-91.

11. Ткачук М.Г., Красноручкая И.С., Кокорина Е. А. Морфофункциональный и психологический статус юных танцоров разных соматотипов // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №8 (114). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/morfofunktsionalnyy-i-psiologicheskiy-status-yunyhtantsorov-raznyh-somatotipov> (дата обращения: 13.04.2022).

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт от 26 декабря 2014 года N 1077/ Режим доступа: <https://www.rdsu.info/doc/lnd/rulesdancesport/aboutdance/federalstandart.pdf>

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. ISBN 5-7695-0567-2.

14. Чубанов Д.Е., Крикун Е.Н. Совершенствование методики подготовки юных танцоров на основании их морфофункциональных особенностей. Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата, магистратуры и аспирантов (2020-2021 учебный год). Выпуск 30/ МГАФК; под ред. д-ра пед. наук, профессора К.С.Дунаева.- Малаховка, 2021.- 216 с.

УДК 796.012.2

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ 9-10 ЛЕТ

*Шевченко И.Б.,
Казызаева А.С.,
Симонова К.Ю.,*

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

В статье приводится материал, касающийся развития специфических координационных способностей пловцов. Определено проявление специфических координационных способностей пловцов 9-10 лет. Разработан и экспериментально апробирован комплекс упражнений для совершенствования специфических координационных способностей пловцов 9-10 лет с применением средств аквафитнеса.

Ключевые слова: плавание, специфические координационные способности, аквафитнес, пловцы 9-10 лет.

USAGE OF AQUAFITNESS MEANS TO IMPROVE THE COORDINATION ABILITIES OF 9-10-YEAR-OLD SWIMMERS

*Shevchenko I.B.,
Kazyzaeva A.S.,
Simonova K.Y.,*

*Siberian State University of Physical Education and Sports,
Omsk, Russia*

The article contains material concerning the development of specific coordination abilities of swimmers. Specific coordination abilities of swimmers aged 9-10 years were determined. A set of exercises has been developed and experimentally tested to improve the specific coordination abilities of swimmers aged 9-10 years with the use of aquafitness tools.

Keywords: swimming, specific coordination abilities, aquafitness, swimmers 9-10 years old.

Relevance. Aquafitness is a modern type of physical activity that involves performing exercises of various directions under musical accompaniment in an aquatic environment, which in turn acts as a natural multifunctional simulator [2, 3, 4, etc.].

The history of modern aquafitness began in ancient China, where the monks' students were professionally trained in martial arts. Exercises in the water were used to train the strength and accuracy of striking the enemy [6, etc.].

In Russia, the specific properties of the aquatic environment were widely used for therapeutic and recreational purposes and for rehabilitation after various injuries and diseases. It was aquatherapy that became the main stage in the development of a new popular direction of motor activity in the water.

Since the second half of the XX century, aqua aerobics has been widely used not only in rehabilitation, but also as a means of increasing the functional capabilities of athletes in various sports: hockey, football, wrestling, gymnastics, athletics, etc.

The issue of expanding the training "arsenal" for swimmers is also relevant. In particular, the development of coordination abilities affects an athlete's swimming technique and, consequently, his speed indicators in competitive activity [1, 5, etc.].

At the same time, the possibilities of training the coordination qualities of a swimmer are limited by the compliance of the exercises used with the nature and mode of operation of the athlete while swimming. The means and methods of coordination training, other than special swimming exercises, are insufficient and have not been fully studied [6].

In this regard, the problem lies in the need to find new ways to improve the coordination abilities of swimmers of the sports reserve. There is not enough information about the use of aquafitness exercises to improve the coordination abilities of swimmers.

Currently, aqua aerobics as part of aquafitness is represented by various sets of exercises: aerobic orientation, for the development of strength and coordination abilities, flexibility and a sense of rhythm, as well as for relaxation and recovery.

We assume that the use of aquaerobics can contribute to the development of a swimmer's coordination abilities in a familiar aquatic environment, diversify the training process and significantly improve the emotional background of athletes by reducing the monotony of work inherent in swimming.

Object of the research: the process of improving the coordination abilities of swimmers.

Subject of the research: the use of aquaerobics for the coordination training of swimmers.

The purpose of the research: to increase the coordination abilities of swimmers by means of aqua aerobics.

Research hypothesis: it is assumed that the developed set of exercises of water aerobics coordination orientation will improve the coordination abilities of swimmers.

Research tasks:

1. To study the problem of coordination training of swimmers according to scientific and methodological literature.

2. Develop a set of exercises in the aquatic environment aimed at improving the coordination abilities of swimmers.

3. Experimentally substantiate the aquafitness complex as a means of improving the coordination training of swimmers.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, pedagogical testing, computational methods, methods of statistical data processing.

Organization of the research: the study was conducted on the basis of the Swimmaster swimming school, Irtysh swimming pool. The study involved 16 boys aged 9-10 years.

The following types of coordination abilities are especially important for a swimmer:

- the ability to differentiate;

- spatial orientation;
- reactivity;
- static equilibrium;
- dynamic equilibrium;
- rhythmicity of movements;
- sense of space;
- sense of time;
- ability to relax muscles.

To test the coordination indicators, we have identified the following tests on land and in water:

- Reactivity (test with ruler);
- Static equilibrium (Romberg test);
- Dynamic balance (jump with a turn);
- Differentiation of power parameters (sense of developed brush efforts);
- Differentiation of power parameters (feeling of the developed efforts during the jump);
- Differentiation of time parameters (sense of time in the water);
- Differentiation of spatial parameters (sense of space in water);
- Specific dexterity (difficult coordination exercise in water).

To study the indicators of coordination abilities in boys aged 9-10 years, testing was conducted according to the method of V.I. Lyakh (2001) with the determination of their level of development.

Table 1

Specific coordination abilities of swimmers aged 9-10 at the beginning of the pedagogical experiment

№	Tests	Boys	Level
		$x \pm \sigma$	
1.	Catching a ruler, s	14,82±1,88	Low
2.	The Romberg Test, s	12,86±4,00	Low
3.	Jump with a turn, degrees	166,91±8,63	Low
4.	A sense of developing wrist efforts, kg	R. 2,73±1,03	Middle
		L. 1,64±0,85	Middle
5.	The feeling of developing efforts when jumping, cm	6,05±0,65	Low
6.	A sense of time in the water, s	1,8±1,05	Middle
7.	A sense of space in the water, m	1,23±1,08	Middle
8.	Specific dexterity, s	11,56±1,19	Middle

According to the test results of the subjects at the beginning of the pedagogical experiment, the following are at a low level: reactivity (14.82 ± 1.88 cm), static equilibrium (12.86 ± 4.00 s.), dynamic equilibrium (2.64 ± 0.88 degrees), differentiation of the power parameters of the legs (6.05 ± 0.65 cm). The average level of development of coordination abilities was revealed when assessing: differentiation of power parameters of the hands (right hand 2.73 ± 1.03 kg, left 1.64 ± 0.85 kg), differentiation of time parameters in water (1.8 ± 1.05 s.), differentiation of spatial parameters in water (0.99 ± 0.49), specific dexterity (7.25 ± 0.30 s.).

This indicates that the ability of primary school children to respond quickly to a sound signal, the ability to rearrange and switch motor actions in the current situation must be developed.

We assume that it is possible to develop and improve the coordination abilities of swimmers aged 9-10 years with the help of special exercises in the aquatic environment, a variety of methods and techniques used in the training process. Since coordination abilities have a complex structure, it is necessary to select the means, methods and techniques of their development for each component.

We have developed a set of aqua aerobics exercises, in which each exercise is aimed at developing a certain parameter of coordination abilities.

Table 2

**A set of aqua aerobics exercises to improve the coordination training of swimmers
(fragment)**

<i>Type of coordination abilities</i>	Means
<i>Dynamic equilibrium</i>	Jump with a 180° right turn + jumping up out of the water at half strength + jump with a 180° left turn + 2 half-strength jumps + 1 full-strength jump.
<i>Ability to rhythm</i>	2 breaststroke strokes with forward running + 2 jumps, pulling the knees to the chest + right foot kick to the right + left foot kick to the left + 2 backstroke backstrokes with promotion
<i>Spatial orientation</i>	Moving to the side running, hands breaststroke strokes + pushing off the side with two legs backwards + sliding on the back with a crawl to the starting point
	Backward movement in an upright position, pushing off with your hands and feet for 4 counts + sliding forward on your chest with your eyes closed, pushing off with your feet from the bottom, returning to the starting point.
<i>Differentiation of power parameters</i>	Jumping up out of the water with an effort of 50% of the maximum 3 times + jumping out of the water in full force (2 repetitions)
<i>Specific dexterity</i>	Stroke with the right hand crawl forward + kick left foot forward + somersault forward + stroke with the left hand crawl forward + right foot kick forward + jump up on two legs.
	Running 4 accounts + breaststroke with the body turning to the right + right kick forward + breaststroke with the body turning to the left + left kick forward

After three months, repeated testing was carried out (Table 3). The data obtained indicate that the use of an experimental complex to improve the specific coordination abilities of swimmers 9-10 led to an improvement in the specific coordination abilities of boys by the end of the pedagogical experiment increased

Table 3

Specific coordination abilities of swimmers aged 9-10 at the at of the pedagogical experiment

№ п/п	Indicators	Before the pedagogical experiment		After the pedagogical experiment	
		$x \pm \sigma$	Level	$x \pm \sigma$	Level
1.	Catching a ruler, s	14,82±1,88	Low	9,79±1,89	Middle
2.	The Romberg Test, s	12,86±4,00	Low	13.68± 2.79	Middle

3.	Jump with a turn, degrees	166,91±8,63	Low	169,27± 7,15	Above middle
4.	A sense of developing wrist efforts, kg	R. 2,73±1,03	Middle	2,30± 0,81	Above middle
		L. 1,64±0,85	Middle	1,45± 0,96	Above middle
5.	The feeling of developing efforts when jumping, cm	6,05±0,65	Low		Above middle
6.	A sense of time in the water, s	1,8±1,05	Middle	0,35±0,55	Above middle
7.	A sense of space in the water, m	1,23±1,08	Middle	1,56± 1,22	Above middle
8.	Specific dexterity, s	11,56±1,19	Middle	8,23 ±0,94	Above middle

A set of exercises in the aquatic environment has been developed to improve the coordination abilities of swimmers and to form a "sense of water".

2. Special exercises of aquafitness significantly improved the following data

- reactivity,
- differentiation ability on land and in water,
- approximate capacity on land and in water.

In this regard, it is possible to recommend an experimental complex for inclusion in the training sessions of 9-10 year-old swimmers.

Библиографический список:

1. Вешкурцев В. В. Применение упражнений скоростно-силового характера в условиях водной среды при подготовке многоборцев / В. В. Вешкурцев, А. С. Казызаева // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : материалы Всерос. науч.-практ. конф., (Омск, 14-15 нояб. 2019 г.) / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2019. - С. 90-96.

2. Галеева О. Б. Влияние занятий аквааэробикой на дифференцированную самооценку пловцов высокой квалификации / О. Б. Галеева // Физкультурное образование Сибири : науч.-метод. журнал / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта ; гл. ред. С. Г. Куртев. - Омск, 2017. - Вып. 1 (37). - С. 32-36. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

3. Исаева, Л. Н. Использование методов спортивной тренировки на занятиях аквааэробикой / Л. Н. Исаева, Е. Е. Шакина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 487-489. — URL: <https://moluch.ru/archive/310/70225/> (дата обращения: 02.12.2021).

4. Казызаева, А.С. Особенности занятий гидроаэробикой с различным контингентом: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – 190 с.

5. Лях В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. Москва : 1995. № 11. –С. 16–23.

6. Фатеева И.С. Аквааэробика в системе технологий подготовки спортсменов / И.С. Фатеева – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт верхневолжья. – 2015. – С.121-128

УДК 796.412.24

ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИХ УСПЕШНОСТЬ СИНХРОНИЗАЦИИ ГРУППОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГИМНАСТОВ

*Шевчук Н.А., к.п.н., доцент,
Крутова Е.Д., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия,*

В статье представлены результаты анализа причин возникновения сбоя в синхронности исполнения групповых упражнений художественной гимнастики, современные соревновательные композиции которых становятся всё более динамичными и интересными. Ведущие команды мира всё чаще демонстрируют нестандартную оригинальность бросков, ловлей и контактных элементов сотрудничества в упражнениях, как с однородными, так и с разнородными предметами [2]. Согласно требованиям правил соревнований, гимнастки, выполняющие определенный набор технически сложных элементов группой, должны это делать максимально синхронно [4]. Спортсменкам необходимо согласовывать движения не только между собой (одинаковые способы выполнения, одинаковая амплитуда и ритм движений, четкость перестроений и рисунков), но и с изменениями музыкального темпа и ритма соответствующего произведения [1].

В связи с этим, поиск новых методов синхронизации двигательных действий гимнасток в групповых упражнениях в последние годы приобрел особую актуальность.

Ключевые слова: групповые упражнения, синхронность исполнения, темпо - ритмическая структура упражнения.

STUDY OF THE FACTORS THAT DETERMINE THE SUCCESS OF SYNCHRONIZING GROUP MOTOR ACTIONS OF GYMNASTS

*Shevchuk N.A., PhD, associate professor,
Krutova E.D., Master's degree student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

The article presents the results of the analysis of the causes of failures in the synchronicity of performing group exercises of rhythmic gymnastics, modern competitive compositions of which are becoming more dynamic and interesting. The world's leading teams are increasingly demonstrating non-standard originality of throws, catches and contact elements of cooperation in exercises, both with homogeneous and heterogeneous objects [2]. According to the requirements of the competition rules, gymnasts performing a certain set of technically complex elements in a group should do it as synchronously as possible [4]. Athletes need to coordinate movements not only with each other (the same methods of execution, the same amplitude and rhythm of movements, the clarity of rearrangements and drawings), but also with changes in the musical tempo and rhythm of the corresponding work [1].

In this regard, the search for new methods of synchronizing the motor actions of gymnasts in group exercises has become particularly relevant in recent years.

Keywords: group exercises, synchronicity of performance, tempo - rhythmic structure of the exercise.

Введение. Одной из основных задач технической подготовки спортсменок в групповых упражнениях является приобретение устойчивой синхронности работы

команды при выполнении элементов сотрудничества в заданных рисунках построений и при перестроениях [3,5].

Синхронизация движений в групповой деятельности достигается под влиянием факторов, обеспечивающих успешность и эффективность тренировочного процесса. В научно - методической литературе вопросы, связанные с их изучением, освещены достаточно широко. К наиболее значимым факторам, определяющим уровень мастерства в групповых упражнениях, специалисты относят: уровень индивидуальной координационной и технической подготовленности гимнасток, уровень групповой двигательной подготовленности команды, индивидуально-типологические свойства личности спортсменок и их психологическую совместимость [1, 2].

Многообразием причин, оказывающих влияние на уровень согласованности двигательных действий в команде, объясняется разница в количестве ошибок, допускаемых гимнастками при выполнении упражнений различной темпо - ритмической и биомеханической структуры.

Цель исследования: выявить типичные ошибки, допускаемые командами групповых упражнений в синхронности выполнения двигательных действий, составляющих соревновательные композиции, а также факторы, их обуславливающие.

Методы и организация исследования. Для проведения сравнительного анализа сбоев, допускаемых командами в синхронном выполнении групповых двигательных действий, нами были сделаны педагогические наблюдения на Кубке России по художественной гимнастике, состоявшемся 17-21 декабря 2021г. в Москве.

Исходя из того, что сложность каждого отдельного упражнения обусловлена спецификой движений с предметами, зависящей от их физических свойств, плоскости, направления движения и приоритетности рабочей руки во время работы группы [2, 5], нами отдельно анализировались композиции с однородными и разнородными предметами.

Количественный состав компонентов двигательных действий в композициях групповых упражнений регламентирован правилами соревнований, поэтому нами регистрировались типичные ошибки в синхронности исполнения следующих элементов:

- движения тела (изгибы, «волны», взмахи, скручивания, сжатия);
- равновесия;
- прыжки;
- движения рук («волны», покачивания, отталкивания, вращения, «восьмерки», взмахи и др.);
- движения ног (разновидности шагов и бега, приседания, вытягивания, удары, махи, вращения и др.);
- акробатические элементы (стойки, упоры, кувырки, перевороты и др.);
- повороты;
- упражнения на гибкость («шпагат» или проход через него, изгиб тела назад более чем на 90° и др.).

Всего было проанализировано финальное выступление 10 лучших команд России в двух соревновательных видах программы. Для выявления степени влияния допущенных ошибок на финальную оценку за технику исполнения был проведен корреляционный анализ.

Далее нами был проведен анкетный опрос с целью выявления факторов, оказывающих наибольшее влияние на синхронизацию действий гимнасток в групповых упражнениях, а также причин возникновения рассогласованности групповых действий спортсменок при исполнении соревновательных композиций,

Анкетирование состоялось на Первенстве Южного и Северо-Кавказского федеральных округов по художественной гимнастике 12-18 января 2022 года в Республике Северная Осетия – Алания (г. Владикавказ). Всего было опрошено 24

тренера со стажем работы с групповыми упражнениями художественной гимнастики от 5 до 20 лет.

Результаты исследования. Анализ результатов наблюдений, проведенных на Кубке России по художественной гимнастике, свидетельствует о том, что наибольшее количество сбоев синхронного выполнения элементов в композициях, как с однородными, так и с разнородными предметами допущено в поворотах – 18,14% и 16,81% (от общего числа ошибок) соответственно.

С наименьшими показателями несогласованности движений командами выполнены акробатические элементы – 7,17% в первом виде и 6,63% во втором (рис.1).

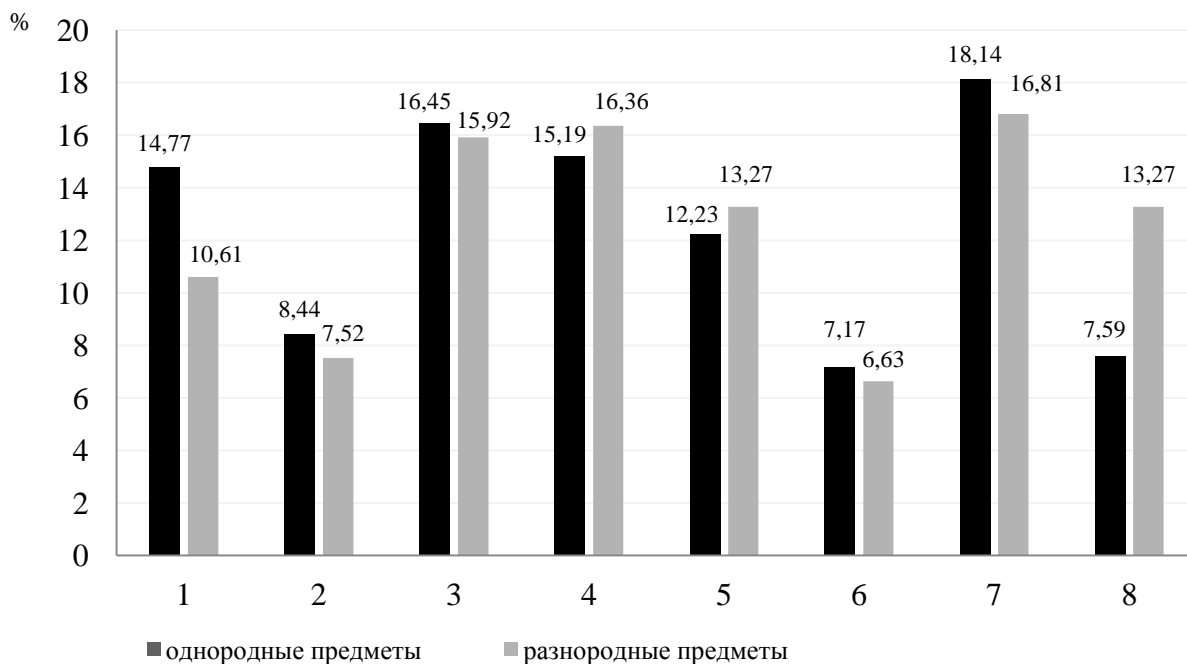


Рисунок 1. Соотношение количества сбоев синхронного выполнения двигательных действий в разных видах многоборья

Примечание: 1-движения тела, 2- равновесия, 3-прыжки,4-движения рук, 5- движения ног, 6-акробатические элементы,7-повороты, 8-упражнения на гибкость

В таблице 1 представлены данные корреляционного анализа, характеризующие степень влияния допущенных ошибок в согласованности групповых двигательных действий на финальную оценку за технику исполнения.

Наиболее значимыми показателями у команд в обоих видах явились ошибки, допущенные в движениях тела ($r = -0,915$; $-0,884$) и поворотах ($r = -0,608$; $-0,888$). Также высокие показатели взаимосвязи между сбоями в синхронности и оценкой за технику обнаружены в композициях с однородными предметами в движениях рук и ног ($r = -0,718$; $-0,842$).

При обработке результатов анкетирования выяснилось следующее. Ведущими факторами, обуславливающими синхронность исполнения групповых упражнений, большинство опрошенных специалистов считают:

- специальную двигательную подготовку гимнасток;
- умение оценивать положение частей тела в пространстве каждой спортсменкой в группе;
- оценку расстояний с помощью зрительного анализатора в условиях затруднённого визуального контроля;
- умение гимнасток согласовывать движения с музыкой соответственно темпу и длительности.

Таблица 1

Взаимосвязь ошибок, допущенных в синхронности двигательных действий с оценками за технику исполнения

Виды многоборья		Компоненты двигательных действий								Оценка за технику исполнения
		Движения тела	Равновесия	Прыжки	Движения рук	Движения ног	Акробатические элементы	Повороты	Упражнения на гибкость	
1 вид	r	-0,915	-0,687	-0,547	-0,718	-0,842	-0,424	-0,608	-0,257	32,045
2 вид	r	-0,884	-0,143	-0,498	-0,321	-0,240	-0,518	-0,888	-0,248	30,145

Примечание: 1 вид – композиция с однородными предметами, 2 вид – композиция с разнородными предметами

При анализе причин возникновения сбоев в синхронном исполнении гимнастками групповых упражнений, многие респонденты выделяют собственно ошибки исполнителей и ошибки, допускаемые тренером (хореографом) при проведении тренировочных занятий под музыку. Наиболее типичными из них являются:

1. Слабая музыкальная подготовленность или неразвитость музыкального слуха, следствием чего бывает неумение рассчитать число счетов упражнения в соответствии с музыкальной фразой.

2. Подача сигналов на начало движения делается не под соответствующий счет музыки, остановка упражнения – не в конце, а в середине музыкальной фразы.

3. Смещение основных акцентов при подсчёте, дублирующем ритм музыкального сопровождения. То есть тренер считает быстрее или медленнее, акцентируя голосом слабую долю музыкального такта.

4. Размер музыкального произведения не соответствует темпо -ритмической структуре гимнастических элементов.

Эти причины являются основными в дезорганизации и нарушении согласованности в движениях, и, как следствие – сбоев в синхронности исполнения гимнастками групповых двигательных действий.

Выводы. Проведённые нами исследования дают основание полагать следующее.

1. Совершенствование техники двигательных взаимодействий в групповых упражнениях должно происходить одновременно с целенаправленным развитием музыкально - ритмических способностей гимнасток.

2. Учёт уровня развития музыкально - ритмических способностей гимнасток должен выступать как аспект планирования технической подготовки в групповых упражнениях как один из факторов обеспечения синхронности групповых двигательных действий.

Библиографический список:

1. Давыдова, А.Ю. Современные подходы к оптимизации подготовки спортсменок групповых упражнений на основе учёта тенденций развития художественной гимнастики / А.Ю. Давыдова, Е.Н. Медведева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – №2(32). – 2020. – С.14-26.

2. Медведева, Е.Н. Синхронизация движений в групповых упражнениях по художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, А.Ю. Давыдова, Г.В. Зароднюк // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №12. – С.85-87.

3. Супрун, А.А. О конкретизации нормативной части федерального стандарта спортивной подготовки в художественной гимнастике с учётом специфики групповых упражнений / А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, Т.К. Сахарнова, А.С. Мальнева // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 2017. - № 11 (153). – С. 244-247.

4. Шевчук, Н.А. Методика оценки синхронности исполнения двигательных действий спортсменками в групповых гимнастических упражнениях / Н.А.Шевчук, Е.В. Турчина // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта, 2015. – № 12 (130). – С. 290-293.

5. Шевчук, Н.А. Количественный анализ акробатических поддержек в соревновательных композициях групповых упражнений спортсменок младших разрядов в художественной гимнастике / Н.А. Шевчук, Е.Ю. Лалаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. - № 1 (39). - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. – С. 110–115.

СЕКЦИЯ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ВОСПИТАНИЕ ЮНОШЕЙ, КАК БУДУЩИХ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА

*Алимов В.Г., магистрант,
Иванова М.А., магистрант,
Садовый Д.Е., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассматривается проблема физической подготовки допризывной молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. В данной статье рассматривается влияние физической культуры на формирование волевых качеств, силы, ловкости, смелости необходимых будущим защитникам Отечества. Цель: обосновать актуальность методики взаимодействия патриотического и физического воспитания учащихся. Результаты исследования данной проблемы показывают слабую физическую подготовку современной молодежи, отсутствие желания вести здоровый образ жизни. Выводы: важнейшей задачей в области физического воспитания подрастающего поколения есть формирование у молодёжи уважительного отношения к армии, осознание своей конституционной обязанности, достойно выполнить свой долг по защите Отечества и быть способным применить свои духовные и физические качества.

Ключевые слова: взаимосвязь, физическое, патриотическое, воспитание, формирование, защитник, Отечество.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE UPBRINGING OF YOUNG MEN, AS FUTURE DEFENDERS OF THE FATHERLAND

*Alimov V.G., Master's degree student
Ivanova M.A., Master's degree student,
Sadovoy D.E., student,
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

The article deals with the problem of physical preparation of pre-conscription youth for service in the Armed Forces of the Russian Federation. This article examines the influence of physical culture on the formation of strong-willed qualities, strength, dexterity, courage necessary for future defenders of the Fatherland. Purpose: to substantiate the relevance of the methodology of interaction of patriotic and physical education of students. The results of the study of this problem show poor physical fitness of modern youth, lack of desire to lead a healthy lifestyle. Conclusions: the most important task in the field of physical education of the younger generation is the formation of a respectful attitude towards the army among young people, awareness of their constitutional duty, worthily fulfill their duty to protect the Fatherland and be able to apply their spiritual and physical qualities.

Keywords: interrelation, physical, patriotic, upbringing, formation, defender, Fatherland.

В 21 веке в современном обществе возникла необходимость вспомнить о традициях нашего народа, обратиться к таким вечным понятиям как род, родство, Родина. В связи с этим, начиная со школьного возраста необходимо формировать у подрастающего поколения нравственные и морально-психологические качества, желание вести здоровый образ жизни, чтобы заложить крепкий фундамент патриотизма и с честью защищать свою Родину, если будет такая необходимость. Исторический опыт доказывает, что формирование патриотического сознания граждан является основной государственной задачей.

Особое внимание хочется уделить физическому развитию юношей, т.к. им предстоит носить гордое звание Защитник Отечества, а значит быть смелыми, честными, благородными, физически сильными.

Занятия физкультурой и спортом эффективных являются средством решения задач нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения. Воспитывать в детях патриотизм, гуманное отношение ко всему живому и нравственные качества необходимо с раннего детства. Будущего гражданина своей страны нужно воспитывать, начиная с «колыбели». В решении этой задачи большую роль играет физическая культура, поскольку формирование качеств физического характера, двигательных умений и навыков тесно связаны с воспитанием морально-волевых качеств человека. Физически развитый человек, крепкий, сильный, здоровый должен быть добрым, терпимым, должен уметь прийти на помощь к тем, кому она нужна и направлять свои умения и силу только на добрые поступки.

Повышение уровня физической развитости, формирование сильной и здоровой личности, воспитание социально адаптивного и патриотического поколения – решает одну из главных задач государственного управления. Проблема физической подготовки будущих защитников Отечества заключается в формировании их готовности к службе в армии. Поэтому физическая подготовка юношей допризывного возраста эффективнее всего осуществляется в системе общего среднего образования. В современной школе для достижения этих целей большое значение имеет предмет «Физическая культура».

Посещая в школе уроки «Физической культуры», у мальчиков старшего школьного возраста должна формироваться физическая и морально-психологическая готовность к армейской службе, они должны получать знания и умения, необходимые будущим защитникам Отечества.

Моральные и физические качества будущего защитника Отечества формируются как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

Урочная деятельность осуществляется через:

- регулярный мониторинг физической подготовки учащихся,
- ОФП,
- индивидуальное консультирование и рекомендации по развитию физических данных,
- применение спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол,
- пропаганду ЗОЖ.

Внеурочная деятельность осуществляется через:

- подготовку к сдаче нормативов ГТО;
- посещению спортивных секций.

При подготовке юношей допризывного возраста следует учитывать физические и морфофункциональные особенности систем организма подростков. Это необходимо для построения оптимального учебного и тренировочного процессов и достижения не только оздоровительного, но и спортивного результатов, потому что старшеклассники - это особая возрастная и социальная группа. Важными ее чертами являются: незавершенность морфо - функционального развития, психо-эмоциональная неустойчивость, повышенная реактивность и чувствительность к действию различных факторов и условий окружающей среды, социальная незрелость. Старший школьный

возраст характеризуется активными изменениями в психическом, умственном и анатомо- физиологическом развитии подростка, которые влекут за собой изменения в его поведении, поэтому процесс воспитания в этом возрасте является наиболее сложным.

Грамотно подобранный комплекс физических упражнений, обеспечивающий физическое развитие мальчиков и юношей, является важным фактором физического воспитания будущих защитников Отечества.

Физическое развитие юношей определяется изменениями в строении и функциях организма, присущими этому возрасту. Показателями служат рост и вес тела, окружность грудной клетки, состояние мускулатуры и жировые отложения, костная система, осанка, жизненная емкость легких, сила сжатия кисти и становая сила, половое созревание.

Глобальная компьютеризация современной жизни негативно отражается на системе совершенствования физического воспитания молодежи. Подростки мало бывают на свежем воздухе, мало уделяют времени физической активности. Что влечет за собой нарушение нормального роста и развития подростка, способствует развитию сколиозов разной степени, атрофии мышц, приводит к ожирению и приводит молодых людей к раздражительности, рассеянности, проявлениям грубости, недисциплинированности, отставанию в учебе. У ребят, занимающихся спортом, в сравнении с теми, кто спорт игнорирует, во все, жизненно важных, системах организма лучше циркулирует кровь. Они более выносливы и имеют более высокий уровень самоорганизации, а это является важным фактором для успешной учебы и становлении разносторонне развитой личности.

Уроки физической культуры в школе и занятия спортом вне школы формируют у юношей волевой характер, развивают волю и стремление к победе, воспитывают выдержку и умение преодолевать трудности. Сила воли, сформировавшаяся в процессе занятий спортом, помогает справляться с вредными привычками, а также способствует формированию сильной личности, способной нести ответственность за свои поступки и добиваться успеха.

Физическая подготовленность будущих воинов напрямую связана с уровнем их физического развития и состоянием здоровья. Высокий уровень развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.п.) достигается планомерной работой на уроках физической культуры и внеурочной спортивно - массовой деятельности. Учитывая интересы учащихся, спортивную внеурочную работу можно направить на углубление их теоретических знаний, расширение арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, что поможет достичь более высокого уровня развития двигательных способностей и приобщить подростков к регулярным тренировкам.

Занятия физкультурой и спортом положительно влияет и на физическое состояние организма, и способствует развитию тактическое мышления, формируя способность к принятию адекватных решений в экстремальных ситуациях.

В последнее время в России наблюдается низкий уровень физической подготовленности допризывников, многие из них не в состоянии выполнить нормативные требования, в результате чего все большее число юношей не готовы к службе в Вооруженных Силах России. Из этого следует, что в области физической культуры и спорта необходимо внедрение физкультурно-оздоровительных методик и практик, способствующих развитию физических качеств подрастающего поколения.

Физическая культура формирует у юношей добрую волю, выдержку, учит справедливости, честности в борьбе, воспитывает чувство коллективизма и взаимовыручки. Занятия спортом помогают достичь гармонии человеческого тела и духа. Юноши учатся эстетическому восприятию красоты человеческого тела,

посредством физических упражнений и красоты духа, проявляющейся в преодолении трудностей.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью и основой всестороннего развития личности будущих Защитников Отечества.

Библиографический список:

1. Арутюнян, Т.Г. Школьник – призывник: образовательная программа по физическому воспитанию / Т.Г. Арутюнян, А.Н. Савчук. – Москва: Чистые пруды, 2006. – 32 с.

2. Арутюнян, Т.Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества: спецкурс / Т.Г. Арутюнян. – Красноярск: Городской информационно-издательский центр, 2011. – 40 с. – DOI :10.18411/d-2016-152.

3. Астанин, Ю.П. О влиянии занятий разными видами спорта на некоторые физические способности человека / Ю.П. Астанин, Т.Т. Джамгаров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 1. – С. 73–82.

4. Мартынов, А.А. Методика организация работы по комплексу ГТО / А.А. Мартынов // учебное пособие. – Волгоград: ООО "Бланк". – 2016. – 78 с.

5. Мартынов, А.А. Методика проведения подвижных игр для формирования патриотизма у школьников старших классов / А.А. Мартынов // учебное пособие. – Волгоград: ООО "Бланк". – 2016. – 114 с.

6. Пушкарева, А.М. Значимость дифференцированного подхода к физическому воспитанию студентов не физкультурного профиля / А.М. Пушкарева, А.И. Попова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 203-212.

УДК 650.75

ПОНЯТИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ: АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Астахова Е.В., аспирант,
Фетодова И.В., к.м.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассмотрены и проанализированы различные источники литературы по исследованию виртуальной и дополненной реальности в сфере физической культуры и спорта. Было выявлено более 8000 публикаций на данную тему. Влияние средств виртуальной реальности на организм спортсменов были основными темами исследований. Определено положительное влияние средств виртуальной реальности на организм спортсменов. Отрицательных влияний зафиксировано не было. Выявлены 10 самых продуктивных авторов, организаций, стран исследований в области использования средств виртуальной реальности.

Ключевые слова: виртуальная реальность, дополненная реальность, физическая культура, спорт, спортсмены.

CONCEPTS OF VIRTUAL AND ADDED REALITY: ANALYSIS OF SCIENTIFIC LITERATURE

*Astakhova E.V., postgraduate student,
Fetodova I.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article considers and analyzes various sources of literature on the study of virtual and augmented reality in the field of physical culture and sports. More than 8,000 publications on this topic were identified. The impact of virtual reality on the body of athletes were the main topics of research. The positive effect of virtual reality on the body of athletes is determined. No negative effects were recorded. The 10 most productive authors, organizations, countries of research in the field of the use of virtual reality tools have been identified.

Keywords: virtual reality, augmented reality, physical culture, sports, athletes.

Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) в последнее время стали популярными темами научных исследований. Виртуальная реальность — это технология, которая погружает пользователя в синтетическую трехмерную (3D) среду с помощью носимых экранов в виде гарнитур виртуальной реальности, в то время как тесно связанная дополненная реальность использует элементы виртуальной реальности и накладывает их на реальную среду в виде живого видео, отображаемого на экране электронного устройства [1]. Виртуальная реальность — это концепция, которая развивалась в течение последних 50 лет, тогда как Дополненная реальность — относительно новая концепция. Оба нацелены на предоставление пользователям опыта, который задействует их зрительные и слуховые чувства, создавая иллюзию окружения [2, 3]. В последние годы и с развитием технологий как виртуальная реальность, так и системы дополненной реальности стали более портативными, более реалистичными и более удобными для навигации в режиме реального времени, добавляя сенсорный, а иногда и обонятельный элемент к диапазону ощущений [3]. Кроме того, наголовные устройства становятся все более доступными. Персонализированные устройства виртуальной реальности и дополненной реальности уже несколько лет присутствуют на рынке и постоянно совершенствуются и развиваются. Пользователь может взаимодействовать с виртуальной средой с помощью портативных устройств, таких как джойстики или клавиатуры, а в последнее время — с помощью интегрированных технологий отслеживания тела [1,5]. Виртуальная и дополненная реальность могут быть очень универсальными, используя разные системы и настройки, а также различный контент, который может варьироваться от иммерсивного, динамичного и интерактивного до неиммерсивного и статического. Погружение, присутствие и взаимодействие — три основные характеристики виртуальной и дополненной реальности [2, 4]. Погружение зависит от используемой технологии; это может быть головное устройство, вогнутая или 3D-проекция, или видео, где пользователь является главным героем. Присутствие и взаимодействие связаны с индивидуальным восприятием связи с окружающей средой и способностью действовать в среде и получать обратную связь и реакцию.

Виртуальная и дополненная реальность— это цифровые технологии, которые позволяют автоматизировать и могут использоваться в областях, где необходимо выполнять повторяющиеся задачи и часто совершенствовать их [2]. Распространенным примером использования виртуальной и дополненной реальности в практике физической культуры и спорта является обучение различным двигательным действиям в фитнес индустрии[5–7]. Использование виртуальной или дополненной реальности позволяет при этом обучаемому выполнять действия на виртуальном стадионе [1, 5, 7]. Есть некоторые свидетельства того, что виртуальная реальность может быть полезным инструментом для улучшения двигательных навыков и уменьшения количества ошибок при выполнении упражнений [3]. Некоторые преимущества могут проявляться в улучшении когнитивных способностей обучаемых, в частности внимания и памяти [6].

Преимущества использования виртуальной и дополненной реальности по сравнению с традиционным тренировочным процессом могут быть многочисленными:

это может позволить многократное повторение простых задач без необходимости постоянного наблюдения со стороны тренера. Устройства с головным креплением можно безопасно использовать дома. Виртуальные и дополненные реальности могут быть привлекательными и удобными для пользователя, уменьшая процент отсева обучаеваемых. Приснижение мотивации к занятиям спортом и физической культурой и создавая более приятную среду. С исследовательской точки зрения использование виртуальной реальности может облегчить сбор данных для мониторинга прогресса [5].

Хотя количество исследований по использованию виртуальных технологий на сегодняшний день растет, эти исследования, как правило, небольшие и разнородные и часто не имеют надлежащего контроля [4]. Результаты таких исследований часто неубедительны, и трудно определить преимущества виртуальных подходов в области физической культуры и спорта по сравнению с обычными. Руководств по стандартизации использования этих технологий в области физической культуры и спорта все еще отсутствует, и требуют дальнейшего рассмотрения.

Библиометрия представляет собой аналитический подход, который создает комплексное представление и профилирование количественных параметров целых областей исследований или конкретных областей научных приложений [4-6]. Поскольку виртуальная реальность становится все более распространенной темой, существует необходимость провести библиометрический анализ текущей литературы.

Цель: выявить тенденции и темы, изучаемые в приложениях виртуальной реальности в области физической культуры и спорта, количественно оценить доступную литературу.

Материалы и методы исследования. В базе данных Pubmed, WebofScience (WoS) CoreCollection был выполнен поиск по следующей строке поиска тем: виртуальная реальность, дополненная реальность, смешанная реальность, компьютерно-опосредованная реальность, спорт, физическая культура. Поиск выявил публикации, в которых эти слова и их производные упоминаются в названии, аннотации или ключевых словах. Никаких дополнительных ограничений, таких как тип публикации или язык, не использовалось. Функции WoS и Pubmed «Анализ» и «Создать отчет о цитировании» использовались для базового подсчета публикаций и цитирования. Полные записи результирующих публикаций были экспортированы для дальнейшего библиометрического анализа.

VOSviewer использовался для создания карты терминов, показывающей фразы из заголовков и аннотаций публикаций. Для ясности были включены фразы, встречающиеся не менее чем в 0,5% (42/8399) публикаций. Многократное появление в одном издании считается за одно. На полученной карте размер круга представляет частоту появления, тогда как цвет представляет количество ссылок на публикацию. Расстояние между двумя кружками показывает, как две фразы встречаются друг с другом в публикациях. Тем временем была составлена карта плотности, чтобы показать авторские ключевые слова в публикациях. Для ясности были включены ключевые слова, встречающиеся не менее чем в 0,1% (9/8399) публикаций. Ключевое слово или группа ключевых слов с более высокой частотой встречаемости образовывали красную область, а ключевые слова с более низкой частотой — желтую область. Использовался акцент на тенденцию в абстрактных словах. Слова включались, если они встречались не менее чем в 5 публикациях. Каждый год ограничивался 5 словами.

Чтобы проанализировать различия в количестве цитирований на публикацию (CPR) между оригинальными статьями и обзорами, а также между основными и дополнительными журналами, был использован t -критерий с двумя выборками. Чтобы оценить различия в количестве цитирований на публикацию между различными областями исследований (как указано WoS и Pubmed), был использован односторонний

дисперсионный анализ. Статистические тесты проводились с помощью SPSS. Результаты считались значимыми, если $P < 0,05$.

Результаты исследования. Поиск литературы выявил 8399 публикаций, опубликованных с 1992 по 2020 гг. Ежегодное количество публикаций достигло 100 с 2005 г. и превысило 1000 с 2018 г. В 2020 году на момент проведения литературного поиска (16.09.2020) было опубликовано 802 статьи. Было 5297 оригинальных статей (5297/8399, 63,07%, CRR=17,4) и 902 обзора (902/8399, 10,74%, CRR=31,1). Таким образом, соотношение статьи к обзору составило 5,9:1, причем обзоры имели значительно более высокий CRR, чем исходные статьи ($P < 0,001$). Другими основными типами документов были материалы судебных заседаний (1908/8399, 22,72%; CRR=2,0; WoS пометило 2213, из которых 305 были одновременно помечены как оригинальные статьи), редакционные материалы (135/8399, 1,61%; CRR=13,7) и тезисы конференций (130/8399, 1,55%; CRR=0,2). Проанализированные статьи в основном были опубликованы на английском языке (8131/8399, 96,81%).

Десять самых продуктивных авторов по количеству публикаций перечислены в Таблица 1. Самым продуктивным автором был профессор Джузеппе Рива из общей психологии и психологии общения Миланского католического университета, Италия. У него также был самый высокий индекс Хирша среди десяти самых продуктивных авторов. Между тем, автором с самым высоким CRR был профессор Альберт «Скип» Риццо из Института творческих технологий Университета Южной Калифорнии.

Таблица 1

Десять самых продуктивных авторов исследований в области использования средств виртуальной реальности (8399 статей)

Автор	Количество публикаций, n (%)	Цитаты на публикацию (CRR)	H-индекс ^a	M-индекс (первый год) ^{a,b}
Джузеппе Рива	114 (1,36)	18,5	27	1,29 (2000)
Бренда К. Видерхольд	63 (0,75)	15,0	15	0,71 (2000)
НасирНаваб	60 (0,71)	12,6	16	0,76 (2000 г.)
Альберт «Скип» Риццо	50 (0,60)	32,1	20	0,95 (2000 г.)
Кристина Ботелла	37 (0,44)	17,0	16	0,80 (2001 г.)
МарианоАльканиз	36 (0,44)	22,7	15	0,75 (2001 г.)
ПьетроЧипрессо	34 (0,40)	12,2	11	1,10 (2011)
АндреаГаджоли	34 (0,40)	17,2	10	0,50 (2001)
Сильвия Серино	33 (0,39)	14,6	13	1,63 (2013)
Ларс Конге	32 (0,38)	13,8	12	1,20 (2011)

Десять самых продуктивных организаций перечислены в Таблице 2. Из них 5 были в США, по 2 в Великобритании и Италии и 1 в Канаде. Лондонский университет был самой продуктивной организацией, а Университет Торонто имел самый высокий CRR, тогда как самые ранние исследования в этой области были опубликованы в Гарвардском университете.

Таблица 2

Десять самых результативных организаций по исследованиям использования средств виртуальной реальности (8399 статей)

Организация	Публикации, n (%)	Цитаты на публикацию (CPR)	Н-индекс ^a	М-индекс (первый год) ^{a,b}
Лондонский университет	175 (2,08)	27,5	37	1,61 (1998)
Система Калифорнийского университета	164 (1,95)	22,4	34	1,42 (1997)
Гарвардский университет	140 (1,67)	24,6	30	1.03 (1992)
Университет Торонто	132 (1,57)	42,5	34	1,55 (1999)
Имперский колледж Лондон	124 (1,48)	27,8	35	1.30 (1994)
Istituto Auxologico Italiano	116 (1,38)	18.1	27	1,29 (2000)
Университет Южной Калифорнии	113 (1,35)	29.1	29	1.07 (1994)
Католический университет Святого Сердца	112 (1,33)	17,5	25	1.19 (2000)
Система государственных университетов Флориды	107 (1,27)	25,2	22	0,88 (1996)
Система высшего образования Содружества Пенсильвании	103 (1,23)	19,6	25	1.09 (1998)

Десять самых продуктивных стран перечислены в Таблице 3. Соединенные Штаты внесли вклад почти в 30% публикаций виртуальной реальности по медицине и имели самый высокий CPR. Уровень международного сотрудничества этих стран в основном составлял около 20–30%, при этом в Соединенных Штатах этот показатель был ниже — 12,3%.

Таблица 3

Десять самых продуктивных стран по исследованиям использования средств виртуальной реальности (8399 статей)

Страна	Публикации, n (%)	Цитаты на публикацию (CPR)
Соединенные Штаты	2457 (29.25)	23,0
Соединенное Королевство	707 (8,42)	21,9
Германия	663 (7,89)	12,0
Канада	609 (7,25)	20,7
Италия	559 (6,66)	12,5
Китай	466 (5,55)	6.7
Испания	436 (5,19)	11,7
Австралия	429 (5.11)	19.1
Франция	355 (4,23)	12,5
Нидерланды	324 (3,86)	19,4

Библиометрический анализ 8399 публикаций об исследованиях виртуальной реальности в области физической культуры и спорта показал, что эта область начала развиваться в 1990-х годах, росла в 2000-х и процветала в 2010-х как с точки зрения

количества публикаций, так и количества цитирований. Оригинальные статьи составили 63,1% литературы. Соотношение статьи к обзору составило 5,9:1.

Выделены положительные факторы использования виртуальной и дополненной реальности в спорте:

-Виртуальная реальность может включать элементы геймификации, чтобы процесс был более полезным

-Неиммерсивная виртуальная реальность также использовалась для добавления когнитивных задач и виртуальных препятствий, направленных на внимание, восприятие и двойное выполнение задач

использование иммерсивной виртуальной реальности было полезным при решении ряда эмоциональных проблем

-Иммерсивная виртуальная реальность также может уменьшить неприятные ощущения в период тренировок

Выделен еще один главный момент - поскольку существующие исследования были довольно разнообразными, необходимо провести дополнительные исследования для оптимизации реализации и оценки полезных эффектов в различных видах спорта, чтобы можно было дать рекомендации по использованию виртуальной реальности в области физической культуры и спорта.

Заключение: Литература в области исследований виртуальной реальности в области физической культуры и спорта представлена более 8000 публикаций. Влияние средств виртуальной реальности на организм спортсменов были основными темами исследований. Определены положительные эффекты влияния средств виртуальной реальности на организм. Отрицательных не выявлено. Высокий потенциал и разнообразие применений VR и AR в области физической культуры и спорта уже хорошо видны, и ожидается, что дальнейшее совершенствование этих технологий повысит их функциональность и сделает их более доступными для спортсменов.

Библиографический список:

1. Бутыч, Н.С. Цифровизация профессионального образования с применением стандартов Ворлдскиллс по компетенции "физическая культура, спорт и фитнес" / Н.С. Бутыч, Л.И. Яркова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 143-148. – EDN QHNSDV.
2. Tieri G, Morone G, Paolucci S, Iosa M. Virtual reality in cognitive and motor rehabilitation: facts, fiction and fallacies. // *Expert Rev Med Devices*. —2018— Feb.10— №15(2)—P.107–117.
3. Cipresso P., Giglioli I., Raya M., Riva G. The Past, Present, and Future of Virtual and Augmented Reality Research: A Network and Cluster Analysis of the Literature//*Front Psychol*—2018 —Nov 6— №9—P.2086
4. Fiani B, De Stefano F, Kondilis A, Covarrubias C, Reier L, Sarhadi K. Virtual Reality in Neurosurgery: "Can You See It?"-A Review of the Current Applications and Future Potential//*World Neurosurg*— 2020 Sep—№141—P.291–298;
5. Samadbeik M, Yaaghobi D, Bastani P, Abhari S, Rezaee R, Garavand A. The Applications of Virtual Reality Technology in Medical Groups Teaching// *J Adv Med Educ Prof*— 2018 —Jul.6(3)—P.123–129;
6. Sobral M, Pestana M. Virtual reality and dementia: A bibliometric analysis. //*The European Journal of Psychiatry*—2020 Jul—№34(3)—P.120–131.
7. Spiegel BM. Virtual medicine: how virtual reality is easing pain, calming nerves and improving health. // *Med J Aust*.—2018—Sep.17—№209(6)—P.245–247;
8. Yeung AWK, Souto EB, Durazzo A, Lucarini M, Novellino E, Tewari D, Wang D, Atanasov AG, Santini A. Big impact of nanoparticles: analysis of the most cited nanopharmaceuticals and nanonutraceuticals research. //*Current Research in Biotechnology*— 2020 —Nov.2— P.53–63.

К ВОПРОСУ О ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

*Бакушина Ю. магистрант,
Финогенова Н.В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ подходов к организации занятий плаванием детей в возрасте 7-8 лет. Указывается, что водная среда и физические упражнения в ней оказывают положительное воздействие не только на физическое, но и на психическое развитие детей. А рациональное сочетание общепедагогических и специфических методов физического воспитания делает тренировочный процесс осознанным для занимающихся.

Ключевые слова: дети 7-8 лет, занятия плаванием, обучение плаванию, влияние водной среды

USE OF SWIMMING FOR THE VERSATILE DEVELOPMENT OF CHILDREN 7-8 YEARS OLD

*Bakushina Yu. Master's degree student,
Finogenova N.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy
Vologograd, Russia*

The article presents an analysis of approaches to the organization of swimming lessons for children aged 7-8 years. It is indicated that the aquatic environment and physical exercises in it have a positive impact not only on the physical, but also on the mental development of children. And a rational combination of general pedagogical and specific methods of physical education makes the training process conscious for those involved

Keywords: children 7-8 year old, swimming lessons, swimming training, the influence of the aquatic environment

Актуальность настоящего исследования состоит в том, что возраст 7-8 лет относящийся к младшему школьному возрасту, относительно занятий плаванием, принято считать одним из самых приемлемых так, как возможно разрешение сразу нескольких задач физической, а также психологической подготовленности относительно обучения в школе, а также оптимизировать становление младших школьников относительно развития плавательных основ, а кроме этого физических качеств.

Цель работы состоит в изучении влияния занятий плаванием на разностороннее развитие детей 7-8 лет.

Процесс обучения в первую очередь находится в зависимости от определенных целей, которые могут состоять в изучении определенной техники плавания, при этом на начальном этапе стоит использовать кроль. Помимо этого, во время отбора упражнений нужно помнить про возрастной диапазон детей.

В качестве положительных аспектов влияния занятий плаванием на показатели физического развития детей 7-8 лет отметим:

- воздействие водной среды, а также разнообразных физических упражнений как на дыхательную, так и на нервную систему;
- развитие кровеносного снабжения мозга;

- развитие внимания, а также памяти, становление благоприятного эмоционального фона, стабилизация сна, а также развитие работоспособности во время умеренного темпа плавательных нагрузок;
- развитие обмена веществ;
- стабильное возрастное развитие мускулатуры во время периодического применения напряжения, а также расслабления разнообразных групп мышц;
- постоянство организма ребенка к умеренным физическим нагрузкам на протяжении долгого периода времени;
- формирование дыхательной мускулатуры во время согласованного построения дыхания, а также движений;
- становление верной осанки;
- развитие тазового пояса, коррекция и профилактика плоскостопия.

Осик В.И. отмечает, что «занятия плаванием способствуют гармоничному развитию растущего организма, поскольку при плавании задействованы практически все мышцы, работа осуществляется в горизонтальном положении, что непосредственно способствует улучшению кровообращения. Даже простое нахождение в воде, без движений, ускоряет обмен веществ и энергии из-за теплоотдачи. Плавание считается одним из основных звеньев в системе закаливания и физического воспитания каждого человека. Положительные перемены после занятий плаванием можно отметить в разнообразных системах жизнеобеспечения организма человека» [2].

Анкетирование родителей, дети которых посещают плавательный бассейн и родителей, чьи дети занимаются другими видами спорта показало, что дети, которые занимаются плаванием, на 15% в среднем реже пропускают занятия в школе, по сравнению с теми, которые не плавают.

По результатам исследований развития физических качеств у детей 7-8 лет, посещающих бассейн и нет, было установлено, что занятия плаванием значительно повышают физические качества учащихся. В частности, показатели выносливости, гибкости, координации движений увеличились в среднем на 25%. В таблице представлены изменения результатов тестов, отражающих развитие отдельных физических качеств, у детей 7-8 лет, регулярно посещающих и не посещающих бассейн.

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности детей 7-8 лет по окончании учебного года

Показатель	Дети 7-8 лет не посещающие бассейн (n=28)		Дети 7-8 лет, посещающие занятия плаванием (n=28)		Изменение, (+/-) Посещают бассейн.-не посещают бассейн.
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
Бег 30 м, с	-0,07	-0,04	-0,12	-0,06	-0,05
Прыжок с места, см	+1,5	+1,0	+2,5	+1,5	+1,0
Отжимание, кол-во раз	+1,0	+0,5	+3,0	+2,0	+2,0
Наклон, см	+1,0	+1,5	+2,0	+2,0	+1,0
Метание мяча в цель, кол-во попаданий	+0,5	+0,5	+1,5	+1,3	+1,0

Этому способствует не только водная среда, но и условия проведения тренировочных занятий. Во-первых, это оптимальные физические нагрузки,

представленные в методических рекомендациях. Например, по мнению Я.В. Китова, для детей 7-8 лет, «оптимальная длина отрезков упражнений на занятиях по плаванию должна составлять 25-50 м, а количество повторений одного упражнения от двух до четырех раз» [1].

Во-вторых, на тренировочных занятиях с детьми 7-8 лет, необходимо использовать не только практические методы обучения (метод упражнения, игровой, соревновательный), но и рационально их сочетать с вербальными и наглядными. Образный рассказ и объяснение двигательных заданий в сочетании с показом образца выполнения делает процесс обучения активным, а рефлексия в конце тренировочного занятия – осознанным.

Таким образом, на основании поведенного исследования можно сказать о том, что в результате занятий плаванием у детей 7-8 лет комплексно улучшаются показатели физической подготовленности.

Библиографический список:

1. Китова, Я.В. Анализ подходов к обучению детей плаванию / Я.В. Китова, А.В. Слышко // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч. – 2020. – С. 440–444.

2. Осик, В.И. Особенности влияния средств оздоровительного плавания на физическую подготовку мальчиков 8-10 лет с нарушением осанки / В.И. Осик, Е. И. Ончукова, К.О. Захарчук // Вопросы педагогики. – 2020. – № 6–1. – С. 243–247.

3. Якушева, В.В. Модель процедуры физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков / В.В. Якушева, Ю.В. Карпова, Е.В. Воробьева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 67-76. – EDN OJVPXZ.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ 7 – 8 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

*Бахнова Т.В., к.п.н., доцент,
Ерофеева А.А., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье теоретически обосновывается методика применения сюжетно-ролевой ритмической гимнастики в процессе адаптивного физического воспитания детей 7 – 8 лет с умственной отсталостью, направленная на улучшение развития физических качеств, показателей физической подготовленности и психоэмоционального состояния детей с данной патологией. Авторами раскрывается актуальность исследования по выбранному направлению, ставится цель исследования и, исходя из этого, обосновываются методы исследования. Кроме того, в статье рассмотрена организация занятий по данной методике в процессе опытно-экспериментальной работы, показан сравнительный анализ констатирующего эксперимента начальных показателей уровня развития физических качеств детей 7 – 8 лет с умственной отсталостью контрольной и экспериментальных групп, а также представлены нормативные значения применяемых контрольных нормативов для здоровых детей данной возрастной группы.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, дети 7-8 лет с умственной отсталостью, уровень развития физических качеств.

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE METHOD CLASSES ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CHILDREN 7 - 8 YEAR OLD WITH MENTAL DEFECTIVENESS ON THE BASIS APPLICATIONS OF SUBJECT-ROLE RHYTHMIC GYMNASTICS

*Bakhnova T.V., PhD, Associate Professor,
Erofeeva A.A., Master's degree student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article theoretically substantiates the method of using plot-role rhythmic gymnastics in the process of adaptive physical education of children aged 7-8 years with mental retardation, aimed at improving the development of physical qualities, indicators of physical fitness and the psycho-emotional state of children with this pathology. The authors reveal the relevance of the research in the chosen direction, set the research goal and, based on this, substantiate the research methods. In addition, the article considers the organization of classes using this technique in the process of experimental work, shows a comparative analysis of the ascertaining experiment of the initial indicators of the level of development of physical qualities of children aged 7-8 years with mental retardation of the control and experimental groups, and also presents the normative values of the applied control standards for healthy children of this age group.

Keywords: adaptive physical education, story-role rhythmic gymnastics, children 7-8 years old with mental retardation, the level of development of physical qualities.

Актуальность исследования. В настоящее время в Российской Федерации возросло число детей-инвалидов, об этом свидетельствуют данные Федеральной службы государственной статистики. По официальным данным статистики детская инвалидность составляет от 0,2% до 7% и наблюдается тенденцию к её росту.

По мнению Попова Г.Н., в последнее время количество рожденных детей с умственной отсталостью, к большому сожалению, не уменьшается. В связи с этим, вопрос о создании максимальных условий для наиболее эффективной коррекции имеющихся нарушений в развитии детей с данной патологией стоит весьма актуально [4].

Для умственно отсталых детей характерным является не только отставание в ментальном и физическом развитии, у них наблюдается нарушение поведения и саморегуляции, что отражается в их повседневной жизни, а также проявляется и в неадекватной двигательной активности. Очень часто при ментальных нарушениях у таких детей проявляется гиперактивность, чрезмерное импульсивное, а иногда даже и агрессивное поведение. Кроме того, гиперактивные дети имеют трудности с адаптацией в образовательном учреждении и в обществе в целом [1, 4]. В тоже время, встречаются дети с умственной отсталостью, у которых прослеживается невысокая двигательная активность, что негативно влияет на состояние их здоровья, самочувствия, уровень развития двигательных навыков и физической подготовленности.

Анализируя данные научно-методической литературы по проблеме исследования, можно сделать вывод, что в процессе адаптивного физического воспитания специалисты в этой области применяют разнообразные средства физической культуры и адаптивной физической культуры для решения проблемы коррекции нарушений в развитии детей с умственной отсталостью (подвижные игры; элементы различных видов спорта (легкой атлетики, плавания, футбола и т.д.); различные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и двигательных способностей; корригирующую гимнастику; дыхательную гимнастику. Однако вопросу использования сюжетно-ролевой ритмической гимнастики с детьми, имеющими умственную отсталость не уделялось должного внимания. В свою очередь сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика может сыграть значительную роль в развитии физических качеств, таких как гибкость, координация и

сила, и одновременно с этим может оказать положительное воздействие на импульсивное поведение детей 7-8 лет с умственной отсталостью и улучшить их психоэмоциональное состояние в целом.

Объект исследования: процесс адаптивного физического воспитания детей 7-8 лет с умственной отсталостью.

Предмет исследования: сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика как средство, применяемое на занятиях по адаптивному физическому воспитанию для развития физических качеств детей 7-8 лет с умственной отсталостью.

Цель исследования: теоретически обосновать методику занятий по адаптивному физическому воспитанию детей 7-8 лет с умственной отсталостью на основе применения сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

В процессе научно-исследовательской работы использовались следующие **методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; методы оценки уровня развития физических качеств (прыжок в длину с места; наклон вперед с прямыми ногами (сидя); равновесие на одной ноге; поднимание и опускание туловища (за 30 секунд); челночный бег 3×10).

Методика и организация исследования. Общеизвестно, что для всех детей младшего школьного возраста ведущей деятельностью является игра, которая способствует приобретению важных двигательных навыков и развитию ребенка. Особенно актуально применение игр в процессе адаптивного физического воспитания стоит для детей с умственной отсталостью. Игры, в том числе сюжетно-ролевые, подвижные благотворно влияют на развитие самостоятельности, инициативности, творческих двигательных действий. Содержанием игры является сюжет двигательных действий. В подвижных играх используются доступные виды естественных движений: бег, ходьба, прыжки, лазанье, перелазание, упражнения с мячом. Так как в подвижных и сюжетно-ролевых играх нет сложной техники и тактики, их с уверенностью можно применять на занятиях для детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и с ментальными нарушениями, а правила всегда можно скорректировать, исходя из физических, двигательных и интеллектуальных возможностей детей.

Если рассматривать занятия физической культурой на основе применения ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности, то здесь необходимо отметить, что идет одновременное развитие физических качеств, формирование эстетических движений тела и его звеньев и психоэмоциональное развитие ребенка. Эти моменты настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно [2, 3, 5].

Таким образом, в процессе занятий по адаптивному физическому воспитанию с применением сюжетно-ролевой ритмической гимнастики решаются одновременно несколько задач: развитие физических качеств; обучение двигательным навыкам; коррекция движений и психоэмоционального состояния детей с умственной отсталостью.

Занятие с применением сюжетно-ролевой ритмической гимнастики необходимо начинать с чувственного настроения ребят на занятие, сообщения названия сказки, вхождение в сказочную историю. Затем, когда дети уже включаются в сюжет сказки, можно выполнять дыхательные упражнения, разновидности ходьбы и бега, различные прыжки, общеразвивающие, хореографические и танцевальные упражнения, несложные элементы гимнастики и акробатики, упражнения на растягивание и т.д. под специально подобранную музыку, соответствующую сюжету сказки. Основопологающими элементами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики являются движение, музыка, игра и сюжет. Движения способствуют развитию физических качеств, улучшению координационных и кондиционных способностей, функциональных возможностей организма детей. Музыка способствует созданию положительного эмоционального фона, который помогает детям запоминать движения и выразительно передавать ее характер. Игра для детей оказывает значимую роль в их познавательной деятельности, которая дает мотивацию, активизирует двигательные

возможности ребенка и мыслительные процессы. В сюжетно-ролевых играх дети учатся быть самостоятельными, раскрывают свое воображение, учатся ладить и общаться со сверстниками и проявлять заботу об окружающих. У детей формируется инициативность, активность, склонность к подражанию различных образов, развивается их эмоциональность, внимание, память, ментальные способности [2, 3, 5].

Следовательно, благодаря применению сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, кроме развития физических качеств и двигательных навыков, с успехом могут решаться задачи развития психоэмоциональной составляющей детей младшего школьного возраста, в том числе и детей с умственной отсталостью.

Результаты исследования и их обсуждение. Научно-исследовательская работа проводилась на базе ГКОУ «Волгоградская школа-интернат № 1» (экспериментальная группа) и ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №3» (контрольная группа). Как контрольную, так и экспериментальную группы посещали мальчики и девочки 7 – 8 лет с умственной отсталостью, по 10 человек каждая.

В ходе научно-исследовательской работы был проведен констатирующий эксперимент, в котором сравнивались показатели уровня развития физических качеств умственно отсталых школьников 7-8 лет контрольной и экспериментальной группы с нормативными значениями этих показателей здоровых детей: мальчики (табл. 1, рис. 1); девочки (табл. 2, рис. 2).

Таблица 1

Показатели уровня развития физических качеств мальчиков 7-8 лет с умственной отсталостью до эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=6)	Контрольная группа (n=6)	Нормативные значения
1. Прыжок в длину с места (см)	91, 2±15,8	89, 2±15,8	115±15
2. Наклон вперед с прямыми ногами (сидя) (см)	1, 5±2,8	1, 7±2,1	+6±+4
3. Равновесие на одной ноге (с)	17, 25±3,14	18, 27±3,17	22,2±4
4. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд (кол-во раз)	15,8±3,6	14,9±2,7	16±8
5. Челночный бег 3×10 (с)	12,29±0,15	11,86±0,12	10,4±0,5

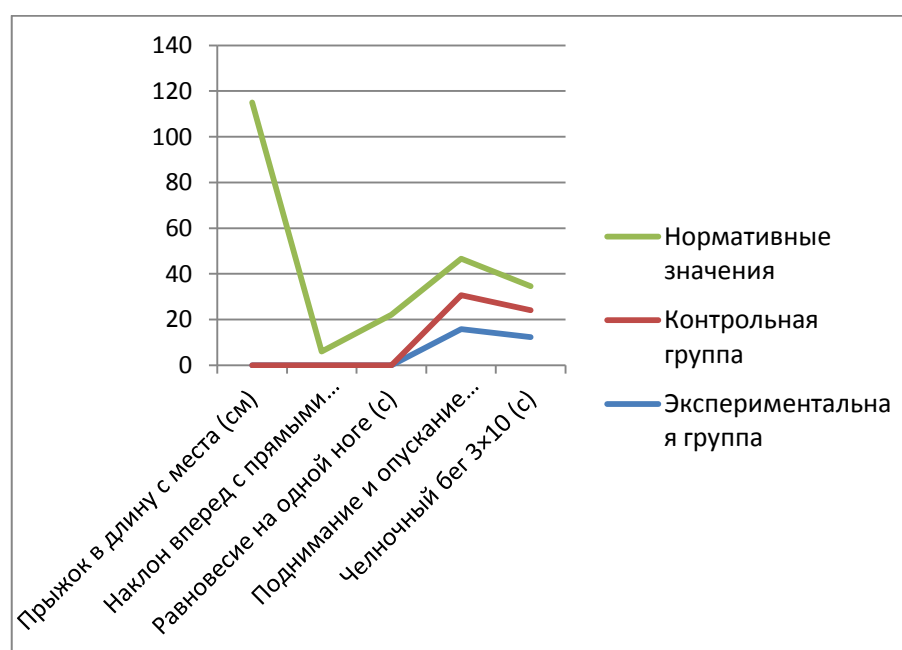


Рисунок 1. Показатели уровня развития физических качеств умственно отсталых мальчиков 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Таблица 2

Начальные показатели уровня развития физических качеств девочек 7-8 лет с умственной отсталостью до эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=4)	Контрольная группа (n=4)	Нормативные значения
1. Прыжок в длину с места (см)	70,5±5,8	71,5±5,5	115±15
2. Наклон вперед с прямыми ногами (сидя) (см)	4,5±1,5	4,0±2,0	+6±+4
3. Равновесие на одной ноге (с)	20,71±1,14	19,50±2,00	22,2±4
4. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд (кол-во раз)	11±2,6	10±1,9	16±8
5. Челночный бег 3×10 (с)	14,29±0,17	14,93±0,12	10,4±0,5

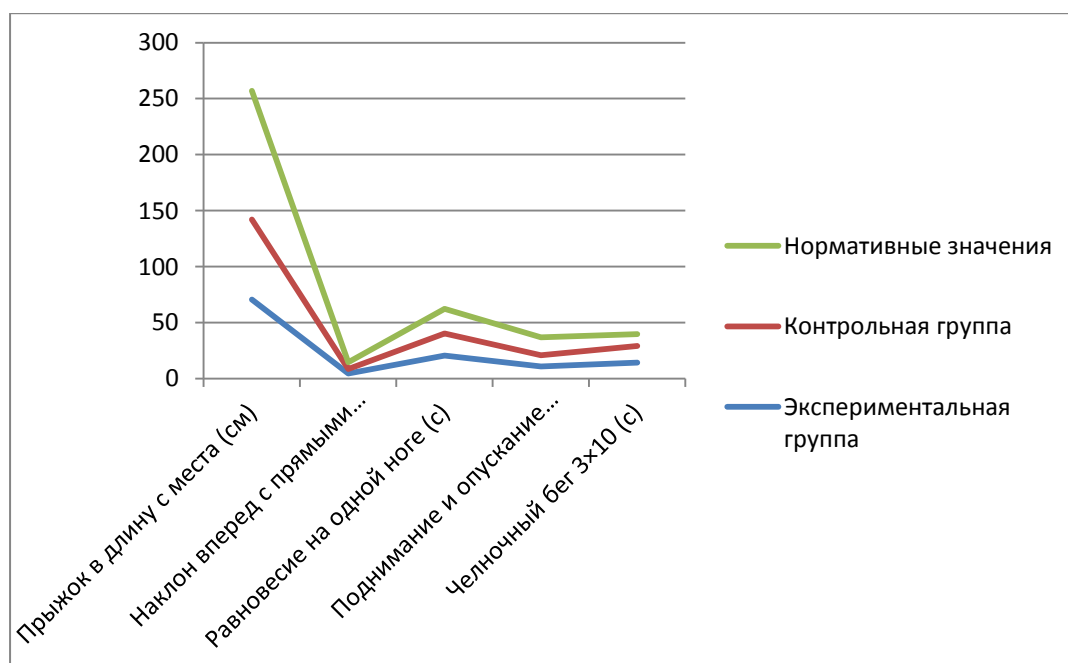


Рисунок 2. Показатели уровня развития физических качеств умственно отсталых девочек 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Выводы. По завершению первых этапов опытно-экспериментальной работы, а именно, анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме исследования, проведения первичного тестирования контрольных нормативов тестируемых показателей и разработки методики занятий по адаптивному физическому воспитанию на основе применения сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, были сформулированы следующие выводы:

1. Исходя из результатов первичного тестирования по исследуемым показателям, мы не выявили достоверных различий, характеризующим уровень развития физических качеств детей 7-8 лет с умственной отсталостью контрольной и экспериментальной групп. Однако, если сравнивать эти показатели с нормативными значениями здоровых детей такого же возраста, то наблюдается существенная разница в сторону улучшения показателей нормативных значений.

2. На основе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования нами была обоснована методика занятий по адаптивному физическому воспитанию с применением сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, направленная на развитие физических качеств, двигательных навыков, коррекцию недостатков двигательных нарушений и психоэмоционального состояния детей 7-8 лет с умственной отсталостью.

3. В процессе адаптивного физического воспитания нельзя отдельно рассматривать занятия сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой и занятия, направленные на развитие физических качеств, обучение двигательным действиям, коррекции двигательных навыков. Все вышеперечисленные задачи должны решаться комплексно, в структуре занятий на основе применением сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

Подтверждение эффективности разработанной нами методики является дальнейшей целью нашей опытно-экспериментальной работы.

Библиографический список:

1. Евдокимова, Л.А. К вопросу о повышении успешности учебной деятельности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью на основе эмоционально-волевой саморегуляции / Л.А. Евдокимова, Е.В. Гаврилова // Педагогический поиск. – 2014. – № 10-12. – С. 81-83.

2. Максимова, С.Ю. Методика физического воспитания на основе ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности для старших дошкольников с задержкой психического развития/ С.Ю. Максимова// Автореферат к.п.н. (13.00.04). – Волгоград, 2002. – 23 с.

3. Мыльникова, Т. В. Программа сюжетно-ролевой ритмической гимнастики детей старшего дошкольного возраста / Т.В. Мыльникова, Н.Н. Менделеева// Программа. Братск. – 2010. – 20 с.

4. Попов, Г.Н. Проблемы обучения детей с умственной отсталостью / Г.Н. Попов // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 63-66.

5. Федотова, И.В. Характеристика интеллектуальных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 88-95. – EDN HGKKBB.

6. Фомина, Н.А. К вопросу использования сюжетно-ролевой ритмической гимнастики в процессе адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна / Н.А. Фомина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2017. – № 2 (20). – С. 52-57.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ

*Бахнова Т.В., к.п.н., доцент,
Зубарева А.В., магистрант,
Сорокина М.С., магистрант,*

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В содержании данной статьи раскрывается сущность влияния подвижных игр с музыкально-ритмическим сопровождением на развитие физических качеств детей 11-12 лет с умственной отсталостью. Также теоретически обосновывается, что умственная отсталость, как одно из самых распространенных психических заболеваний, накладывает свои коррективы в онтогенезе развития таких детей, в том числе и

развития физических качеств. Движения у таких детей, как правило, скованные, грубые, вследствие чего двигательные действия не имеют своего полноценного становления на каждом этапе физического развития. В данной статье дается обоснование применения подвижных игр с музыкально-ритмическим сопровождением, как средство развития физических качеств детей 11-12 лет. В статье также представлены данные, свидетельствующие об экспериментально доказанной эффективности предложенной методики занятий в процессе физического воспитания детей 11-12 лет с умственной отсталостью.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дети 11-12 лет с умственной отсталостью, физические качества, подвижные игры, музыкально-ритмическое сопровождение.

EFFICIENCY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN 11-12 YEAR OLD WITH MENTAL RELATED BY MEANS OF MOBILE GAMES WITH MUSICAL AND RHYTHMIC SUPPORT

*Bakhnova T.V., PhD, Associate Professor
Zubareva A.V., Master's degree student,
Sorokina M.S., Master's degree student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The content of this article reveals the essence of the influence of outdoor games with musical and rhythmic accompaniment on the development of the physical qualities of children aged 11-12 with mental retardation. It is also theoretically substantiated that mental retardation, as one of the most common mental illnesses, imposes its own adjustments in the ontogeny of the development of such children, including the development of physical qualities. The movements of such children, as a rule, are constrained, rough, as a result of which motor actions do not have their full-fledged formation at each stage of physical development. This article provides a rationale for the use of outdoor games with musical and rhythmic accompaniment as a means of developing the physical qualities of children aged 11-12. The article also presents data that testify to the experimentally proven effectiveness of the proposed methods of training in the process of physical education of children aged 11-12 with mental retardation.

Keywords: adaptive physical education, children 11-12 years old with mental retardation, physical qualities, outdoor games, musical and rhythmic accompaniment.

Физическое развитие, уровень развития физических качеств, способность к обучению и адаптации к физической активности зависят от тяжести психического дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, а также от особенностей психической и эмоционально-волевой сферы детей с умственной отсталостью. Любые физические упражнения вызывают сложности в их правильном выполнении, так как требуют последовательности и верного сочетания движений тела в пространстве и времени [4].

55% детей 11-12 лет с умственной отсталостью имеют нарушения при ходьбе и беге. Не меньший процент имеют трудности в выполнении более сложных сочетанных упражнений. Как правило, при выполнении физических упражнений детям не хватает плавности и ловкости, имеется чрезмерная скованность и напряжение [1].

Подвижные игры с музыкально-ритмическим сопровождением не только удовлетворяют естественную потребность детей в движении и эмоциональном насыщении, но и являются неотъемлемой частью для их физического и психического развития, так как оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность и интеграцию детей с умственной отсталостью в общество [3].

Цель исследования – оценить эффективность применения подвижных игр с музыкально-ритмическим сопровождением на уроках по физическому воспитанию умственно отсталых детей 11-12 лет.

Методы исследования:

1. Методы оценки физического развития;
2. Педагогический эксперимент;
3. Методы математической статистики.

При использовании подвижных игр с музыкально-ритмическим сопровождением оценивались содержание игры, соответствующее возрасту детей, уровню развития физических качеств и их интеллектуального развития. Помимо этого обращалось внимание на процесс насыщения игры двигательными действиями с постепенным усвоением физических качеств. Также особое внимание отдавалось комплексному характеру воздействия подвижных игр с музыкально-ритмическим сопровождением на развитие физических качеств.

Организация исследования. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе «Специальной коррекционной общеобразовательной школы-интерната № 2 VIII вида для детей с ограниченными возможностями здоровья» (экспериментальная группа) и ГКОУ «Волгоградская школа-интернат № 3» (контрольная группа). Численность каждой группы составляла по 10 человек.

В своей работе мы использовали следующие контрольные упражнения (тесты):

- «Бег на 60 м, сек»;
- «Прыжок в длину с места, см»;
- «Проба Ромберга, сек»;
- «Наклон туловища из положения стоя, см».

Результаты исследования.

По данным исследователей подвижные игры с музыкально-ритмическим сопровождением оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности суставов и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки и плавности движений. С помощью подвижных игр с музыкально-ритмическим сопровождением воспитывается внимание, память, умение ориентироваться во времени и в пространстве, координации движений [2; 5].

Чтобы определить эффективность применения подвижных игр музыкально-ритмической направленности на занятиях по физическому воспитанию детей 11-12 лет с умственной отсталостью, было проведено изучение показателей развития физических качеств у данной категории исследуемых групп. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Динамика показателей уровня развития физических качеств девочек 11-12 лет с умственной отсталостью после эксперимента

Контрольные тесты	Иссл. группы	До эксперимента	После эксперимента	t	p	Прирост %
1. Бег на 60 м, сек	КГ	11,9±0,15	11,6±0,11	0,04	>0,05	1,5
	ЭГ	11,7±0,13	11,3±0,17	0,04	<0,05	5,1
2. Прыжок в длину с места, см	КГ	124±0,2	126±0,4	0,2	>0,05	0,9
	ЭГ	123±0,3	127±0,2	0,1	<0,05	4,4
3. Проба Ромберга, сек	КГ	18,4±0,11	20,3±0,15	0,03	<0,05	6,7
	ЭГ	18,1±0,16	22,7±0,11	0,05	>0,05	7,6
4. Наклон туловища из положения стоя, см	КГ	-2,5±0,15	1,2±0,2	0,13	>0,05	16,9
	ЭГ	-2,7±0,12	1,0±0,3	0,09	<0,05	22,0

Таблица 2

Динамика показателей уровня развития физических качеств мальчиков 11-12 лет с умственной отсталостью после эксперимента

Контрольные тесты	Иссл. группы	До эксперимента	После эксперимента	t	p	Прирост %
1. Бег на 60 м, сек	КГ	11,3±0,15	11,0±0,11	0,06	>0,05	1,1
	ЭГ	11,3±0,13	10,7±0,17	0,03	<0,05	7,3
2. Прыжок в длину с места, см	КГ	131±0,2	134±0,4	0,7	>0,05	2,4
	ЭГ	130±0,3	138±0,2	0,3	<0,05	5,8
3. Проба Ромберга, сек	КГ	27,1±0,11	32,1±0,15	0,02	<0,05	6,3
	ЭГ	27,2±0,16	35,6±0,11	0,07	>0,05	10,1
4. Наклон туловища из положения стоя, см	КГ	-2,9±0,15	-1,5±0,2	0,11	>0,05	13,5
	ЭГ	-3,1±0,12	-1,0±0,3	0,04	<0,05	17,4

Как видно из таблиц 1 и 2 есть достоверный прирост всех показателей физического воспитания у экспериментальной группы исследуемых детей ($p < 0,05$), и недостоверный прирост этих же показателей у контрольной группы детей 11-12 лет с умственной отсталостью ($p > 0,05$).

Более наглядно результаты исследования представлены на рисунках 1 и 2.

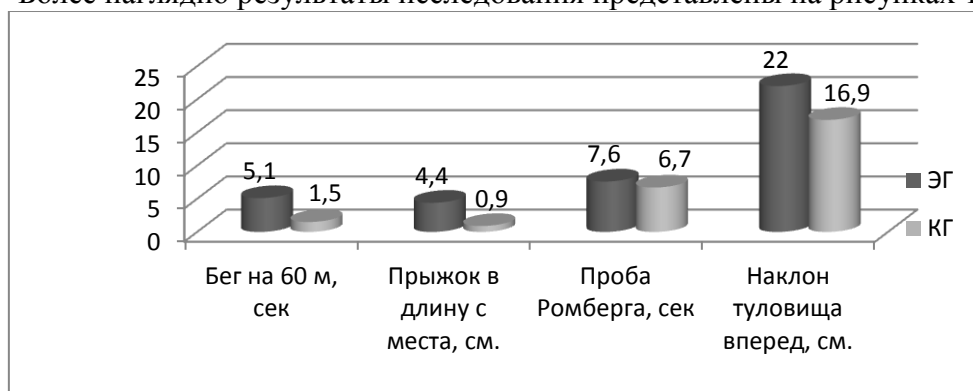


Рисунок 1. Динамика показателей уровня развития физических качеств у девочек 11-12 лет с умственной отсталостью, %

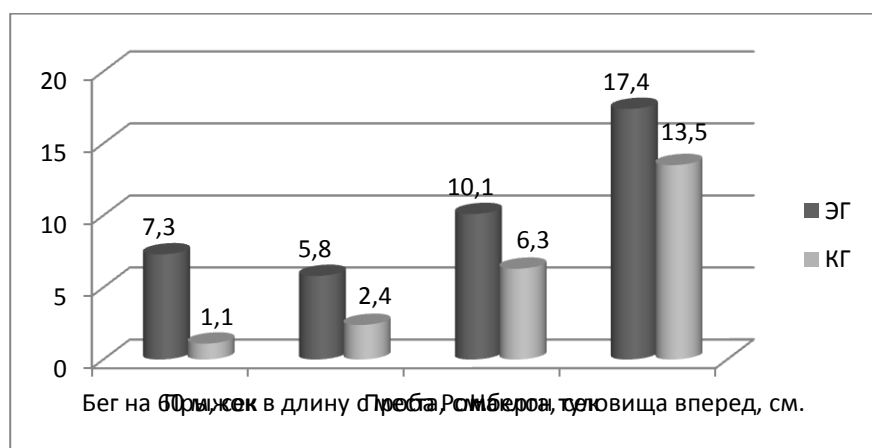


Рисунок 2. Динамика показателей уровня развития физических качеств у мальчиков 11-12 лет с умственной отсталостью, %

Выводы. Анализируя полученные результаты проведенного эксперимента мы видим динамику в улучшении всех показателей уровня развития физических качеств детей 11-12 лет с умственной отсталостью. Как мы видим заметный прирост

показателей развития физических качеств экспериментальной группы детей значительно превышает прирост показателей контрольной группы, что свидетельствует об эффективности применения подвижных игр с музыкально-ритмическим сопровождением.

Библиографический список:

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебник / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва: Спорт, 2016. – 240 с.
2. Максимова, С.Ю. Оценка взаимосвязей между двигательными и психическими возможностями детей среднего школьного возраста с умственной отсталостью / С.Ю. Максимова, Н.В. Фролова, Н.А. Воронцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 118–122.
3. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / И.И. Мамайчук. – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 398 с.
4. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2016. – 224 с.
5. Федотова, И.В. Характеристика интеллектуальных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 88-95.
6. Шелехов, А.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта с участием родителей: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Шелехов Алексей Анатольевич: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб. - Санкт-Петербург, 2017. - 170 с.

УДК 796.29

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОДА СТОП У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

*Бойко Н.А., к.п.н., доцент,
Керимов Г.Ф., студент,
Сургутский государственный педагогический университет,
Меремкулова Г.А., учитель физической культуры,
МБОУ СОШ №1,
Сургут, Россия*

Целью исследования является экспериментальное исследование состояния свода стоп у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения. Для реализации поставленной цели мы обосновали задачи исследования по изучению состояния проблемы и обосновании возможности метода плантографии для оценки свода стоп у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения. Также мы решили определить показатели состояния сводов стоп у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения. В процессе эксперимента нами был применен метод плантографии для оценки показателей свода стоп. В процессе исследования мы проанализировали показатели свода стоп у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения по Чижину и Штритеру. В процессе эксперимента мы пришли к выводу о том, что систематические занятия физическими упражнениями будут способствовать улучшению показателей свода стоп обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Ключевые слова: метод плантографии, свод стопы, обучающие с нарушением зрения.

STUDY OF THE FOOT ARCH IN VISUALLY IMPAIRED ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

*Boyko N.A., PhD, Associate Professor,
Kerimov G.F., student
Surgut State Pedagogical University,
Meremkulova G.A., physical education teacher, school № 1
Surgut, Russia*

The aim of the research is an experimental study of the state of the foot arch in primary school students with visual impairment.

In order to realize the goal we substantiated the research tasks to study the state of the problem and substantiate the possibility of the plantography method to assess the foot arch in primary school students with visual impairment. We also decided to determine the indicators of the state of the arches of the feet of primary school students with visual impairment. During the experiment, we used the plantography method to assess the parameters of the foot arch. During the study we analyzed the indicators of the arches of the feet of visually impaired elementary school students according to Chizhin and Streeter. During the experiment we concluded that systematic physical exercise will improve the parameters of the arches of the feet of visually impaired elementary school students.

Keywords: plantography method, foot arch, trainees with visual impairment.

Актуальность.

По мнению П.И. Храмцова, который утверждал, что негативное влияние на рост, развитие и формирование здоровья детей оказывают повышенные учебные нагрузки, а также широкое внедрение информационных технологий и электронных средств обучения [1].

Цель исследования: экспериментально исследовать состояние свода стопы у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы и обосновать возможности метода плантографии для оценки свода стоп у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения

2. Определить показатели состояния сводов стоп у обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Методы исследования: анализ литературных источников, метод плантограммы.

Результаты исследования

Исследовательская работа проводилась на базе МБОУ СОШ №1. В эксперименте принимали участие обучающиеся младшего школьного возраста с нарушением зрения в количестве 20 человек в 2021 году.

В начале нашего педагогического эксперимента (апрель 2021 года) у всех испытуемых проводили диагностику, с целью определения показателей свода стоп обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения методом плантографии (см. таблицы 1- 4).

Из таблицы 1 видно, что у мальчиков по индексу Чижина на левой стопе лишь у 10% (1 человек) обучающихся плоскостопие. У остальных 90% (9 человек) обучающихся нормальный свод стопы.

У мальчиков по индексу Чижина на правой стопе у 70% (7 человек) обучающихся нормальный свод стопы. У 20% (2 человека) уплощенный свод стопы. Лишь у 10% (1 человек) плоскостопие.

Таблица 1

Показатели свода стоп обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения по индексу Чижина (апрель 2021), мальчики

№	Ф.И.О.	возраст	пол	по индексу Чижина	
				левая	правая
1	О.А.Д.	8	м	норм.	упл.
2	С.А.В.	8	м	норм.	норм.
3	Ш.А.О.	8	м	плоск.	плоск.
4	Т.А.К.	9	м	норм.	норм.
5	З.М.А.	9	м	норм.	норм.
6	С.М.А.	9	м	норм.	норм.
7	П.В.А.	9	м	норм.	норм.
8	М.М.В.	11	м	норм.	норм.
9	П.А.В.	11	м	норм.	норм.
1	К.З.Д.	11	м	норм.	упл.
	Итого			9/90% - норм. норм. 1/10% - плоск.	7/70% - норм. 2/20% - упл. 1/10% - плоск.

Таблица 2

Показатели свода стоп обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения по индексу Чижина (апрель 2021), девочки

№	Ф.И.О.	возраст	пол	по индексу Чижина	
				левая	правая
1	Ф.А.А.	9	ж	норм.	норм.
2	Р.К.М.	9	ж	норм.	плоск.
3	С.Э.Ф.	9	ж	норм.	упл.
4	М.О.О.	9	ж	норм.	норм.
5	М.Н.И.	10	ж	норм.	упл.
6	И.Х.Э.	10	ж	норм.	упл.
7	Л.Е.М.	10	ж	норм.	упл.
8	П.К.Д.	10	ж	норм.	норм.
9	Б.А.А.	11	ж	плоск.	плоск.
1	В.В.Е.	11	ж	норм.	норм.
	Итого			9/90% - норм. норм. 1/10% - плоск.	4/40% - упл. 4/40% - норм. 2/20% - плоск.

У девочек по индексу Чижина на левой стопе у 90% (9 человек) обучающихся нормальный вод стопы. У 10% (1 человек) плоскостопие.

На правой стопе у девочек 40% (4 человека) имеют нормальный свод стопы. Уп্লощенный свод стопы также у 40% (4 человека) обучающихся. У 20% (2 человека) плоскостопие.

Из таблицы 3 видно, что по индексу Шриттера у мальчиков на левой стопе у 10%(1человек) плоскостопие. У остальных 90% (9 человек) высокосводчатая стопа.

На правой стопе нормальный свод у 40% (4 человека) обучающихся. У 20% (2 человека) высокосводчатая стопа. Уп্লощенная стопа также у 20% (2 человека) обучающихся. Повышенный свод стопы у 10%(1человек). Плоскостопие также у 10%(1человек).

Таблица 3

Показатели свода стоп обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения по индексу Штритера (апрель 2021), мальчики

№	Ф.И.О.	возраст	пол	по индексу Штритера	
				левая	правая
1	О.А.Д.	8	м	в./св.	упл.
2	С.А.В.	8	м	в./св.	п./св.
3	Ш.А.О.	8	м	плоск.	плоск.
4	Т.А.К.	9	м	в./св.	в./св.
5	З.М.А.	9	м	в./св.	н./св.
6	С.М.А.	9	м	в./св.	н./св.
7	П.В.А.	9	м	в./св.	н./св.
8	М.М.В.	11	м	в./св.	в./св.
9	П.А.В.	11	м	в./св.	н./св.
1	К.З.Д.	11	м	в./св.	упл.
	Итого			9/90% - в./св. 1/10% - плоск.	4/40% - н./св. 2/20% - упл. 2/20% - в./св. 1/10% - п./св. 1/10% - плоск.

Таблица 4

Показатели свода стоп обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения по индексу Штритера (апрель 2021), девочки

№	Ф.И.О.	возраст	пол	по индексу Штритера	
				левая	правая
1	Ф.А.А.	9	ж	в./св.	н./св.
2	Р.К.М.	9	ж	в./св.	плоск.
3	С.Э.Ф.	9	ж	в./св.	плоск.
4	М.О.О.	9	ж	в./св.	в./св.
5	М.Н.И.	10	ж	в./св.	плоск.
6	И.Х.Э.	10	ж	упл.	плоск.
7	Л.Е.М.	10	ж	в./св.	плоск.
8	П.К.Д.	10	ж	в./св.	в./св.
9	Б.А.А.	11	ж	плоск.	плоск.
1	В.В.Е.	11	ж	н./св.	н./св.
	Итого			7/70% - в./св. 1/10% - упл. 1/10% - плоск. 1/10% - н./св.	6/60% - плоск. 2/20% - в./св. 2/20% - н./св.

По индексу Штритера у девочек на левой стопе у 70% (7 человек) обучающихся высокосводчатая стопа. По 10% (по 1 человеку) обучающихся имеют уплощенную стопу, нормальный свод и плоскостопие.

На правой стопе у девочек у 60% (6 человек) детей плоскостопие. По 20% (по 2 человека) имеют нормальный свод и высокосводчатую стопу.

Выводы

Таким образом, результаты исследования, проведенные в процессе эксперимента, позволили проанализировать результаты свода стоп у обучающихся с нарушением зрения.

В процессе полученных результатов мы предполагаем, что для коррекции свод стоп на уроке физической культуры можно использовать игровой метод в сочетании с индивидуальными домашними занятиями для обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения [2].

Библиографический список:

1. Изменение состояния стоп у младших школьников в процессе обучения в режиме динамических поз / П.И. Храмцов, А.С. Седова, Н.О. Березина // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. - №8 (329). – 2020. – С. 38-41.

2. Коррекция сводов стоп у детей 5-7 лет средствами физической Культуры с использованием игрового метода / Ю. П. Галкин, О. А. Комачева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2 (84) – 2012г. – С.30-34.

УДК 796.86

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Войнова Е.В.,
Российский университет транспорта,
Москва, Россия*

В статье анализируются результаты работы государственных программ, принятых Правительством Российской Федерации с целью развития физической культуры и спорта в нашей стране. Объектом научного интереса выступает массовая физическая культура и спорт. Рассматривается перспектива адаптивных спортивных дисциплин в массовых физкультурных движениях. С этой целью проведено исследование возможностей привлечения к массовым спортивным мероприятиям людей с различными ограничениями здоровья. Изучаются перспективы возникновения инклюзивных процессов в физкультурной деятельности. Одним из видов физической активности в области массовой адаптивной физической культуры и спорта рассмотрено адаптивное фехтование. В статье опубликованы результаты экспертных опросов и сделаны выводы о перспективах адаптивного фехтования в массовом спорте.

Ключевые слова: государственная программа, массовая физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура и спорт, фехтование лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF MASS ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

*Voynova E.V.,
Russian University of Transport,
Moscow, Russia*

The article analyzes the results of the work of state programs adopted by the Government of the Russian Federation with the aim of developing physical culture and sports in our country. The object of scientific interest is mass physical culture and sports. The prospect of adaptive sports disciplines in mass physical culture movements is considered. For this purpose, a study was made of the possibilities of attracting people with various disabilities to mass sports events. The prospects for the emergence of inclusive processes in physical education are studied. One of the types of physical activity in the field of mass adaptive physical education and sports is considered adaptive fencing. The article publishes

the results of expert surveys and draws conclusions about the prospects for adaptive fencing in mass sports.

Keywords: state program, mass physical education and sports, adaptive physical education and sports, fencing of persons with musculoskeletal disorders.

Одним из показателей здоровья нации является активное участие граждан страны в различных социальных проектах физкультурной направленности и спортивно-массовых мероприятиях. В нашей стране в последнее время одним из наиболее популярных направлений физической культуры становится массовая физическая культура и спорт. Подобная тенденция является следствием реализации государственной политики, направленной на приобщение граждан страны к ведению здорового образа жизни. Это соответствует Указам президента РФ, изложенным в “Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года”, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р. Так же в Указе Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года” одной из поставленных целей является развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Опираясь на данные нормативные акты, 30 сентября 2021 года Правительство РФ выдвинуло постановление №1661 “Об утверждении государственной программы Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта”. Эта программа включает в себя федеральный проект “Развитие физической культуры и массового спорта”. (протокол от 23 декабря 2021г. №1). В настоящее время успешно реализуется направление “Бизнес-спринт (я выбираю спорт). На федеральном и региональном уровне проводятся многочисленные массовые старты, в которых принимают участие граждане разного возраста. Например, в Москве успешно работает программа “Московское долголетие” участники которой являются люди пенсионного возраста и активно соревнуются в различных спортивно-массовых мероприятиях, проводящихся очно. Так же существуют масштабные спортивно-массовые мероприятия, проводящиеся в удалённом формате (например, “Человек идущий”). Ежегодно растёт число желающих сдать нормативы ГТО, в том числе граждане с ограничениями здоровья [1;2;3].

Однако, менее масштабно в этот процесс включены виды адаптивной физической культуры и спорта. Поэтому в настоящее время особое внимание уделяется развитию этого направления. Выделяются гранты на внедрение интересных и перспективных программ развития массового адаптивного спорта, а так же инклюзивного спорта. Для успешной интеграции людей с инвалидностью в общество первоначально важно, чтобы в таких видах физической активности была стёрта грань между обычными людьми и людьми, имеющими особенности развития. То есть для успешной реализации идеи приобщения большого числа людей с ограничениями здоровья к массовому физкультурному движению необходимо выбрать универсальный вид спорта, в котором условия соревновательной деятельности уравнивают возможности людей, без ограничений здоровья с людьми, имеющими различные ограничения. В научных исследованиях в спорте высших достижений фехтование на колясках рассматривается в основном, как средство реабилитации здоровых спортсменов после травмы. Так же многие современные тренеры в систему подготовки здоровых спортсменов-фехтовальщиков ввели проведение совместных тренировок со спортсменами адаптивного спорта дисциплины фехтование (спорт лиц с поражением ОДА). Спарринг осуществляется на спортивных колясках на выбранном виде оружия по правилам адаптивного фехтования. Подобные тенденции заложили фундамент формирования инклюзивных процессов в современном спортивном фехтовании. Однако, потенциал данной дисциплины адаптивного спорта, как массового вида физической активности еще не был раскрыт[3;4;6].

После изучения правил проведения соревнований, а так же научных трудов, рассматривающих различные аспекты правил ведения поединков, организации и проведения соревнований, соревновательной деятельности адаптивного фехтования была выдвинута гипотеза, что фехтование на клясках является перспективным видом массовой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Данный вид двигательной активности универсален и может служить механизмом, способствующим интеграции инвалида в социум. То есть стать «инклюзивным» видом массового спорта[3;4;7].

Цель исследования. Для подтверждения данного предположения, были проведены исследования конечной целью которых является вовлечение в массовые спортивные мероприятия людей с инвалидностью с их активным участием.

Задачей исследования поставлено обоснование целесообразности введения в программу физкультурно-массовых и спортивных мероприятий страны адаптивного спорта (дисциплина фехтование). Для этого необходимо доказать, что адаптивное фехтование является универсальным видом адаптивного спорта, который будет привлекательным для широких масс.

Методы исследования Для получения данных, опубликованных в предложенной статье, были использованы следующие методы исследования: педагогическое наблюдение; анализ научной литературы, публикующих результаты исследований в адаптивном спорте; экспертные опросы.

Методика. После изучения правил проведения соревнований по спортивному фехтованию на различных видах оружия, а так же современных методик обучения фехтованию. И рассматривая различные аспекты правил ведения поединков, организации и проведения соревнований, соревновательной деятельности в адаптивном фехтовании была выдвинута гипотеза, что фехтование на колясках является перспективным видом массовой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Предполагалось, что данный вид двигательной активности универсален и может служить механизмом, способствующим интеграции инвалида в социум. Введение в программы спортивно-массовых мероприятий элементов данного вида адаптивного спорта может способствовать продвижению инклюзивных процессов. То есть для успешной реализации идеи приобщения большого числа людей с ограничениями здоровья к массовому физкультурному движению необходимо выбрать универсальный вид спорта, в котором условия соревновательной деятельности уравнивают возможности людей, без ограничений здоровья и имеющих различные ограничения.

Результаты и обсуждения. Для изучения мнения экспертов была составлена анкета. В опросе приняли участие 20 тренеров адаптивных дисциплин. Из них 7 тренеров, занимающихся с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата. 4 тренера спорта глухих, 4 тренера, занимающихся со слепыми и слабовидящими спортсменами, 5 тренеров, работающих со спортсменами, имеющими интеллектуальные нарушения. Так же было опрошено 10 тренеров классического спортивного фехтования, а так же 10 учителей физической культуры специальных коррекционных школ: 6 учителей коррекционных школ шестого, седьмого, и восьмого видов; двух учителей коррекционных школ второго вида; двух учителей коррекционной школы четвертого вида.

Перспективы адаптивного фехтования, как универсального вида двигательной активности, подходящего лицам с различными нарушениями здоровья внимательно рассматривались экспертами. 100% экспертов согласны, что этот вид спорта подходит лицам с различными поражениями нижних конечностей (что вполне понятно, так как для людей с подобными аномалиями эту дисциплину и разрабатывали). А так же 75% опрошенных уверены, что и лица, имеющие аномалии верхних конечностей могут стать участниками соревнований по адаптивному фехтованию. 98% экспертов согласны, что такой вид двигательной активности может быть полезен лицам с

интеллектуальными нарушениями. 100% экспертов уверены, что лица с нарушениями речи могут успешно освоить фехтование на колясках. 77% опрошенных полагают, что слабослышащие смогут принимать участия в соревнованиях по фехтованию на колясках. 35% респондентов считают, что возможно проведение поединков и среди людей неслышащих (глухих). Обсуждение перспектив адаптивного фехтования для слабовидящих и слепых людей среди экспертов показал такие результаты: 30% респондентов уверены, что возможно адаптировать этот вид спорта под особенности слабовидящих людей; 44% не поддерживают эту идею и считают её опасной; 16% экспертов воздержались и считают, что необходимо провести дополнительные исследования для формирования компетентного мнения; 10% экспертов затрудняются ответить на этот вопрос.

Обсуждение экспертами перспектив фехтования на колясках, как массового вида физической активности с адаптивной и инклюзивной направленностью, с точки зрения финансовых затрат привело к таким выводам: 95% экспертов считают, что для массового вида спорта фехтование является достаточно затратным, однако, подавляющее большинство респондентов в то же время уверены, что существуют эффективные варианты сокращения расходов (97% считают, что снижения финансовых затрат можно добиться путём популяризации только одного вида оружия; 69% опрошенных видят возможности в снижении трат путём закупки бюджетной экипировки и оборудования от российских производителей; 83% видят выход в изменении общепринятых правил ведения поединков и создания нового регламента, подходящего для проведения массовых соревнований).

Наиболее подходящим видом оружия для реализации поставленной задачи большинство экспертов-фехтовальщиков назвали фехтование на саблях (83% экспертов, 17% выбрали фехтование на шпагах). Такой выбор обусловлен наибольшей универсальностью вида оружия: доступных пониманию широких масс правил ведения поединков; возможности оперативного обучения базовым боевым действиям, используемых в соревновательной деятельности; простоты ремонта оборудования; возможности модефицирования регламента проведения соревнований в зависимости от обстоятельств (места проведения турнира, возраста участников, нозологий участников, а так же целей и задач мероприятия и др).

Большинство опрошенных (96%) согласны с тем, что одним из обязательных условий успешного массового спортивного мероприятия - возможность проведения соревнований на различных по площади пространствах (от малых залов до стадионов) и адаптивное фехтование отвечает этим требованиям. Так же эксперты (90%) отметили, что спортивно-массовые мероприятия часто проводят на открытых площадках (в парках отдыха, лесопарковых зонах) и соревнования по фехтованию на колясках можно проводить в таких условиях. 89% опрошенных согласны, что возможна трансформация адаптивного фехтования в формат спортивного праздника для всех желающих, разработав сценарий проведения интерактивных веселых стартов, исключающих интенсивные физические нагрузки. В которых смогут участвовать люди разной физической подготовленности и разного возраста, как дети, так и пенсионеры.

Наибольшую привлекательность адаптивное фехтование, как вид массового спорта, имеет благодаря низкому проценту травматизма занимающихся, вне зависимости от квалификации участника. Это отметили 95% экспертов. Пять процентов опрошенных затрудняются ответить.

Выводы. Анализируя результаты опроса экспертов, приходим к выводу можно резюмировать, что фехтование на колясках можно использовать в качестве дисциплины массового адаптивного спорта и массовой физической культуры.

Такой вид двигательной активности безопасен. не требует специальной долгосрочной подготовки, подходит для людей с разной физической подготовленностью, разннным возрастом, разными нозологиями.

Планируя массовые мероприятия с использованием элементов адаптивного фехтования, турниры возможно проводить на различных спортивных объектах, а так же на открытых стадионах и спортивных площадках, в той числе в лесо-парковых зонах отдыха.

Снижение финансовых затрат на внедрение такого вида двигательной активности в программы спортивно-массовых мероприятия страны возможно путём развития одного из видов оружия (например, сабли). Так же эксперты посчитали эффективным методом снижения финансовых затрат за счёт приобретения бюджетных вариантов экипировки. А так же поможет сократить экономические затраты на проведение мероприятия путем трансформации адаптивного вида спорта в двигательную активность с соревновательной составляющей, требующей минимального количества экипировки,

Из этого следует вывод, что адаптивное фехтование может быть задействовано в программах массовых спортивных мероприятий с различной целевой аудиторией. Это могут быть и дети и пенсионеры и здоровые люди и люди с ограничениями здоровья. Таким образом, включение в программы спортивно-массовых мероприятий фехтования на колясках может способствовать процессу интеграции инвалидов в общество, а так же развитию в социуме инклюзивных процессов.

Библиографический список:

1. Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года: распоряжение Правительства Российской Федерации: от 24 ноября 2020 года №3081-р. [Электронный ресурс].- URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения 21.09.2022)

2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 [Электронный ресурс].- URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74304210/> (дата обращения 20.09.2022)

3. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: Постановление Правительство РФ №1661 от 30 сентября 2021 года [Электронный ресурс].- URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74304210/> (дата обращения 22.09.2022)

4. Войнова Е.В. Психолого-педагогическая специфика в работе тренера по фехтованию на колясках / И.С. Щадилова, Е.В. Войнова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма / Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. Нижневартковский государственный университет (Нижневартовск). – 2019. – С. 489-491.

5. Горохова Н.П. К вопросу об эффективности повышения уровня физической подготовленности инвалидов-подростков средствами фехтования на колясках / Н.П. Горохова // Спортивно-педагогическое образование. Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». Москва. - 2020. - №3. – С. 56-62.

6. Рыжкова Л.Г. Актуализация педагогической технологии формирования тактических знаний и умений в подготовке фехтовальщиков / Л.Г. Рыжкова, А.Д. Кравцов // Теория и практика физической культуры. Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры, Москва, – 2021. №4. – С. 86.

7. Рыжкова Л.Г. Психические и двигательные свойства и особенности их проявления у фехтовальщиков / Л.Г. Рыжкова // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Издательство Лика; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". Москва, - 2020. – С. 25-31.

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

*Воронцова С.Г., аспирант,
Фатьянов И.А., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В настоящее время активно развивается студенческий спорт, но он охватывает в большей степени высшие учебные заведения, не затрагивая обучающихся среднего профессионального образования. При этом для физического воспитания студентов колледжей, техникумов так же характерно приобщение к массовой спортивной культуре, ценностям и составляющим здорового образа жизни молодежи, а также достижение высоких спортивных результатов, и, следовательно, формирование резерва для спорта высших достижений.

Из этого следует, что при организации спорта среди студентов необходимо основываться на общих положениях теории физической культуры и спорта, а именно на разделении спорта в целом на спорт высших достижений и массовый спорт, с присущими им целями и задачами.

Целью исследования является теоретическое обоснование необходимости спортивно-ориентированного физического воспитания студентов среднего профессионального образования.

Результаты исследования. При изучении научно-методической литературы по данной проблеме, можно сделать вывод о распространении спортивно-ориентированного физического воспитания в образовательных школах и отсутствии применения данной концепции к образовательному процессу в ссузах.

Ключевые слова: спортизация, студенты, спортивная ориентация, физическое воспитание.

SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE SECONDARY SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTION

*Vorontsova S.G., post graduate student,
Fatyaynov I.A., PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

Currently, student sports are actively developing, but they cover universities to a greater extent, not affecting colleges. At the same time, the physical education of students of colleges and technical schools is also characterized by familiarization with the mass sports culture, values and components of a healthy lifestyle for young people, as well as the achievement of high sports results, and, consequently, the formation of a reserve for elite sports.

From this it follows that when organizing sports among students, it is necessary to be based on the general provisions of the theory of physical culture and sports, namely, on the division of sports in general into sports of the highest achievements and mass sports, with their inherent goals and objectives.

The purpose of the study is the theoretical substantiation of the need for sports-oriented physical education of college students.

Research results. When studying the scientific and methodological literature on this issue, we can conclude that the spread of sports-oriented physical education in schools and the lack of application of this concept to the educational process in colleges.

Keywords: sportization, students, sports orientation, physical education.

Экспериментально специалисты смогли получить данные, доказывающие эффективность данного вида физического воспитания по сравнению с общепринятым, традиционным. Спортивно- ориентированное не только положительно влияет на уровень физической подготовленности, но и формирует у обучающихся ценности спорта [3].

Так же важно отметить, что несмотря на значительные разработки концепции спортивно- ориентированного физического воспитания рядом специалистов: М. В. Базилевич, Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, до сих пор не получила распространения в вузах и ссузах.

В. К. Бальсевич ввел новое понятие в теорию и методику физического воспитания- «спортизация». Под ней он понимает активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся [2].

Система спортизации применительно к средним специальным учебным заведениям будет эффективна лишь тогда, когда все ее составляющие будут взаимосвязаны друг другом. К таким элементам Л.И. Лубышева относит: спортивный клуб, дисциплину «спортивная культура», спортивные команды по видам спорта. Все это будет создавать для обучающихся необходимую среду, в которой каждый в той или иной степени будет вовлечен в студенческий спорт [4].

Реализация спортивно- ориентированного физического воспитания возможна лишь при поэтапной организации:

1 этап- спортивная ориентация. Соответствует 1-му году обучения в среднем специальном учебном заведении. В большинстве случаев это студенты, осваивающие программу 10-11 класса общеобразовательной школы. Данному этапу характерна большая воспитательная работа со студентами: помощь студенту с выбором вида спорта, которым в дальнейшем он будет заниматься, формирование мотивации к дополнительным занятиям в спортивных секциях за рамками основного расписания; информирование о системе физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятий, которые проводятся в ссузе, и возможностях участия не только в качестве спортсмена, но и помощника судьи, волонтера.

2 этап- этап спортивного совершенствования. Соответствует 2-му, 3-му году обучения при получении профессии и 3-му, 4-му при получении специальности. Данному этапу характерна реализация различных видов подготовки в избранном виде спорта, с активной соревновательной деятельностью на различных уровнях, которая дает объективную оценку уровню подготовленности и сопоставлению своих возможностей с соперниками.

Одним из элементов спортизации является студенческий спортивный клуб. Все активнее идет работа в этом направлении. По поручению Президента Российской Федерации был создан Единый Всероссийский перечень (реестр) студенческих спортивных клубов в рамках программы развития студенческого спорта до 2024 года в образовательных организациях среднего профессионального образования. Спортивный клуб не только создает среду для проведения дополнительных занятий по видам спорта для студентов, но занимается организацией и проведением спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Спортивный клуб объединяет студентов-спортсменов, формирует сборные команды ссуза, которые в дальнейшем защищают его честь на соревнованиях не только регионального, но и всероссийского и международного уровней. Достижения команд и отдельных спортсменов становятся общей гордостью, их чествуют как героев на праздничных мероприятиях, они становятся примером для подражания для тех, кто только встал на путь физического самосовершенствования.

Вывод. Спортивно- ориентированное физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях создает такую среду, в которой уже с 1-го курса

студент становится участником спортивного движения, что способствует формированию позитивного отношения к спорту и систематическим занятиям спортивной деятельностью. Поиск путей наиболее оптимального проектирования системы развития студенческого спорта, а также вовлечения молодежи в активные занятия спортом продолжается, важным аспектом в данном вопросе является формирование спортивной культуры личности студентов как результат освоения ценностей спорта.

Библиографический список:

1. Базилевич М.В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/М. В. Базилевич. – М., 2010. – 22 с.
2. Бальсевич В. К. Инновационные технологии модернизации физического воспитания школьников. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ [Текст]/В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, А. Г. Комков, О. М. Шелков. – СПб.: СПбНИИФК, 2006. – 72 с.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема / Н. Ж. Булгакова, В. А. Румянцев // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 21–24.
4. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский [и др.] - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017.- 200 с.
5. Манжелей И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи/И.В. Манжелей//Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 12. – С. 9–13.
6. Пушкарева, А.М. Значимость дифференцированного подхода к физическому воспитанию студентов не физкультурного профиля / А.М. Пушкарева, А.И. Попова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 203-212. – EDN CUVLUN.

УДК 376

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ МЕТОДИК В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ГЕМИПАРЕТИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ

*Гриб С.В., магистрант,
Седых Н.В., д.п.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В нашем исследовании затрагивается проблема поиска форм, средств и методов решения проблемы восстановления здоровья детей, имеющих диагноз «гемипаретическая форма церебральной патологии». Проблема детского церебрального паралича детей с этим диагнозом (ДЦП) весьма актуальна. Прочное место в системе комплексной реабилитации с ДЦП занимает адаптивная физическая культура (АФК).

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, комплексная реабилитация, детский церебральный паралич, гемипаретическая форма церебральной патологии.

APPLICATION OF MODERN CORRECTIONAL DEVELOPMENT METHODS IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN AGE WITH HEMIPARETIC FORM CEREBRAL PATHOLOGY

*Grib S.V., Master's degree student
Sedykh N.V., Grand PhD, Professor,
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

Our study touches upon the problem of finding forms, means and methods for solving the problem of restoring the health of children diagnosed with a hemiparetic form of cerebral pathology. The problem of cerebral palsy in children with this diagnosis a (ICP) is very relevant. A strong place in the system of complex rehabilitation with cerebral palsy is occupied by adaptive physical culture (APC).

Keywords: adaptive physical culture, complex rehabilitation, cerebral palsy, hemiparetic form of cerebral pathology.

Актуальность. Прочное место в системе комплексной реабилитации детей с ДЦП занимает адаптивная физическая культура (АФК). В литературе широко освещено применение фиксационного массажа с онтогенетической гимнастикой, средств иппотерапии, дыхательных упражнений, упражнений ритмики, подвижных игр, упражнений психогимнастики, фитбол-гимнастики, элементов хореографии [2, 4].

Вместе с тем, многие авторы отмечают недостаточность методических разработок по коррекции двигательных нарушений детей с гемипаретической формой церебральной патологии в условиях дошкольной образовательной организации [1, 3, 5].

В наших исследованиях осуществляется поиск новых эффективных средств адаптивной физической культуры, направленных на коррекцию двигательных нарушений дошкольников 6-7 лет с гемипаретической формой церебральной патологии.

Цель исследования: разработать методику занятий по адаптивному физическому воспитанию для детей 6-7 лет с гемипаретической формой церебральной патологии и теоретически обосновать ее эффективность.

Для решения цели исследования определены следующие **задачи:**

1. Оценить исходное состояние физического состояния детей 6-7 лет с ДЦП.
2. Осуществить подбор средств, методов и организационных форм адаптивной физической культуры, соответствующих состоянию здоровья детей 6-7 лет с ДЦП.
3. Разработать методику занятий, направленную на развитие двигательных возможностей детей 6-7 лет с ДЦП и оценить её эффективность в процессе адаптивного физического воспитания.

Соответственно задачам подобраны применялись следующие **тесты:** удержание головы, поднятие головы в положении лёжа на спине, умение удерживать позу на четвереньках, тест «Поднятие головы и плеч в положении лежа на животе, руки вдоль туловища», «Поднятие головы в положении лежа на спине», «Пирамида», «Колечко», тесты «Приседание возле опоры», «Цапелъка». Также оценивались показатели физического развития – рост, вес, окружность грудной клетки, жизненный индекс. Описано содержание метода педагогического эксперимента. Подобраны методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе ДОУ № 176 Дзержинского района г. Волгограда с апреля 2021 г. по февраль 2022 гг. с целью обоснования разработанной методики занятий по адаптивному физическому воспитанию. В исследования приняли участие 26 дошкольников 6-7 лет, имеющих лёгкую степень

ДЦП. Форма детского церебрального паралича – гемипаретическая (корковый гемипарез). По результатам обследования учащиеся были разделены на две группы – контрольную (n=13, 7 мальчиков и 6 девочек) и экспериментальную (n=13, 7 мальчиков и 6 девочек), примерно равные по уровню физического развития и двигательных возможностей.

В процессе занятий применялось следующее оборудование: гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические коврики, фитболы, валики коррекционные, лыжи специальные, универсальная тележка.

Занятие имело трехчастную структуру. Продолжительность составляла 30 минут. Содержание занятий варьировалось в зависимости от этапа реализации методики, которая осуществлялось в три этапа.

В подготовительную часть первого этапа (1 месяц) вошли упражнения на формирование вертикального положения головы в исходном положении лёжа.

В основную часть первого этапа вошли упражнения фитбол-гимнастики в исходном положении лёжа на мяче.

Заключительная часть состояла из упражнений для преодоления сгибательно-приводящих установок верхних конечностей.

Количество повторений упражнений – 4-5 раз.

Противопоказанием к выполнению упражнений являются воспалительные процессы, обострение соматических заболеваний.

На втором этапе (2 месяца) добавлялись задачи формирования контроля удержания тела в положении сидя и стоя, формирования самостоятельной ходьбы.

В подготовительную часть занятия помимо указанных ранее упражнений первого этапа добавлялись комбинированные упражнения для коррекции положения туловища.

В основную часть были включены комбинированные упражнения для коррекции положения верхних и нижних конечностей.

В заключительную часть добавлялись упражнения для формирования умения встать на ноги.

Количество повторений упражнений – 4-5 раз.

На третьем этапе (2 месяца) в подготовительную часть занятия включались также дыхательные упражнения в исходном положении лёжа на животе – поднятие инструктором головы и плеч на вдохе с опорой на руки и опускание на выдохе, лёжа на спине с разведением рук на вдохе и опусканием на выдохе, сидя с произнесением цепочки гласных на выдохе.

В основную часть входили упражнения для стабилизации положения тела с задействованием мелкой моторики в исходном положении сидя

В заключительную часть третьего этапа вошли упражнения для стабилизации стояния и ходьбы.

Количество повторений упражнений – 4-5 раз, дыхательных упражнений – 3-4 раза.

В процессе занятий применялись специфические методы: игровой метод и метод строго-регламентированного упражнения (расчлененный, целостный; стандартно-повторный и вариативный), а также общепедагогические методы – рассказа и показа.

Занятия проводились 3 раза в неделю.

Результаты исследования. На начальном этапе формирующего эксперимента показатели физического развития, двигательных возможностей контрольной и экспериментальной групп (ЭГ и КГ) достоверно не различались ($p > 0,05$).

Данные конечного тестирования позволили выявить изменения показателей физического развития дошкольников.

Показатели ОГК у дошкольников ЭГ увеличились на 11,42% ($p < 0,05$), ЖИ – на 15,64% ($p < 0,05$).

Наряду с этим, стоит отметить, что показатели ОГК и ЖИ достоверно изменились в КГ. Приросты составили 9,20% ($p < 0,05$) в ЭГ и 8,88% ($p < 0,05$) в КГ.

Изменения роста и веса в ЭГ и КГ не являются достоверными ($p > 0,05$).

Данные конечного тестирования позволили выявить изменения показателей двигательных возможностей и сформированности двигательных навыков дошкольников.

В результате применения методики занятий достоверно изменились показатели в тесте «Пирамида» и «Колечко» у дошкольников ЭГ: показатели изменились на 35,90% ($p < 0,05$) и 55,38% ($p < 0,05$) соответственно.

Данное обстоятельство обусловлено включением упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики детей.

Отмечено, что в КГ также есть достоверные изменения показателя в тесте «Колечко». Время выполнения теста уменьшилось на 23,19% ($p < 0,05$), что меньше, чем в КГ. Кроме достоверных изменений в тесте «Колечко», показатели манипулятивной деятельности рук КГ девочек и мальчиков изменились в том же направлении, что и данные ЭГ, но недостоверно ($p > 0,05$).

В тестах «Цапелка» и «Приседание возле опоры» у дошкольников ЭГ отмечены следующие приросты – 28,66% ($p < 0,05$) и 30,79% ($p < 0,05$). У детей КГ также выявлены достоверные изменения: в тесте «Цапелка» - 7,40% ($p < 0,05$), «Приседание возле опоры» - 19,50% ($p < 0,05$), что ниже, чем в ЭГ.

В тесте «Поднимание головы и плеч в положении лежа на животе» у мальчиков ЭГ обнаружен прирост 42,80% ($p < 0,05$), в тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине» процент прироста составил 35,16% ($p < 0,05$), что, вероятно, обусловлено занятиями с детьми на фитбол-гимнастикой и упражнениями на тренажёрных устройствах. В КГ также отмечена динамика данных показателей, однако изменения не являются достоверными ($p > 0,05$).

Вывод: В процессе исследования выявлено, что применение разработанной методики позволяет создать оптимальные условия для ускорения повышения уровня физического развития и двигательных возможностей детей 6-7 лет ДЦП.

Библиографический список:

1. Евсева, О.Э. Локомоторное развитие детей младшего школьного возраста с церебральным параличом (спастическая диплегия) средствами адаптивной физической культуры [Текст] / О.Э. Евсева, Ю.А. Ковалева // Здоровье – основа человеческого потенциала. - № 2. – 2013. – С. 243-245.

2. Ковальская, И.А. Коррекционная направленность средств АФК при детском церебральном параличе в условиях реабилитационного центра [Текст] / Н.Н. Викулова, Е.А. Божко // Научный вестник Крыма. – 2018. - № 7. – С. 171.

3. Кожевникова, Т.О. Детский церебральный паралич. Гемипаретическая форма (особенности клиники, диагностики) [Текст] / Т.О. Кожевникова, З.В. Азыдова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - № 7. – 2017. – С. 29-31.

4. Козырева, А.В. Особенности физической подготовки подростков с детским церебральным параличом, занимающихся футболом / А.В. Козырева, Я.А. Вартанова, Т.В. Бакшева, А.Е. Голубов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 93-99. – EDN BAVALY.

5. Пилосян, Н.А. Педагогическая оценка двигательных функций у детей 4-6 лет со спастической формой детского церебрального паралича [Текст] / Н.А. Пилосян, В.Ю. Карпов, Е.Д. Бакулина // Вестник РМАТ. – 2017. - № 2. С. 100-104.

6. Сафронова, Н.С. Эффективность различных методик фитбол-гимнастики в комплексной реабилитации детей с ДЦП [Текст] / Н.С. Сафронова, Е.И. Филь, А.В. Филь // Проблемы современной науки и образования. – № 9. – С. 2016. – С. 80-83.

ОПТИМИЗАЦИЯ СОСТАВА ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Гурьева А.В., старший преподаватель,
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
Якутск, Россия*

В статье рассматривается методика отбора испытаний (тестов) по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для участия в сдаче нормати ГТО студентами мужского и женского пола, относящийся к V-ой и VI-ой ступени комплекса. В ходе эксперимента для каждого обучающегося был определен оптимальный состав испытаний по выбору, способствующий наиболее успешному выполнению комплекса на золотой знак.

Ключевые слова: комплекс ГТО, испытания по выбору, золотой знак, этапы отбора, тестирование, развитие физических качеств.

OPTIMIZATION OF THE COMPOSITION OF TESTS OF THE TRP COMPLEX FOR UNIVERSITY STUDENTS

*Guryeva A.V., senior lecturer,
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk, Russia*

The article discusses the method of selection of tests (tests) for the selection of the All-Russian physical culture and Sports complex "Ready for labor and Defense" (TRP) for participation in the passing of the TRP standards by male and female students belonging to the V-th and VI-th stages of the complex. During the experiment, the optimal composition of tests of choice was determined for each student, contributing to the most successful implementation of the complex for the golden sign.

Keywords: TRP complex, elective tests, golden sign, selection stages, testing, development of physical qualities.

Введение. Согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (приказ №1147), с 2015 года российские вузы при приеме должны учитывать их портфолио (индивидуальные достижения), среди которых возможно наличие у поступающего золотого знака ГТО [1]. В Северо-Восточном федеральном университете им. М.К. Аммосова золотой знак комплекса ГТО дает поступающему привилегию при равенстве баллов. Также студентам-значкистам могут быть повышенные коэффициенты к стипендии, и иные меры поощрения. Таким образом среди абитуриентов и студентов, есть достаточно большая группа желающих продолжать участвовать в мероприятиях по сдаче нормативов ВФСК ГТО. Все это должно стать модным трендом, тем самым успешно решаются задачи социально-психологической адаптации [3], а главное, студент занимающийся физической культурой и спортом получит: здоровье, дальнейшую мотивацию, хорошее самочувствие. Студенты, желающие сдавать нормативы комплекса ГТО должны пройти четыре обязательных испытаний: бег на 100 метров, бег на 2(ж), 3(м) км, подтягивание на перекладине (рывок гири) (м), отжимание (подтягивание с низкой перекладины) (ж) и тест на гибкость. Для получения золотого знака необходимо пройти так же дополнительные тесты: заплыв на 50 метров, прыжок в длину с разбега или с места, метание спортивного снаряда, бег на лыжах 3км (ж), 5км (м), стрельба из пневматической винтовки, туристический поход на 10км с проверкой походных навыков, самооборона

без оружия [5]. В списке испытаний по выбору содержатся совершенно разные по своему виду и характеру упражнения. Здесь представлены упражнения на проявление взрывной силы, задания на демонстрацию общей и специальной силовой выносливости и упражнения на проявление прикладных умений и навыков. В связи с этим, отбор испытаний по выбору и подготовка к их выполнению в рамках сдачи нормативов комплекса ГТО-процесс непростой, и должен сопровождаться применением комплекса методик. А так же алгоритма прогнозирования возможно достижимого для каждого испытуемого результата.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие студенты с1 по 3 курс СВФУ им. М.К. Аммосова. Всего к исследованию принимали участие более 100 человек. Методика подбора тестов по выбору строилась на прохождении следующих основных этапах.

I этап. В начале осеннего семестра (сентябрь, октябрь) проводится медосмотр с целью получения допуска к посещению занятий по физической культуре и спорту. На основании медицинского заключения врачи-специалисты определяют принадлежность студентов к одной из функциональных групп:

- Первая группа. Возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях.
- Вторая группа. Возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях.
- Третья группа. Возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок.
- Четвертая группа. Возможны занятия лечебной физической культурой.

Таким образом, к выполнению комплекса ГТО будут допущены студенты, относящиеся в первую группу, и частично — во вторую. Для остальных студентов комплекс ГТО должен быть адаптирован с учетом индивидуальных особенностей (утверждено постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 г, №540) [2].

II этап. Мониторинг физического развития студентов (октябрь-ноябрь) с целью подготовки к выполнению нормативов ГТО. В рамках данного этапа среди студентов проводится тестирование, которое необходимо выполнять в два дня. Предполагается, что оно проводится на учебном занятии, в спортивном зале с использованием группового способа организации. На первом занятии проводится тестирование по обязательным испытаниям, в строго определенной последовательности: наклон вперед, подтягивания (из виса на высокой, низкой перекладинах), отжимание, бег на 100 метров, бег на 2, (3) км. На втором занятии проводятся испытания в тестах по выбору, включающую индивидуальную работу с каждым тестируемым. На этом этапе выявляют тех, кто дополнительно занимается спортом (плаванием, стрельбой, спортивным туризмом и ориентированием, единоборствами), остальных тестируют по следующим видам и тестам: прыжок в длину с места и разбега, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине, метание спортивного снаряда, кросс 3, 5 км. Общее количество одновременно проходящих тестирование может составлять не более 20 человек в одной группе [7].

III этап. Первоначальная оценка результатов испытуемых. Выявление сильных, слабых сторон испытуемых, определение наиболее выраженных физических качеств.

IV этап. Составление индивидуальных планов тренировочной нагрузки. На данном этапе подбираются индивидуальные нагрузки. Реализовываться программы могут как на учебных занятиях, так и на дополнительных.

V этап. Повторный замер показателей и сравнительная характеристика проводится в весеннем семестре (март-апрель). После делаются выводы об эффективности предложенной методики, оценивается прирост результатов и сопоставление их с таблицей нормативов ГТО [5].

Результаты исследования. Анализ результатов используемой методики показал, что практически все испытуемые улучшили свои показатели по нормативам испытаний комплекса ГТО. Из 107 человек экспериментальной группы (после проведенной работы по исследованию адаптации нормативов комплекса с учетом индивидуальных особенностей) более 50% способны сдать нормативы на золотой, серебряный или бронзовый знак. При этом 15% студентов не рекомендуется подвергать себя соревновательным нагрузкам, для них комплекс ГТО должен быть максимально адаптированным под особенности состояния здоровья. При этом нужно найти такой режим, баланс и направленность физической нагрузки, при которых наблюдается улучшение показателей физической подготовки, а так же стабильность функционального состояния.

Выводы.

1. Методика подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО должна быть построена из совокупности различных этапов, позволяющих отобрать обучающихся, которые могут быть допущены к выполнению нормативов ГТО, дающих всестороннюю оценку спортивных результатов, выявляющие слабые и сильные стороны подготовленности испытуемых.

2. Процесс выполнения и получения знаков ГТО достаточно длителен, и может занимать от полугода до года, поэтому целесообразно планировать в начале учебного года.

3. Организация занятий по физической культуре в специально организованных учебных группах ГТО показало высокую эффективность в подготовке студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Библиографический список:

1. АС ФСК ГТО (Информационно-научный WEB-Центр физической культуры, здоровья и спорта) [Электронный ресурс]/ URL:www.rosinwebc.ru.-дата обращения 01.11.2017.

2. Бобков, В.В. Методика отбора учащихся с ОВЗ для выполнения комплекса ГТО / В.В.Бобков, С.М. Чечельницкая // Культура физическая и здоровье.-2017.-№2 (62).-С. 79-83.

3. Кузьмин, М.А. Структурно-функциональная модель адаптации спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - №5. - С. 71-74.

**САМООЦЕНКА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО
ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛА РАНХиГС К ОСВОЕНИЮ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Держинский С.Г.,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Прохорова И.В., к.п.н., доцент,
Держинский Г.А., к.п.н., доцент,
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС,
Волгоград, Россия*

Любой процесс обучения технике выполнения двигательных действий должен опираться на готовность обучающихся. Причем особенно важно чтобы сами занимающиеся адекватно и объективно оценивали свои возможности. В этой связи изучение субъективного мнения студентов по вопросу их готовности к освоению дисциплины «Специальная физическая подготовка» является актуальной проблемой и целью настоящего исследования. В эксперименте приняли участие 62 студента (25 юношей и 37 девушек).

Результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство студентов считают, что они готовы физически, функционально и морально к освоению данной дисциплины (64% юношей и 48,6% девушек). Вместе с тем, несмотря на то, что 56% юношей и 72,9% изучали на уроках физической культуры технику выполнения кувырков, средний балл за выполнение данного двигательного действия составил у юношей 2,44, а у девушек – 2,2. Аналогичная картина выявлена нами при оценке техники выполнения опорного прыжка и лазания по канату. Данный факт свидетельствует о завышенной самооценки готовности студентов, что может негативно отразиться на процессе преподавания.

Ключевые слова: самооценка, готовность, студенты, специальная физическая подготовка.

**SELF-ASSESSMENT OF THE READINESS OF STUDENTS OF THE VOLGOGRAD
INSTITUTE OF MANAGEMENT – BRANCH OF RUSSIAN ACADEMY
OF NATIONAL ECONOMY AND PUBLIC ADMINISTRATION
FOR THE MASTERING OF THE EDUCATIONAL DISCIPLINE
«SPECIAL PHYSICAL TRAINING» WITH STUDENTS**

*Dzerzhinsky S.G.,
Volgograd State Physical Education Academy
Prokhorova I.V., PhD, senior lecturer
Dzerzhinsky G.A., PhD, senior lecturer
Volgograd Institute of Management, branch of Russian Academy
of National Economy and Public Administration
Volgograd, Russia*

Any process of teaching the technique of performing motor actions should be based on the readiness of students. Moreover, it is especially important that the borrowers themselves adequately and objectively assess their capabilities. In this regard, the study of the subjective opinion of students on the issue of their readiness to master the discipline "Special physical training" is an urgent problem and the purpose of this study. The experiment involved 62 students (25 boys and 37 girls).

The results of the study indicate that the majority of students believe that they are ready physically, functionally and morally to master this discipline (64% of boys and 48.6% of girls). At the same time, despite the fact that 56% of boys and 72.9% studied the technique of performing somersaults at physical education lessons, the average score for performing this motor action was 2.44 for boys and 2.2 for girls. A similar picture was revealed by us when evaluating the technique of performing the vault and rope climbing. This fact indicates an overestimated self-assessment of students' readiness, which may negatively affect the teaching process.

Keywords: self-esteem, readiness, students, special physical training.

Как известно, любой педагогический процесс должен опираться на общепедагогические принципы, из которых ключевым является принцип сознательности и активности. Данный принцип должен сформировать у занимающихся осмысленное отношение к процессу обучения, сформировать навыки самоанализа, самооценки и самоконтроля.

Вместе с тем, любое обучение, особенно в процессе физического воспитания, должно опираться на техническую, физическую и психологическую готовность студента. В этой связи, оценка готовности обучающихся к освоению ряда дисциплин является актуальной проблемой.

Цель исследования – изучить субъективное мнение студентов по вопросу их готовности к освоению учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка».

Настоящее исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС (ВИУ - филиал РАНХиГС) в период с мая по июнь 2022 года.

В эксперименте приняли участие 62 студента 3 курса очной формы (из них: 25 – юношей и 37 – девушки), обучающихся по специальностям 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, 38.05.01 Экономическая безопасность, 37.05.02 Психология служебной деятельности.

Основными методами исследования являлись: анкетирование, метод экспертных оценок и методы математической статистики.

Результаты анкетирования позволили нам заключить, что 80% юношей 75,6% девушек-студентов Волгоградского института – филиала РАНХиГС знакомы с перечнем норм и требований, предъявляемых к специалисту по выбранной ими профессии (табл. 1).

Таблица 1

Анализ субъективных мнений студентов Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС по вопросу их готовности к освоению дисциплины «Специальная физическая подготовка» (%)

Вопрос	Юноши (n=25)	Девушки (n=37)
1. Знакомы ли Вы с перечнем норм и требований, предъявляемых к специалисту по выбранной Вами профессии? А) Да Б) Нет В) Не знаю	80,0 8,0 12,0	75,6 10,9 13,5
2. Планируете ли Вы работать по выбранной Вами специальности? А) Да Б) Нет В) Не знаю	52,0 - 48,0	86,5 - 13,5
3. Считаете ли Вы дисциплину «Специальная физическая подготовка» необходимой при подготовке специалистов по Вашей специальности? А) Да Б) Нет В) Не знаю	92,0 4,0 4,0	86,5 10,8 2,7
4. В какой медицинской группе Вы занимались в школе на уроках физической культуры? А) Основная группа Б) Подготовительная группа В) Специальная медицинская группа Г) Полностью освобождён	100,0 - - -	78,3 2,7 16,3 2,7
5. Проходили ли Вы на уроках физической культуры в школе раздел «Гимнастика»? А) Да Б) Нет В) Не знаю	52,0 40,0 8,0	70,2 24,3 5,5

6. Если «да», то какие двигательные действия Вы выполняли (изучали)?		
А) Кувырки	56,0	72,9
Б) Упражнения на гимнастических снарядах	32,0	24,3
В) Лазание по канату	36,0	35,1
Г) Строевые упражнения	28,0	32,4
7. Проходили ли Вы на уроках физической культуры в школе раздел «Легкая атлетика»?		
А) Да	96,0	89,2
Б) Нет	4,0	5,4
В) Не знаю	-	5,4
8. Если «да», то какие двигательные действия Вы выполняли (изучали)?		
А) Метания малого мяча, гранаты	68,0	78,3
Б) Прыжки в длину с разбега	72,0	67,5
В) Прыжки в высоту	48,0	21,6
Г) Челночный бег	72,0	81,0
Д) Гладкий бег (спринтерский, челночный)	76,0	45,9
Е) Бег по пересеченной местности (кросс)	40,0	45,9
Ж) Бег с препятствиями (барьерный)	16,0	13,5
9. Оцените свой уровень готовности к освоению предмета «Специальная физическая подготовка»:		
А) Готов(а) физически, функционально, морально	64,0	48,6
Б) Думаю, что готов(а) физически, функционально, морально, но на деле будет тяжело	28,0	35,1
В) Думаю, что не готов(а) физически, функционально, морально, но на деле будет легко	8,0	13,5
Г) Не готов(а) физически, функционально, морально	-	2,8

Вместе с тем, вызывает недоумение, что планируют работать по выбранной специальности всего 52% юношей.

Несмотря на данный факт, в среднем 90% опрошенных считают дисциплину «Специальная физическая подготовка» необходимой при подготовке специалистов данных направлений.

Как следует из анкет в большинстве своем студенты считают, то они готовы физически, функционально и морально к освоению данной дисциплины (64,0% юношей и 48,6% девушек), и только 2,8% девушек оценивают свое состояние как «не готова».

При этом абсолютное большинство опрошенных в период обучения в средней школе осваивали двигательные действия из разделов «Гимнастика» и «Легкая атлетика».

В этой связи нам представлялось необходимым изучить качество освоенных за период обучения в средней школе ряда физических упражнений, которые планируется использовать на занятиях по специальной физической подготовке. Для этого студентам предлагалось выполнить на оценку пять физических упражнений:

1. кувырок назад (дев.), длинный кувырок через препятствие высотой 40 см (юн.),
2. прыжок в высоту с прямого разбега,
3. опорный прыжок ноги врозь через козла,
4. лазание по канату;
5. метание малого мяча на дальность.

В соответствии с требованиями, предъявляемыми к реализации метода экспертных оценок, экспертную группу составили три преподавателя кафедры ФиСП, имеющие стаж работы в вузе не менее 10 лет. Эксперты оценивали технику каждого студента по пятибалльной системе.

Полученные в результате данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели качества освоения физических упражнений студентами ВИУ-филиала РАНХиГС, баллы, $X \pm m$

Тесты	Юноши (n = 25)	Девушки (n = 37)
Кувырок назад (дев.)	-	2,20±0,27
Длинный кувырок через препятствие высотой 40 см (юн.)	2,44±0,25	-
Прыжок высоты с прямого разбега	4,19±0,27	2,27±0,28
Опорный прыжок ноги врозь через козла	3,48±0,53	2,45±0,26
Лазание по канату	2,55±0,24	1,69±0,25
Метание малого мяча на дальность с разбега	3,91±0,27	2,67±0,25

Сопоставление результатов анкетирования и экспертных оценок свидетельствует о том, что 56% юношей и 72,9% изучали на уроках физической культуры технику выполнения кувырков, средний балл за выполнение данного двигательного действия составил у юношей 2,44, а у девушек – 2,2.

Аналогичная картина выявлена нами при сравнении данных лазания по канату. Судя по результатам анкетирования более трети опрошенных студентов (36,0% юношей и 35,1% девушек) изучали технику выполнения данного двигательного действия в средней школе, однако по факту она оценена экспертами как неудовлетворительная (2,55 балла у юношей и 1,69 балл – у девушек).

Можно проследить некоторую логическую связь между показателями техники выполнения опорного прыжка (3,48 балла – у юношей и 2,45 – у девушек) и количеством студентов, изучавших в средней школе упражнения на снарядах (32,0% юноши, 24,3% девушки); оценкой за выполнения прыжка в высоту с прямого разбега (4,19 балла – у юношей и 2,27 балла – у девушек) и количеством респондентов, утверждающих, что они изучали технику прыжка в высоту в процессе школьного физического воспитания.

Вместе с тем, нами обнаружено, что в группе девушек по данным анкетирования 78,3% опрошенных освоили в школе метание малого мяча, однако, оценка техники выполнения данного действия свидетельствует об удовлетворительном уровне освоения (2,76 балла).

Таким образом, нами выявлены не соответствия между самооценкой студентами степени своей готовности к освоению дисциплины «Специальная физическая подготовка» и объективными данными их подготовленности. Студенты Волгоградского института управления - филиала РАНХиГС имеют завышенную самооценку, особенно девушки, что может негативно отразиться на процессе преподавания

Библиографический список:

1. Держинский Г.А. Специальная физическая подготовка. Практический курс: учебное пособие / Л.Б. Держинская, В.В. Прохоренко, С.Г. Держинский, И.С. Кленин. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2018. – 114 с.

2. Дзержинский С.Г. Техническая готовность студентов Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС к освоению учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка» // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Т. 1 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Мартынова А.А. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022.- С. 184-187.

3. Якушева, В.В. Модель процедуры физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков / В.В. Якушева, Ю.В. Карпова, Е.В. Воробьева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 67-76. – EDN OJVXPZ.

УДК 796.011.3

ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ

*Домрачева С.Н., магистрант,
Плешакова О.И., к.п.н., доцент,
Калинина Л.В., доцент,*

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В статье рассматриваются основные понятия (причины заболевания, классификации, симптомы, диагностика, лечение и профилактика), характеризующие проблему плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста как одной из самых распространенных ортопедических патологий в современной медицине. Анализируются современные средства и методы определения и коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: плоскостопие, плантография, подометрия, рентгенографии стоп, старший дошкольный возраст.

FLAT FEET IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN: METHODS OF DETERMINATION AND CORRECTION

*Domracheva S.N., Master's degree student,
Pleshakova O.I., PhD, Associate Professor,
Kalinina L.V., Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article discusses the basic concepts (causes of the disease, classifications, symptoms, diagnosis, treatment and prevention) that characterize the problem of flat feet in older preschool children as one of the most common orthopedic pathologies in modern medicine. Modern means and methods of determining and correcting flat feet in older preschool children are analyzed.

Keywords: flat feet, plantography, podometry, foot radiography, senior preschool age.

В современном мире проблема плоскостопия, в том числе и у детей, относится к разряду наиболее распространенных и заслуживает особого внимания. Причиной тому является, на наш взгляд, проблема «повсеместной урбанизации», малоподвижный образ жизни населения, в том числе и детей. Если совсем недавно дети чаще проводили время на свежем воздухе, играя в подвижные игры (летом - мяч, скакалки, зимой – коньки, санки, лыжи), то сегодня лучшим развлечением для ребенка стали телефон и

компьютер. И в первую очередь вина лежит на родителях, уделяющих своим детям недостаточно внимания ввиду загруженности на работе, бытовых проблем и т. д. Уже в детских садах практически не осталось здоровых детей; возрастает число детей, нуждающихся в коррекционных занятиях, часто болеющих. Статистика неумолимо растет, показывая нам, что около 85% детей дошкольного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Ситуация, бесспорно, плачевная, и эта проблема требует к себе особого отношения. Именно недостаточная осведомленность, отсутствие внимания со стороны педагогов, и прежде всего родителей, к вопросу коррекционного развития детей приводит к таким последствиям.

Прежде всего необходимо уделять пристальное внимание профилактике и коррекции нарушений в части опорно-двигательного аппарата детей (дефекты осанки, плоскостопие), так как именно здесь отмечается большая часть проблемы. Также очень важно в первую очередь решить задачи, связанные со своевременной профилактикой таких заболеваний (в том числе плоскостопия) с целью снижения рисков дальнейшего развития заболевания, ухудшения состояния и необратимых последствий течения болезни. В связи с этим считаем необходимым актуализировать эту проблему и попытаться найти пути ее решения.

Детское плоскостопие – изменение структуры скелета стопы, которое связано с уплощением ее сводов, что ведет к нарушению функции ходьбы. В результате дети, имеющие проблемы с плоскостопием быстро устают, испытывая при ходьбе и других нагрузках боль в ногах. На этом фоне наблюдается отечность, деформация стопы; они могут даже испытывать трудности при ходьбе. Соответственно, это влияет и на походку ребенка. На основании клинического осмотра специалист устанавливает диагноз плоскостопия у ребенка. Также существуют такие методы диагностики как плантография, подометрия и рентгенография стоп. Наиболее популярным методом лечения считается массаж. Также широко распространены лечебная гимнастика, физиотерапия, наложение гипсовых повязок и ортезов. Иногда проводят оперативное вмешательство. Зачастую плоскостопие является одной из причин нарушения осанки.

Плоскостопие у детей - явление довольно частое, с связи с этим очень важно своевременно выявить эту проблему у ребенка и принять все рациональные профилактические меры [4]. Как правило, при рождении у ребенка физиологическая плоская стопа. Причиной этому являются анатомо-функциональные особенности: структурой костей, более эластичными связками, пока еще достаточно слабыми мышцами. Примерно к пятилетнему возрасту при условии правильного развития это состояние у детей, как правило, нормализуется. Определенные нарушения у детей могут привести к плоскостопию, вслед за которым резко снижается амортизационный потенциал стопы. При этом возрастает нагрузка на другие части опорно-двигательной системы, работа внутренних органов также нарушается.

Для более полного понимания картины обратимся к анатомии. Продольные и поперечные своды стоп поддерживают мышцы и связки, обеспечивая при этом равновесие тела. Также они распределяют, смягчают ударную нагрузку во время ходьбы, бега, прыжков. Также повышается выносливость к осевой нагрузке. Специалисты выделяют продольное, поперечное, а также комбинированное плоскостопие. У детей, как правило, чаще всего встречается продольное плоскостопие.

Детское плоскостопие может бывает врожденным и приобретенным. Врожденное плоскостопие у детей встречается достаточно редко. Причиной этому могут служить пороки развития костных структур, а также мышечно-связочной структуры стопы. Приобретенное плоскостопие у детей бывает статическим, травматическим, рахитическим, а также паралитическим. Однако чаще всего встречается статическое плоскостопие.

Существует несколько причин развития плоскостопия у детей. Врожденное плоскостопие у ребенка может сформироваться при внутриутробном недоразвитии

костно-мышечной системы. Приобретенное плоскостопие может получить свое развитие на фоне врожденной недостаточности соединительной ткани. На формирование плоскостопия у детей влияет также наследственный фактор, например наличие этой проблемы у близких родственников.

Статическое плоскостопие у детей возникает по ряду причин. Это и ношение неправильно подобранной обуви, и избыточный вес, ожирение, и длительная непрерывная ходьба или стояние. Плосковальгусная деформация стоп также может являться причиной развития плоскостопия у детей. Искривление пальцев стопы -также может быть следствием плоскостопия. При этом у ребенка может сформироваться нарушение осанки (сколиоз), развиваются болезни позвоночника (остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков и др.), появляются мозоли.

Примерно до пяти-шести лет у ребенка сложно бывает определить наличие плоскостопия. При медицинском осмотре диагноз ставит детский ортопед. Он выявляет какие-то изменения параметров стопы, нарушение состояния ее сводов и даже особенности износа обуви. Обследование проводят босиком на твердо опоре (это может быть скамья, табурет), стопы расположены параллельно на расстоянии примерно 10-15 см. Определяется расположение пяточной кости относительно голени, расположение продольного и поперечного сводов стопы. При нормальной стопе Если оси голени и пятки совпадают- нормальная стопа, если оси пятки и голени образуют угол — ставится диагноз «плоскостопие». Нормальный продольный внутренний свод стопы хорошо просматривается в виде ниши от конца первой плюсневой кости до пятки. В случае выраженного плоскостопия свод прижат к плоскости опоры.

С целью выявления начальной стадии плоскостопия проводят функциональные пробы. Для этого обследуемому необходимо несколько раз подняться на носки. При удовлетворительном состоянии Если мышечно-связочный аппарат находится в нормальном состоянии, мы можем увидеть супинацию пятки, а также углубление наружного и внутреннего сводов стопы. Супинация отсутствует при снижении функции мышц. В таком случае важно проверить обувь, которую носит обследуемый [1].

Плантография - получение отпечатка следа ноги на бумаге. Этот метод анализирует состояние стопы, а также предусматривает исследование отпечатков стопы на опоре. Жалобы отсутствуют при несильно выраженных формах деформации свода стопы (I степень плоскостопия). Хотя осмотр и не считается объективным способом диагностики плоскостопия, однако его чаще всего используют специалисты для определения состояния свода стопы.[1]. Для обследования стоп используется также плантография, т.е. получение отпечатков стоп с помощью плантографа. В качестве примера приведем оценку плантограммы по методу В.А. Яралова-Яранянца. На деревянную рамку высотой 2 см, размером 40x40 см натянута полотно либо мешковина, поверх него -полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается обычными чернилами или штемпельной краской. Под окрашенную сторону плантографа на пол кладется чистый лист бумаги. Обследуемый становится на середину рамки, которая обтянута полиэтиленовой пленкой. Окрашенная ткань соприкасается с бумагой, прогибается и оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму. Нагрузка при этом должна быть равномерной.

Оценка плантограммы -заключение о спорном своде стопы. Она проводится на основании расморения положения двух линий, которые были проведены на отпечатке. Стопа будет считаться нормальной, если отпечаток стопы в середине не перекрывает эти линии. Вырисовывается картина плоскостопия, если первая линия внутри отпечатка уплощена, а обе линии располагаются внутри контура отпечатка стопы. [1].

Подометрия - измерение «подометрического индекса» свода стопы. Подометрический метод М.О. Фриндлянда - измерение длины стопы от конца большого пальца (или второго пальца, если он больше) до конца пятки и высоты свода стопы от поверхности опоры до верхнего края ладьевидной кости. Индекс

плоскостопия используется для определения ее степени и он равен отношению высоты свода стопы к ее длине, умноженный на 100. В норме индекс плоскостопия составляет 19,1 - 31,0 [2].

Уточнить диагноз плоскостопия у детей помогают также результаты рентгенографии стоп с нагрузкой, выполненной в двух проекциях. Чтобы получить качественный снимок, нужно встать одной ногой на рентгеновскую кассету, вторая нога остается навесу. Делаются две проекции изображения, при этом снимаются изображения обеих ног. Эта процедура проводится для того, чтобы увидеть полностью всю картину заболевания. Плоскостопие у детей является заболеванием, способным прогрессировать. В связи с этим чем раньше проведено лечение, тем более эффективными будут результаты. Врожденное плоскостопие начинают лечить с первых недель жизни ребенка. В итоге это позволяет устранить все компоненты деформации стопы. В данном случае у детей проводится специальная лечебная гимнастика, массаж мышц стопы и голени; удержание стопы в правильном положении с помощью бинтования, гипсовых повязок, ночных ортезов (начиная с возраста 6 месяцев). Лечение статического плоскостопия у детей включает в себя массаж, физиотерапию и ЛФК. Детям младшего возраста необходимо исключить ношение мягкой обуви (это валенки, резиновые сапоги, чешки). Рекомендуется также носить ботинки с твердой подошвой и небольшим каблучком, которые хорошо фиксируют голеностопные суставы. При плоскостопии у детей старшего возраста показано ношение ортопедической обуви со стелькой–супинатором, который приподнимает опущенный свод и возвращает стопу в правильное положение. Для лечения также используется гидромассаж, контрастные ножные ванны, парафиновые, озокеритовые и грязевые аппликации на область ступней, магнитотерапия. Кроме того применяют гипсовые повязки и лонгеты, а в тяжелых случаях комбинированного плоскостопия возможно оперативное вмешательство на костях и мягких тканях стопы и голени. Оптимальный возраст для хирургического лечения плоскостопия у детей - 8-12 лет.

Особое внимание необходимо уделить массажу как необходимой части комплексного лечения плоскостопия, который позволяет нормализовать тонус мышц стопы и голени. Массаж способен укрепить мышцы и расслабить напряженные. Это необходимо в первую очередь для восстановления их работы. Кроме того, массаж позволяет обеспечить питание мышц, связок и костей стопы. Также он облегчает боли в стопах, восстанавливает нормальные условия для развития конечностей [3].

При своевременной коррекции слабо и умеренно выраженная степень плоскостопия у детей полностью излечима; при этом надо понимать, что запущенные случаи трудно поддаются лечению. При отсутствии медицинского вмешательства плоскостопие у детей, как правило, приводит к выраженной деформации стопы, суставов и позвоночника.

С целью предотвращения плоскостопия детям нужно носить правильно подобранную обувь. Важно приобщать детей к занятиям физкультурой, подвижным видами спорта. Очень полезной считается ходьба босиком по земле, песку, гальке. Нормализация кальциево-фосфорного обмена и контроль массы тела — также считаются важными составляющими при профилактике плоскостопия.

Все мы прекрасно понимаем, что дети - наша главная ценность. Охрана жизни детей, укрепление их здоровья, их физическое развитие - основная цель каждого из нас. Поэтому профилактика различного рода заболеваний опорно-двигательного аппарата, и в том числе профилактика плоскостопия у детей является одним из приемов оздоровительной работы. Взрослым необходимо внимательно следить за физическим состоянием детей; ведь даже незначительные отклонения в состоянии ребенка, казалось бы, не заслуживающие особого внимания, могут привести к необратимым последствиям.

Бесспорно, основой, мощным фундаментом в профилактике плоскостопия являются физические упражнения. Они нормализуют кровообращение, повышают работоспособность, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние всего организма ребенка, тонизируют мышцы (в первую очередь нижних конечностей) и т. д. Не зря пословица гласит: «Движение - это жизнь». Различные виды ходьбы (чередование «пяточки-носочки») также являются одним из способов профилактики плоскостопия. Если у ребенка есть возможность летом ходить босиком по неровной земле, песку, гальке, это должно только приветствоваться. Также у детей вызывает большой интерес ходьба по специальным предметам (камушкам, палочкам, деталям конструктора и т.д.) В форме игры также можно предложить детям поднимать различные предметы пальцами ног, - эти упражнения гарантированно будут для них интересны. Немаловажным фактором правильного развития стоп ребенка является также правильно подобранная обувь. Постоянное внимание и забота со стороны взрослых, а также соблюдение профилактических мер по предотвращению плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата позволит детям расти здоровыми.

Библиографический список:

1. Барыкина, М.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность в летнем пришкольном лагере: анализ педагогической практики / М.А. Барыкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 123-129. – EDN MBZYUZU.
2. Козырева, О.В. Лечебная физическая культура при плоскостопии / О.В. Козырева. – М.: Медицина, 2005. – 215 с.
3. Красикова, И.С. Плоскостопие: профилактика и лечение / И.С. Красиков. – М.: Академия, 1999. – 128 с.
4. Семина, Н. Здоровье детей / Н. Семина // Методическая газета для учителей. – 2014. – № 17 (411). – С. 7-11.
5. Справочник по детской лечебной физкультуре / под ред. М.И. Фонарева. – СПб.: Лекарь, 2013. – 360 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОЧЕТАНИИ С КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ С ГИПЕРКИНЕТИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ ДЦП

*Дробышева С.А., к.п.н., доцент,
Лагутин М.П., к.м.н., доцент,
Савельева А.Е., к.п.н.,
Чебышев И.А., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

В статье описано применение методики занятий по адаптивной физической культуре в сочетании с кинезиотейпированием в процессе занятий со школьниками 9-10 лет с гиперкинетической формой ДЦП в условиях коррекционного образовательного учреждения VI вида. По итогам первичного исследования было выявлено, что школьники имеют «низкий» тонус мышц. Результатом проведенных занятий в сочетании с кинезиотейпированием явилось снижение тонуса покоя, повышение тонуса напряжения и повышение амплитуды тонуса мышц у школьников 9-10 лет с гиперкинетической формой ДЦП.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, детский церебральный паралич, гиперкинетическая форма, школьники, кинезиотейпирование, тонус мышц.

EFFICIENCY OF APPLYING THE LESSON METHODOLOGY FOR ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN COMBINATION WITH KINESIOTAPING FOR SCHOOLCHILDREN 9-10 YEARS WITH HYPERKINETIC FORM OF ICP

*Drobysheva S.A., PhD, associate professor,
Lagutin M.P., PhD, associate professor,
Saveleva A.E., PhD,
Chebyshev I.A., student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

The article describes the application of the methodology of adaptive physical culture classes in combination with kinesio taping in the process of classes with schoolchildren 9-10 years old with hyperkinetic form of cerebral palsy in a correctional educational institution of the VI type. According to the results of the primary study, it was revealed that schoolchildren have a "low" muscle tone. The result of the classes in combination with kinesio taping was a decrease in the resting tone, an increase in the tension tone and an increase in the amplitude of muscle tone in schoolchildren 9-10 years old with hyperkinetic form of cerebral palsy.

Keywords: adaptive physical education, kinesio taping, child cerebral palsy, schoolchildren, muscle tone.

Актуальность. Б.И. Мугерман отмечает, что в РФ заболеваемость ДЦП составляет от 2 до 3,6 случая на 1000 новорожденных. Однако указанные цифры являются довольно усредненными, и в целом, с каждым годом на территории всех субъектов РФ прослеживается тенденция, связанная с увеличением частоты случаев рождения детей с ДЦП [3].

Гиперкинетическая форма ДЦП остается одной из трудных для восстановительного лечения. Она характеризуется снижением мышечной силы, множественными парезами мышц конечностей и туловища, наличием насильственных движений или гиперкинезов (атетоз, хореоатетоз), а также нарушениям в работе мышечного тонуса по типу дистонии [1].

Специалисты предлагают различные методики восстановительного лечения детей с ДЦП с гиперкинетической формой, однако результаты не обеспечивают высокого реабилитационного эффекта. Частая диагностика синдрома, тяжесть клинических проявлений и появление новых методик подчеркивают актуальность проблемы восстановления детей, страдающих данной формой ДЦП [1, 4].

Вместе с тем, в настоящее время в научно-методической литературе, посвященной описанию, используемых средств в процессе адаптивного физического воспитания младших школьников с ДЦП, достаточно освещены способы повышения уровня гибкости и координации, а также формирования и коррекции двигательных навыков, вместе с тем, в них отсутствуют рекомендации по направленному влиянию на развитие проприорецепции, мышечно-суставного чувства и как следствие нормализацию мышечного тонуса школьников с гиперкинетической формой ДЦП, в сочетании с современными методиками [5, 6].

Таким образом, среди публикаций, посвященных восстановлению детей с ДЦП с гиперкинетической формой, отсутствуют работы по комплексному применению средств адаптивной физической культуры в сочетании и кинезиотейпированием. Использование тейпов, различных по своим эластическим свойствам вместе со стандартными средствами адаптивной физической культурой, направлено на постепенное и целенаправленное включение рецепторного аппарата школьников с гиперкинетической формой ДЦП в процессе адаптивного физического воспитания [2].

Цель исследования. Оценить эффективность применения экспериментальной методики занятий по адаптивной физической культуре в сочетании с кинезиотейпированием школьников 9-10 лет с гиперкинетической формой ДЦП.

Исследование проводилось в период с сентября 2021 по сентябрь 2022 на базе ГКОУ школа-интернат № 4 г. Волгограда. В исследовании приняло участие 16 мальчиков 9-10 лет с гиперкинетической формой ДЦП.

Методы исследования: - анализ и обобщение данных научно-методической литературы; - миотометрия (оценка тонуса мышц (эластичности, твердости, упругости) производилось с помощью аппарата Сирмай (Венгрия). Щуп прибора погружают в исследуемую мышцу, поставив вертикально, и по шкале в условных единицах (миотонах) измеряют сопротивление, оказываемое мышцей. При улучшении функционального состояния увеличиваются амплитуда и показатель мышечного тонуса (разница между напряжением и расслаблением). При утомлении (переутомлении) амплитуда уменьшается, тонус покоя повышается), - методы математической статистики (t-критерий критерий Вилкоксона).

Исследование тонуса широчайших мышц спины, мышц, выпрямляющих позвоночник, и прямой мышцы живота во время выполнения упражнений произвольного максимального расслабления (Тп) и напряжения (Тн) проводилось с использованием портативного миотометра фирмы "Сирмай". Показателем, объективно оценивающим сократительную способность мышц, является амплитуда мышечного тонуса (Ат) – разница между значениями Тн и Тп.

По результатам начального исследования мышечного тонуса в покое и напряжении, а также амплитуды тонуса – как объективного показателя, отражающего функциональные возможности мышц, было выявлено, что у школьников с гиперкинетической формой ДЦП превалирует сниженный в сравнении со школьниками, не имеющими патологию тонус покоя (Тп), тонус напряжения (Тн) и амплитуда тонуса (Ат). Данные показатели ниже нормативных значений, представленных результатами здоровых школьников в генеральной совокупности, показателям тонуса мышц которых, соответствуют следующие значения: Тп – 50, Тн – 80, Ат – 30 миотон соответственно.

На этапе формирующего эксперимента дети были разделены на контрольную (КГ; 8 детей) и экспериментальную (ЭГ; 8 детей) группы. Учащиеся были разделены на опытные группы типологическим способом.

Методика. В урочное время ЭГ и КГ занимались по Адаптированной основной образовательной программе начального общего образования (вариант 6.3-6.4) которая была специально разработана для коррекционной школы интерната VI вида. Данная программа включала в себя следующие разделы адаптивной физической культуры для учащихся 3-4 классов:

Гимнастика – общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, корригирующие, дыхательные, строевые упражнения, акробатические упражнения.

Легкая атлетика – выполнение ходьбы и бега на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, выполнение челночного бега, метание малого мяча в цель, дыхательные и корригирующие упражнения.

Подвижные игры – подвижные игры с предметами и без, адаптированный настольный теннис, изучение элементов спортивных игр: футбол, пионербол, баскетбол, бочча, эстафеты

На изучение курса «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю (урок по 40 минут).

Экспериментальная методика занятий по адаптивной физической культуре (дополнительные занятия во внеурочное время) реализовывалась в два этапа. На первом этапе (три месяца) происходила нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей, развитие мышечно-суставного чувства.

Применялись комплексы онтогенетической гимнастики. На втором этапе (три месяца) в целях укрепления мышц конечностей, спины и стоп, а также формирования контроля удержания тела в положении стоя в ходьбе, добавлялось применение фитбол-гимнастики, тренажерных устройств: беговой дорожки, велотренажера, лыжного тренажера, BOSU. На 1-м и 2-м этапах применялись дренажные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Особенностью экспериментальной методики занятий по адаптивной физической культуре школьников с гиперкинетической формой ДЦП также являлось ее применение в сочетании с методикой кинезиотейпирования.

Первостепенно на каждом занятии по адаптивному физическому воспитанию в ЭГ, выполнялось кинезиотейпирование школьников с гиперкинетической формой ДЦП. Кинезиотейпирование выполнялось тейпами K-Active. Нанесение кинезиотейпов производилось равномерными полосами на наиболее уплотненных участках мышц как сгибателей, так и разгибателей типа, степень натяжения 5-10%. Областью нанесения кинезиотейпов были: мышца выпрямляющая позвоночник, средняя часть трапецевидной мышцы, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца, группа мышц голеностопного сустава. Замена кинезиотейпов производилась один раз в три дня.

После выполнения кинезиотейпирования поэтапно выполнялись комплексы упражнений из экспериментальной методики.

Форма организации занятий в ЭГ – дополнительное занятие по адаптивному физическому воспитанию с трехчастной структурой (подготовительная, основная, заключительная) длительностью 40 минут и кратностью 3 раза в неделю. Форма организации работы с педагогом – индивидуально-групповая

КГ на дополнительных занятиях занималась на базе школы интерната по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования (вариант 6.3-6.4) для коррекционной школы интерната VI вида в соответствии с вариативной частью, которая включала в себя выполнение корригирующих комплексов упражнений из ЛФК, направленных на коррекцию основной патологии, а также сопутствующих заболеваний.

Результаты исследования. На этапе формирующего эксперимента, показатели тонуса мышц контрольной и экспериментальной групп достоверно не имели достоверных отличий ($p > 0,05$).

Оценка достоверности результатов исследования осуществлялось с помощью T-критерия Вилкоксона. В педагогическом эксперименте у учащихся достоверно изменились показатели тонуса мышц ($p < 0,05$).

Вследствие включения кинезиотейпирования в дополнительные занятия по адаптивному физическому воспитанию в ЭГ, в процессе выполнения упражнений, направленных на активное включение в работу широчайшей мышцы спины (например передвижение с использованием шведской стенки), в исследовании тонуса данной мышцы, как справа, так и слева, выявлено снижение тонуса покоя (T_p) и одновременное увеличение тонуса напряжения (T_n), а также амплитуды тонуса (A_t), таким образом, проценты прироста справа при этом составили для T_p – 4,09%, T_n – 7,01%, A_t – 69,57% (T_n нач. $54,46 \pm 2,41$; T_n нач. $64,12 \pm 2,83$; A_t нач. $9,66 \pm 1,75$; T_p конеч. $52,23 \pm 1,91$; T_n конеч. $68,61 \pm 2,72$; A_t конеч. $16,38 \pm 2,15$) $p < 0,05$, проценты прироста слева составили для T_p – 3,78%, T_n – 6,85%, A_t – 68,74% (T_n нач. $54,17 \pm 2,26$; T_n нач. $63,48 \pm 2,68$; A_t нач. $9,31 \pm 1,52$; T_p конеч. $52,12 \pm 2,03$; T_n конеч. $67,83 \pm 2,51$; A_t конеч. $15,71 \pm 1,93$) $p < 0,05$ соответственно.

В исследовании тонуса мышцы выпрямителя позвоночника, выявлена положительная динамика результатов, связанная с уменьшением тонуса покоя (T_p), а также пропорциональным увеличением тонуса напряжения (T_n) и амплитуды тонуса (A_t), за счет тейпирования данной группы мышц и ее активного включения на занятии

в процессе использования упражнений, связанных с подъемами и фиксацией туловища в вертикальном и горизонтальном положениях, вертикализацией занимающегося, удержанием правильного положения осанки, так, в ЭГ, проценты прироста справа составили для Тп – 6,11%, Тн – 6,19%, Ат – 82,30% (Тн нач. 56,63±2,37; Тн нач. 65,78±2,69; Ат нач. 9,15±1,61; Тп конеч. 53,17±1,92; Тн конеч. 69,85±2,86; Ат конеч. 16,68±1,87) $p < 0,05$, проценты прироста слева составили для Тп – 5,94%, Тн – 5,86%, Ат – 81,50% (Тн нач. 56,38±2,51; Тн нач. 65,19±2,75; Ат нач. 8,81±1,58; Тп конеч. 53,03±2,26; Тн конеч. 69,02±2,62; Ат конеч. 15,99±1,72) $p < 0,05$ соответственно.

В исследовании тонуса прямой мышцы живота, также была выявлена достоверная положительная динамика результатов, включающая в себя снижение тонуса покоя (Тп) и одновременное увеличение тонуса напряжения (Тн), а также амплитуды тонуса (Ат) справа и слева в обеих исследуемых группах, что в ЭГ обусловлено в первую очередь кинезиотейпированием, а в КГ достаточным количеством гимнастических упражнений задействующих именно эту группу мышц.

Так, в исследовании тонуса прямой мышцы живота в ЭГ, проценты прироста справа составили для Тп – 2,48%, Тн – 3,01%, Ат – 77,24% (Тн нач. 52,86±1,73; Тн нач. 56,77±2,06; Ат нач. 3,91±0,65; Тп конеч. 51,55±1,61; Тн конеч. 58,48±2,13; Ат конеч. 6,93±0,98) $p < 0,05$ соответственно, а проценты прироста слева составили для Тп – 2,21%, Тн – 2,96%, Ат – 73,32% (Тн нач. 52,49±1,42; Тн нач. 56,35±1,93; Ат нач. 3,86±0,57; Тп конеч. 51,33±1,39; Тн конеч. 58,02±2,07; Ат конеч. 6,69±0,76) $p < 0,05$ соответственно.

Однако в КГ, проценты прироста значительно ниже результатов ЭГ, и справа составили для Тп – 0,93%, Тн – 1,16%, Ат – 30,56% (Тн нач. 52,51±1,68; Тн нач. 56,24±2,15; Ат нач. 3,73±0,59; Тп конеч. 52,02±1,42; Тн конеч. 56,89±1,81; Ат конеч. 4,87±0,82) $p < 0,05$, а слева составили для Тп – 0,75%, Тн – 1,08%, Ат – 27,89% (Тн нач. 51,94±1,54; Тн нач. 55,49±1,98; Ат нач. 3,55±0,46; Тп конеч. 51,55±1,35; Тн конеч. 56,09±1,75; Ат конеч. 4,54±0,72) $p < 0,05$ соответственно.

Выводы. Таким образом, применение методики занятий по адаптивной физической культуре в сочетании с кинезиотейпированием способствовало улучшению мышечного тонуса школьников 9-10 лет с гиперкинетической формой ДЦП. Все показатели, отражающие развитие мышечного тонуса, в ЭГ изменились достоверно ($p < 0,05$).

Библиографический список:

1. Дробышева, С.А. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / С.А. Дробышева, И.А. Коровина, В.В. Вербина. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2012. – 198 с.

2. Кинезиотейпирование при адгезивном капсулите у спортсменов-гребцов с повреждением опорно-двигательного аппарата / М.П. Лагутин, Б.В. Краснов, Л.Ю. Крылов и др. // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 26-27 апреля 2022 года / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Мартынова А.А. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», С. 167-169

3. Козырева, А.В. Особенности физической подготовки подростков с детским церебральным параличом, занимающихся футболом / А.В. Козырева, Я.А. Вартанова, Т.В. Бакшева, А.Е. Голубов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 93-99. – EDN BAVALY.

4. Мугерман, Б.И. Восстановление произвольных движений у подростков с гиперкинетической формой детского церебрального паралича с помощью физических упражнений / Б.И. Мугерман, Ф.А. Шемуратов, Р.А. Акмалетдинов // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 5-7.

5. Современный взгляд на проблему детского церебрального паралича / Т.Т. Батышева, В.М. Трепилец, Ю.А. Климов и др. // Детская и подростковая реабилитация. – 2018. - № 2 (27). – С. 5-9.

6. Тучков, В.Е. Влияние кинезиотейпирования в сочетании с войта-терапией на координационные способности детей с ДЦП / В.Е. Тучков, Д.А. Киселев // Современные вопросы биомедицины. – 2018. - № 1(2). – С. 115-121.

7. Тучков, В.Е. Использование метода кинезиотейпирования в реабилитации детей с гемипаретической формой ДЦП / В.Е. Тучков, П.В.Квашук, Д.А. Киселев // Медико-биологические науки. – 2016. - № 8(80). – С. 28-29.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЦП В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

*Дробышева С.А., к.п.н. доцент
Мастеров А.Г., к.п.н., доцент,
Гробовой П.О., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В данной статье раскрываются компоненты методики коррекционных занятий оздоровительным плаванием с детьми старшего дошкольного возраста с детским церебральным параличом, в форме «спастическая диплегия», рассматриваются основные средства, методы и формы работы с данной категорией занимающихся, обосновываются механизмы воздействия физических упражнений, направленные на коррекцию сколиоза, обучению плавания. Описываются методы, направленные на оценку состояния опорно-двигательного аппарата детей данной нозологической группы, обосновываются полученные результаты, оценки состояния опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста с детским церебральным параличом, сколиоз, методы и средства оздоровительного плавания, формы организации занятий оздоровительным плаванием.

THE METHOD OF CORRECTION OF POSTURE DISORDERS IN PRESCHOOL CHILDREN WITH ICP IN THE PROCESS OF HEALTH SWIMMING

*Drobysheva S.A., PhD, associate professor,
Masterov A.G., PhD, Associate Professor,
Grobova P.O., Student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

This article reveals the components of the method of remedial swimming lessons with children of senior preschool age with cerebral palsy, in the form of "spastic diplegia", considers the main means, methods and forms of work with this category of people involved, substantiates the mechanisms of the impact of physical exercises aimed at correcting scoliosis, learning to swim. The methods aimed at assessing the state of the musculoskeletal system of children of this nosological group are described, the results obtained, and the assessment of the state of the musculoskeletal system are substantiated.

Keywords: children of senior preschool age with cerebral palsy, scoliosis, methods and means of recreational swimming, forms of organization of recreational swimming classes.

Актуальность исследования. В настоящее время, в Российской Федерации, наблюдается постепенное увеличение лиц с детским церебральным параличом (ДЦП), так за последние 5 лет, в Российской Федерации, процент лиц детского возраста от 1 до 18 имеющих инвалидность составляет более 2,5% от общей численности детского населения. Ежегодно в России на 1000 детей рождается от 3 до 9 детей-инвалидов. В следствии чего острым становится вопрос физической реабилитации данного контингента и упрощение адаптации в социум лиц с данной патологией [3].

К факторам риска развития указанного заболевания нервно-мышечной системы относят, многоплодную беременность, травмы, полученные в ходе беременности или при родах, инфекционные заболевания матери в период беременности, конституционные особенности матери, недоношенность, употребление матерью алкоголя и никотино-содержащих средств, а также негативное влияние средовых факторов [1].

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

Анализ научно-методической литературы показал, что в процессе роста и развития детей, особенно имеющих диагноз ДЦП, нередко наблюдаются случаи прогрессирования деформаций позвоночника. Этому способствует нарушение развития костно-мышечной системы, недостаточный объем двигательной активности и наличие порочных поз [1].

Оздоровительное плавание (гидрокинезотерапия) – по методикам данного направления занимаются люди, имеющие нарушения здоровья, которые можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств, используемых в водной среде [2].

С.Л. Шпак отмечает, что средства данного вида плавания дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, на развитие физических качеств [4].

По мнению Н.Ж. Булгаковой занятия оздоровительным плаванием, при правильной дозировке нагрузки оказывают положительное влияние на занимающегося, замедляют развитие патологических процессов и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций организма, активизируют физиологические процессы, улучшают деятельность органов и систем человека, а так же в воде разгружается опорно-двигательный аппарат, создаются условия для корригирования нарушений осанки и восстановления двигательных функций [2].

В настоящее время есть проблема, связанная с тем, что такое направление, как оздоровительное плавание с детьми, имеющими диагноз ДЦП, только начинает активно развиваться и научная база не имеет большого количества работ по данным методикам. Особенно мало работ, ставящих перед собой не просто обогащение запаса двигательных действий, а коррекцию отдельных нарушений, которые являются следствием ДЦП. Исходя из этого, назрела острая необходимость в разработке методики, имеющей прямое воздействие на искривления позвоночника, в частности сколиоз, у детей старшего дошкольного возраста с ДЦП, при этом основными средствами должны являться упражнения, проводимые в условиях бассейна.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность применения разработанной методики с использованием специальных упражнений в воде и на суше для коррекции сколиоза у детей 5-6 лет с детским церебральным параличом в форме спастической диплегии.

Методы исследования: в ходе работы были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по изучаемой проблеме; метод оценки состояния опорно-двигательного аппарата; педагогический эксперимент, врачебно-педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Методика.

Педагогический эксперимент длился 8 месяцев, с августа 2021 года по март 2022 года, в нём приняли участие дети 5-6 лет, с диагнозом ДЦП в форме спастической диплегии, имеющие сколиоз. Всего в эксперименте участвовало 16 дошкольников, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. Исследование проводилось на базе двух учреждений, занятия контрольной группы проходили в детского развивающего центра «Аквазнайка», экспериментальная группа занималась на базе детского развивающего центра «Купландия».

Основной формой организации и проведения занятий в экспериментальной группе (ЭГ) являлась индивидуально-групповая форма, занятия проводились 3 раза в неделю: 1 занятие на суше, 2 в бассейне, по 45 минут, структура трёхчастная: подготовительная, основная и заключительная части.

Основным вспомогательным инвентарём, использовавшимся при занятиях в обеих группах являлись: плавательные доски, нудлы, гимнастические палки, мячи различных диаметров, пенно-полиуритановый плот, плавающие и тонущие игрушки.

Плавание такими стилями как дельфин, на боку, кроль в полной координации рук и ног вызывает торсионные движения туловища, изгибания позвоночника в передне-заднем направлении, работа рук и ног ассиметрична, что может привести к увеличению сколиотической дуги и ассиметричности плеч и таза, а так же к усилению имеющихся у обследованных детей сопутствующих нарушений осанки в виде уплощения шейного и поясничного лордоза, гиперкифоза грудного отдела позвоночника. В следствии вышеописанных причин, данные стили невозможно применять в оздоровительном плавании, направленном на коррекцию сколиоза и сопутствующих ему нарушений.

С учётом этого, на занятиях в экспериментальной группы, были применены следующие стили плавания - брасс на груди с удлиненной фазой скольжения, кроль на груди и спине ногами, так же различные упражнения с инвентарём на их основе.

При плавании этими стилями отсутствует изгибание позвоночника по всем осям, туловище неподвижно и происходит максимальное вытяжение позвоночника при этом мышцы, удерживающие «корсет» вокруг позвоночного столба находятся в постоянной работе, работа плечевого и тазового поясов параллельна воде, симметрична относительно друг-друга.

Помимо вышеописанных средств плавания, в коррекционные занятия, были включены упражнения аквааэробики направленные на укрепление мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, ягодичных мышц, мышц спины и живота, а также на увеличение подвижности суставов, выполняемые стоя в неглубоком бассейне. Так же в заключительной части занятия были использованы дыхательные упражнения, направленные на улучшение работы дыхательной системы, в течение занятия часть дыхательных упражнений принялись, как средство отдыха занимающихся.

Занятия в условиях суши, то есть в спортивном зале, включали в себя использование методики адаптивной физической культуры основанной на применении средств из различных видов коррекционной гимнастики, специально адаптированных для детей со спастической диплегией.

В данный аспект методики вошли средства, имеющие направленность на установление психо-эмоционального контакта с ребенком, на развитие новых и совершенствование имеющихся двигательных навыков и умений за счет выполнения упражнений в различных исходных положениях с разнообразным инвентарём, либо с весом собственного тела, а так же занятия на суше являлись дополнительным средством коррекции сколиоза и сопутствующих ему нарушений осанки.

При занятиях на суше в качестве инвентаря использовались гимнастические палки, фитболы, модульные блоки, укладки-мешочки, утяжелители. Применяемое оборудование: маты, гимнастические скамьи, степы, гимнастическая лестница, батут.

При составлении комплексов упражнений учитывались имеющиеся у занимающихся вторичные отклонения, сопутствующие заболевания, а также физиологические и морфологические особенности детей данной нозологической группы, функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Немаловажным было то, что большое внимание уделялось страховке детей, особенно при выполнении упражнений на шведской стенке, при передвижении в различных положениях и с отягощением.

Дети в контрольной группе (КГ) занимались по стандартной методике обучения плаванию. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут, форма организации занятий индивидуально-групповая.

Результаты. При проведении первичного обследования позвоночника с использованием метода соматоскопии было выявлено, что у детей 5-6 лет, с диагнозом спастическая диплегия, в обеих группах, зачастую наблюдался сколиоз в грудном (63%) или поясничном (37%) отделах позвоночника (рис. 1).



Рисунок 1. Процентное соотношение показателей наличия сколиоза у детей с ДЦП

Помимо этого у большинства обследуемых наблюдались изменения физиологических изгибов позвоночника: избыточный изгиб грудного кифоза (48%), уплощение шейного лордоза (31%) и уплощение поясничного лордоза (44%), что приводит к ухудшению работы мышц и снижению рессорной функции позвоночного столба (рис.2)

Так же определение состояния опорно-двигательного аппарата у детей принимавших участие в эксперименте проводилось при помощи двух показателей: «Ромб Машкова» и «Плечевой индекс О.Н. Аксёновой». Данные, полученные в результате измерения «Ромба Машкова» свидетельствуют о наличии сколиоза в обеих группах, $1,7 \pm 0,7$ см в контрольной и $1,6 \pm 0,5$ см в экспериментальной, при этом нормой является отклонение не более 0,4 см. Результаты «плечевого индекса О.Н. Аксёновой», дали значения равные $76,1 \pm 2,6\%$ в контрольной группе, в экспериментальной группе $75,6 \pm 2,4\%$. В норме данный показатель должен находится в диапазоне 90-100%. Результаты указаны в таблице 1.

Таблица 1
Показатели уровня функционального состояния опорно-двигательного аппарата до эксперимента

Показатели	Исслед. группы	Результаты	t	p
Ромб Машкова (см)	КГ	$1,7 \pm 0,7$	3.5	>0,05
	ЭГ	$1,6 \pm 0,5$	4	>0,05
Индекс по О.Н. Аксеновой (%)	КГ	$76,1 \pm 2,6$	5	>0,05
	ЭГ	$75,6 \pm 2,4$	4.5	>0,05

Проведенный анализ функционального состояния опорно-двигательного аппарата, не выявил достоверных различий между занимающимися КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

Таким образом, проведение соматоскопии, оценки «Ромба Машкова» и «плечевого индекса О.Н. Аксёновой» позволяет подтвердить данные литературных источников о том, что у занимающихся 5-6 лет с диагнозом спастическая диплегия присутствуют патологии позвоночника.

После проведения педагогического эксперимента, было проведено повторное исследование состояния опорно-двигательного аппарата у детей 5-6 лет с диагнозом ДЦП, в форме спастической диплегии, имеющих сколиоз.

Повторно проведённая после педагогического эксперимента оценка состояния опорно-двигательного аппарата выявила достоверно более высокие результаты в ЭГ по сравнению с КГ. Результаты соматоскопии указывают на положительные изменения состояния позвоночника: отмечено снижение сутулости, улучшение внешнего вида физиологических изгибов, уменьшилась асимметрия плечевого и тазового поясов, выявлено выравнивание сколиотических дуг (рис.2).

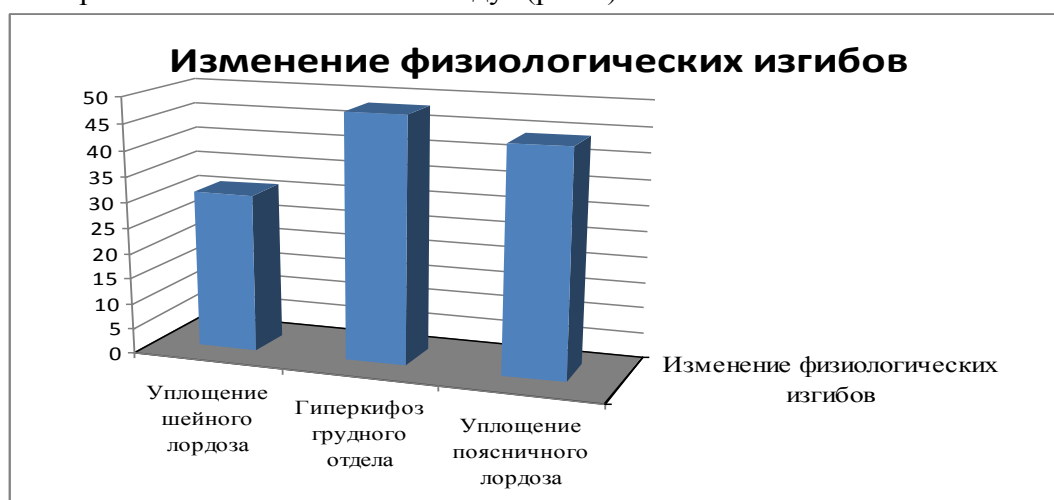


Рисунок 2. Динамика показателей состояния опорно-двигательного аппарата у дошкольников с ДЦП

Применение средств оздоровительного плавания и корригирующих упражнений, выполняемых с учетом имеющегося сколиоза, привело к улучшению состояния осанки у детей 5-6 лет с диагнозом ДЦП, динамика показателей «ромба Машкова» в КГ составила 17,7% ($p > 0,05$), тогда как в ЭГ результат вырос на 25% ($p < 0,05$) и превысил результаты КГ. Повторное обследование с помощью «плечевого индекса О.Н. Аксёновой» так же показало достоверный прирост результата в ЭГ, относительно недостоверного прироста КГ, 9,9% ($p < 0,05$) и 7,5% ($p > 0,05$) соответственно. Результаты указаны в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния опорно-двигательного аппарата у детей 5-6 лет с диагнозом в ДЦП в форме спастической диплегии имеющих сколиоз

Показатели	Исслед. группы	Исходные	Конечные	t	p	Прирост, %
Ромб Машкова (см)	КГ	1,7±0,7	1,4±0,4	5	>0,05	17,7
	ЭГ	1,6±0,5	1,2±0,6	1	<0,05	25
Индекс по О.Н. Аксеновой (%)	КГ	76,1±2,6	82,3±1,7	3,5	>0,05	7,5
	ЭГ	75,6±2,4	83,9±2	2	<0,05	9,9

Выводы: По итогам проведения педагогического эксперимента, удалось подтвердить эффективность разработанной методики, целесообразно говорить о том, что применение экспериментальной методики, основанной на специально подобранных средствах и методах адаптивной физической культуры, повысило эффективность коррекционных занятий, следствием чего является улучшение состояния ОДА детей занимавшихся в ЭГ по результатам полученным при обследовании методами «Ромб Машкова» и «Плечевой индекс О.Н. Аксёновой», а также соматоскопии.

Библиографический список:

1. Апариева, Т.Г. Влияние оздоровительного плавания на состояние здоровья и физическую работоспособность женщин / Т.Г. Апариева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 7-13. – EDN MNTSOK.
2. Батышева, Т.Т. Детский церебральный паралич и эпилепсия. Современные подходы к лечению / Т.Т. Батышева, С.В. Трепилец, В.М. Трепилец и др. – М.: ГБУЗ «Научно-практический центр детской психоневрологии», 2016. – С. 25.
3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – М. Академия, 2014. – С. 320.
4. Гробовой, П.О. Эффективность методика занятий с детьми, имеющими тяжелую форму детской церебральной патологии / П.О. Гробовой, К.Л. Серебрякова, С.А. Дробышева // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. – 2021. - №. 4. – С. 412-417.
5. Шпак, С.Л. Методика гидрореабилитации: учебное пособие под общей ред. проф. Д.Ф. Мосунова / С.Л. Шпак, Д.Ю. Казаков. – Санкт-Петербург: НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 231с.

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

*Евсикова Н.Ю.,
Пономарева Н.П.,
Бондаренко И.В.,
МОУ «Детский сад № 220 Тракторозоводского района Волгограда»,
Волгоград, Россия*

Статья представляет организационные аспекты обоснования адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра. Эти данные крайне актуальны, поскольку теоретические и практические аспекты двигательного развития детей этой группы крайне бедны. На основе методов анализа научно-методической литературы, моделирования и прогнозирования представлен алгоритм осуществления инновационной деятельности в этом направлении. Пошаговое рассмотрение алгоритма позволит увидеть логику и путь достижения знаний в области адаптивного физического воспитания дошкольников с расстройством аутистического спектра.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дети дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра.

ON THE ISSUE OF THE ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

*Evsikova N.Yu.,
Ponomareva N.P.,
Bondarenko I.V.,*

*Kindergarten № 220 of Traktorozovodsky district of Volgograd
Volgograd, Russia*

The article presents organizational aspects of the rationale for adaptive physical education of older preschool children with autism spectrum disorder. These data are extremely relevant, since the theoretical and practical aspects of the motor development of children in this group are extremely poor. Based on the methods of analysis of scientific and methodological literature, modeling and forecasting, an algorithm for implementing innovative activities in this direction is presented. A step-by-step review of the algorithm will allow you to see the logic and the way to achieve knowledge in the field of adaptive physical education of preschoolers with autism spectrum disorder.

Keywords: adaptive physical education, preschool children with autism spectrum disorder.

Актуальность. В соответствии с международной классификацией болезнй расстройство аутистического спектра (РАС) относится к психическим заболеваниям, зачастую имеющим стойкие и мало обратимые нарушения интеллекта. Впервые термин «аутизм» был введен швейцарским психиатром Э.Блейлером [4] и он предназначался для описания «изолированного я», наблюдаемого у людей с шизофренией. В семидесятых годах прошлого столетия стало понятно, что аутизм обусловлен генетикой и биологическим различиями в развитии мозга.

Ведущими характеристиками у ребенка РАС является: дефицит социального взаимодействия с окружающим, трудности установления контакта, стереотипные движения и отсутствие полноценного использования речи (ее или нет вообще, или она присутствует в виде эхолалии). Вместе с тем, имеются статистические данные, указывающие на то, что лица с РАС талантливы и для их полноценного развития необходимы специальные условия обучения и воспитания. Так же одной из закономерностей заболевания является различная степень и глубина выше перечисленных негативных характеристик развития [4,5,6].

Для детей с РАС на сегодняшний день разработано большое количество коррекционных и развивающих методик и специалисты, работающие с ними, отмечают наличие медленной, но положительной динамики в развитии воспитанников. Одной из обязательных дисциплин, сопровождающих развитие детей с РАС, является адаптивное физическое воспитание [3]. Его целевые установки должны обеспечить общее укрепление здоровья детей с РАС, развитие их физических качеств, нивелирование негативных характеристик развития, привлечение детей к занятиям спортом, адаптацию к окружающей действительности. Вместе с тем, уровень научной и методической разработанности адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с РАС не характеризуется большой разработанностью. Анализ научно-методической литературы по данному направлению позволил выявить ограниченное число работ. Как правило педагогическая практика руководствуется рекомендациями по физической подготовке, разработанными для детей с умственной отсталостью [1,2]. В то время как для детей с РАС методических рекомендаций, разработанных конкретно для них, явно не хватает.

Цель исследования. На базе МОУ «Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда» открыта региональная инновационная площадка по теме «Разработка методических рекомендаций адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра». В рамках проводимой работы будет проведено исследование, которое позволит сделать первые шаги в обосновании целостного педагогического процесса двигательной подготовки детей с РАС. Конкретно мы нацелены на получение ответов на вопросы о том, как лучше организовать физкультурное занятие для таких воспитанников, какие средства физической подготовки в наибольшей степени им нужны, какие методические приемы необходимы для активизации внимания.

Результаты исследования. На основе методов анализа научно-методической литературы, моделирования и прогнозирования предстоящей научной деятельности нами была разработана программа исследования. Рассмотрение ее шагов позволит увидеть пошаговый путь достижения запланированных результатов исследования.

Так в рамках первого исследовательского года нами будет:

- обеспечено нормативно-правовое сопровождение инновационной деятельности на базе дошкольного учреждения, создана бригада исследователей;
- разработан план проведения инновационной деятельности с конкретной детализацией запланированных мероприятий;
- проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования с целью конкретизации имеющихся данных и выявления актуальных направлений поиска;
- подобрана батарея тестов по изучению особенностей психофизического развития детей дошкольного возраста с РАС;
- проведено тестирование психофизического развития воспитанников;
- подобраны и систематизированы средства и методы коррекционно-педагогического воздействия;
- произведено публичное освещение результатов первого года деятельности в рамках региональной инновационной площадки.

Второй исследовательский год будет посвящен поисковым экспериментам, позволяющим:

- определить значение визуальной поддержки двигательной деятельности детей с РАС;
- обосновать наиболее правильную структуру физкультурного занятия для воспитанников с РАС;
- доказать необходимость и значимость силовой подготовки детей с РАС;
- выявить наиболее значимые условия внешней педагогической среды в рамках двигательной подготовки детей данной нозологии;
- выявить наиболее эффективные средства координационной подготовки для детей с РАС.

Так же в рамках этого исследовательского года будут проведены мероприятия, направленные на освещение результатов исследования и их диссимилиацию в педагогическую практику.

Третий исследовательский год будет направлен на обобщение и систематизацию полученных результатов региональной исследовательской площадки, определению степени и успешности решения поставленных исследовательских задач, постановке перспектив дальнейшей инновационной работы.

Заключение. Нам видится, что результаты работы позволят внести значительный вклад в практические разделы адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с РАС. Они откроют перспективы обоснования методики данного педагогического процесса. Так же разработанные методические рекомендации

могут быть полезны для специалистов других образовательных областей дошкольной педагогики, педагогов-практиков, работающих с детьми других нозологических групп.

Библиографический список:

1. Максимова, С. Ю. Технология адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию психофизической сферы детей с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2018. – 165 с.
2. Максимова С.Ю. Коррекционные и развивающие возможности физического воспитания детей с нарушениями интеллекта / С. Ю. Максимова // Сборник тезисов по итогам Профессорского форума 2020 "Национальные проекты и профессорское сообщество", Москва, 16–19 ноября 2020 года. – Москва: Общероссийская общественная организация «Российское профессорское собрание», 2021. – С. 143-145.
3. Фомина, Н.А. Интеллектуально-познавательное развитие детей в процессе музыкально-двигательного физического воспитания / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова. – Волгоград : Общество с ограниченной ответственностью "Сфера", 2021. – 184 с. –
4. «Если неизвестно количество людей с РАС — игнорировать аутизм слишком просто». (2017). «Выход»;
5. Jon Baio, Lisa Wiggins, Deborah L. Christensen, Matthew J Maenner, Julie Daniels, et. al.. (2018). Prevalence of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years — Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2014. *MMWR Surveill. Summ.* 67, 1-23;
6. Mandal A. (2018). Autism history. News-Medical.Net;

УДК 796

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ УЧИТЕЛЯМ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Жорова А.В., магистрант,
Дегтярева Д.И., к.п.н.,
Палкин А.В., преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Цель исследования - по результатам анкетирования определить особенности профессиональной деятельности учителей начальных классов, а также выявить ведущие физические качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистический анализ экспериментальных данных.

Организация исследования. В опросе приняли участие действующие учителя начальных классов, работающие в общеобразовательных учреждениях г. Волгограда.

Результаты исследования. Данные, полученные в ходе поискового эксперимента, позволили выявить трудности, с которыми сталкиваются учителя начальных классов в ходе своей профессиональной деятельности. Исходя из этого можно определить вектор оптимизации физической подготовки данного контингента на этапе обучения в вузе.

Выводы. По данным анкетирования общая выносливость, сила мышц ног и спины, гибкость и координация были определены ведущими физическими качествами в профессиональной деятельности учителей начальных классов.

Ключевые слова: анкетирование, профессионально-прикладная физическая подготовка, учителя начальных классов, младший школьный возраст.

DETERMINATION OF THE LEADING PHYSICAL QUALITIES NECESSARY FOR PRIMARY SCHOOL TEACHERS FOR SUCCESSFUL PROFESSIONAL ACTIVITIES

*Zhorova A.V., undergraduate,
Degtyareva D.I., PhD,
Palkin A.V., lecturer,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The purpose of the study is to determine, based on the results of the survey, the features of the professional activity of primary school teachers, as well as to identify the leading physical qualities necessary for successful professional activity.

Research methods: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, questioning, mathematical and statistical analysis of experimental data.

Organization of the study. The survey involved active primary school teachers working in general education institutions in the city of Volgograd.

Research results. The data obtained during the search experiment made it possible to identify the difficulties faced by primary school teachers in the course of their professional activities. Based on this, it is possible to determine the vector of optimization of the physical training of this contingent at the stage of training at the university.

Conclusion. According to the survey, overall endurance, strength of the leg and back muscles, flexibility and coordination were determined by the leading physical qualities in the professional activities of primary school teachers.

Keywords: questioning, professional-applied physical training, primary school teachers, primary school age.

Решение проблемы физической подготовки студенток педагогического вуза к будущей профессии требует предварительного выявления профессионально важных для того или иного вида труда качеств, изучения условий, в которых он протекает, в том числе и профессиональных вредностей [1;3].

Анкетирование проводилось с целью определения ведущих физических качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности учителей начальных классов. Опираясь на данные, полученные при анкетировании, мы разработали методику профессионально-прикладной физической подготовки для студенток педагогического вуза, обучающихся по направлению «начальное образование». Анкета состояла из нескольких вопросов, ответы на которые необходимо было проанализировать. Вопросы анкеты выясняли:

1. какие действия в работе респондента вызывают усталость и утомление;
2. присутствуют ли болевые ощущения в теле респондента и какова их локализация;
3. с какими действиями связано появление болевых ощущений у респондента;
4. какие профессиональные (особенные для данной профессии) и специфические действия приходится выполнять учителям начальных классов.

В опросе приняли участие 25 респондентов. Тип вопросов в анкете: открытый.

Мы опросили 25 учителей начальных классов из МОУ средних школ города Волжского и выяснили, каких, по их мнению и ощущениям, им не хватает физических качеств. – Рис. 1.

Профессионально важные физические качества

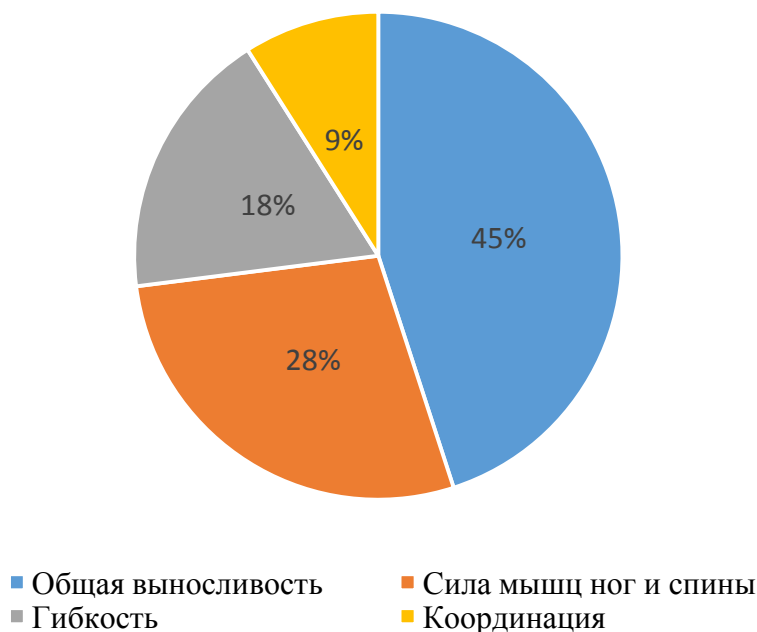


Рисунок 1. Диаграмма результата опроса о профессионально важных для учителей начальных классов физических качествах

Больше всего учителя ощущают нехватку сил для выполнения профессиональных обязанностей в рабочее время, для проверки тетрадей, ведения дневников и электронных дневников. Таким образом, можно сделать вывод, что им не хватает общей выносливости. Также, учителя признались, что страдают от болей в ногах и спине в связи с тем, что большое количество времени проводят на ногах, а также в положении сидя. Также, опрашиваемые женщины и девушки сделали акцент на специфических действиях:

1. им необходимо постоянно самостоятельно регулировать высоту парт, а в некоторых школах и стульев;

2. из-за большой разницы в росте с обучающимися, учителям приходится постоянно наклоняться в течении всех занятий.

Очевидно, чтобы избежать травмирования, у учителей начальных классов необходимо развивать силу мышц ног и спины, а также необходимо достичь оптимального уровня развития гибкости. Чем выше способность мышц антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем "легче" выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах, связана с несогласованной работой мышц вызывает "крепощение" движений, что затрудняет процесс выполнения двигательных навыков.

Общую координацию необходимо развивать для хорошей ориентации в пространстве, равновесия и устойчивости на ногах в течение рабочего дня. Также в профессии учителя важно иметь развитую ловкость и мелкую моторику рук для быстрого письма и комфортной работы с бумагами, тетрадями и классными журналами. Учителя заметили, что в быстро меняющейся обстановке и когда происходит быстрая смена деятельности, ухудшается эффективность работы, ориентация в пространстве ухудшается. Совместно с необходимостью постоянного надзора за маленькими детьми, потеря ориентации в пространстве вводит в стресс.

Таким образом, при анализе проведенного анкетного опроса среди учителей начальных классов, нами было выявлено рациональное соотношение физических

способностей, значимых для них: общая выносливость (45%), сила мышц ног и спины (28%), гибкость (18%), координация (9%).

Данные, полученные в результате анкетного опроса, согласуются с данными специальной литературы [2;3;4] в том, что необходима дополнительная специальная подготовка, способствующая гармоничному развитию всего опорно-двигательного аппарата занимающихся, обеспечивающая равномерное совершенствование значимых для педагогической деятельности физических способностей. В связи с этим комплексное использование средств фитнеса и физического воспитания в полной мере может обеспечить достижение поставленной цели.

Библиографический список:

1. Антонова, Г.Г. Особенности динамики физического состояния студенток нефизкультурного вуза в результате занятий комплексными видами оздоровительного фитнеса / Г.Г. Антонова, М.Ю. Ростовцева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 36.

2. Губанищева, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентоспособного специалиста / А.А. Губанищева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2014. - №2(8). – С.77-80.

3. Диаконидзе, Ю.А. Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры – Смоленск, 2020 – 150 с.

4. Москвичев, Ю.Н. Проблема воспитания в контексте методологии деятельностного подхода в психолого-педагогической теории / Ю.Н. Москвичев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 176-193. – EDN LLJSLB.

5. Сабанцева, Т.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов хореографических отделений высших учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры – Омск, 2013 – 156 с.

УДК 796.05

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СТУДЕНТАМИ ВУЗА

*Исмагилова Л.Ф., ассистент,
Мутаева И.Ш., к.б.н., профессор,
Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет,
Елабуга, Россия
Кузнецова З.М., д.п.н., профессор,
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
Чайковский, Россия*

Цель исследования: выявить уровень физической подготовленности студенток отделения иностранных языков Елабужского института по нормативным требованиям (тесты) комплекса ГТО. **Методы исследования.** В данной статье рассматриваются результаты оценки физической подготовленности студентов высших учебных заведений с использованием нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. **Результаты исследования.** В ходе исследования была проанализирована физическая подготовленность студенток данного учебного

заведения. Было определено количество студенток, сдавших общую физическую подготовку на бронзу, серебро и золото. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты, которые доказали, что оценка физической подготовленности студенток невозможно без использования нормативных требований комплекса ГТО. **Выводы.** Отмечена значимость физической нагрузки аэробной направленности в виде бега на выносливость и прыжковых упражнений, как условие повышения физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, аэробные упражнения, комплекс ГТО, нормативные требования, тестовые упражнения.

IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" REGULATIONS BY UNIVERSITY STUDENTS

*Ismagilova L.F., assistant,
Mutaeva I.Sh., PhD, Professor,
Yelabuzhsky Institute (branch) "Kazansky (Privolzhsky) Federal University,
Yelabuga, Russia
Kuznetsova Z.M., Grand PhD, Professor,
Chaikovskiy State Academy of Physical Culture and Sport,
Chaikovskiy, Russia*

The purpose of the study: to identify the level of physical fitness of the Yelabuga Institute Department of foreign languages female students according to the regulatory requirements (tests) of the RLD complex. **Research methods.** This article discusses the results of assessing the physical fitness of students using the regulatory requirements of the All-Russian RLD sports complex. **Research results.** In the course of the study, the physical fitness of the female students was analyzed. The number of female students who passed the general physical training for bronze, silver and gold was determined. Based on the data obtained, generalized reports were prepared. They proved that the assessment of the students is not possible without the use of the regulatory requirements of the RLD complex. **Conclusions.** The importance of the aerobic physical activity in the form of endurance running and jumping exercises was noted as a condition for increasing physical fitness.

Keywords: students, physical fitness, aerobic exercises, RLD complex, regulatory requirements, test exercises.

Актуальность. На сегодняшний день главной задачей, которая стоит перед преподавателями по физической культуре, является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. В рамках физического воспитания студенческой молодежи большое внимание уделяется изменению объема двигательной активности и формированию физического здоровья студентов высших учебных заведений. Также необходимо отметить, что от состояния физического здоровья зависит и уровень физической работоспособности студентов.

При проведении элективных занятий по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях важное место занимает использование разнонаправленных средств по развитию физических способностей для выполнения нормативных тестов ГТО.

Обучение в высших учебных заведениях является значительным периодом в жизни студенческой молодежи, где закладываются знания, формируются личностные ценности, одной из которых должен быть здоровый образ жизни. Однако эффективность проведения элективных занятий по физической культуре и спорту невысока: по-прежнему слабо формируются двигательная культура, интерес и мотивация к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Особенно тревожат

факты слабой физической подготовленности и снижение репродуктивной функции студенток, что требует повышения объема двигательной активности с использованием интересных видов физических упражнений.

В 2020 году была определена единая система тестирования физической подготовленности школьников, студенческой молодёжи и взрослого населения [1, 2]. Основным инструментом данной системы является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Он позволяет определить уровень физической подготовленности занимающихся с присвоением бронзового, серебряного или золотого значка отличия [1, 2].

Для успешного выполнения нормативных требований комплекса ГТО на занятиях использовали нагрузки аэробной направленности. В заключительную часть занятия по элективным дисциплинам (модулям по физической культуре и спорту) включали кроссовый бег (до 30 минут) и 12-и минутный бег для повышения выносливости студенток. После выполнения этих упражнений проводили тренировочный комплекс скоростно-силовой направленности (прыжковые упражнения).

Цель исследования: выявить уровень физической подготовленности студенток отделения иностранных языков Елабужского института по нормативным требованиям (тесты) комплекса ГТО.

Организация и методы исследования.

В ходе исследования нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования.

Исследование проводилось на базе Елабужского института К(П)ФУ, Республика Татарстан г. Елабуга, Россия. В исследовании участвовали студентки 2 курса отделения иностранных языков в количестве 50 человек. Исследование проводилось в период с 01.09.2021 по 31.05.2022г.

В период исследования уровень физической подготовленности студенток определяли в 2 этапа. 1 этап – сентябрь 2021 года, 2 этап – май 2022 года. Уровень физической подготовленности определяли с помощью нормативных требований ГТО, а именно возрастная категория студенток 2 курса относится к 6 ступени (возраст 18-24 лет) [1, 2].

В таблице 1 представлены нормативные требования ГТО возрастной категории с 18 до 24 лет (6 ступень).

Таблица 1

Нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по 6 ступени

№ п/п	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Девушки в возрасте 18-24 лет		
		«бронза»	«серебро»	«золото»
1.	Бег 100 метров, (сек.)	17,5-17,8	16,5-17,4	16,4 и меньше
2.	Бег 2 км, (мин., сек.)	12,31-13,10	10,51-12,30	10,50 и меньше
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз.)	10-11	12-16	17 и больше
4.	Прыжок в длину с места, (см.)	170-179	180-194	195 и больше
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (см.)	8-10	11-15	16 и больше

Результаты и обсуждение.

В ходе исследования были определены уровни физической подготовленности студенток высших учебных заведений по результатам двух этапов (сентябрь 2021 и мая 2022 года).

На рисунке 1, представлены среднеарифметические данные физической подготовленности студенток в тестовых упражнениях: «Бег 100 метров» и «Бег 2000 метров» в начале и в конце учебного года.

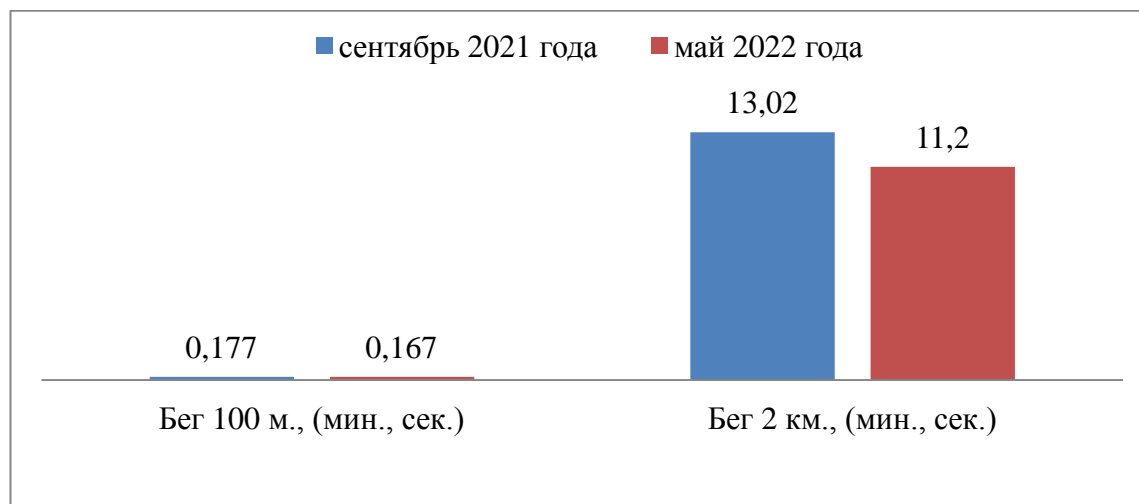


Рисунок 1. Среднеарифметические показатели физической подготовленности студенток в начале и в конце учебного года

Из рисунка 1 видно, что уровень физической подготовленности студенток в начале и в конце года различается, наблюдается положительная динамика. Если в начале года студентки в среднем сдавали нормативы «Бег 100 метров» и «Бег 2000 метров» на бронзовый знак отличия, то в конце года данные нормативы были сданы на серебряный знак отличия комплекса ГТО.

Рассмотрим следующие показатели физической подготовленности студенток. На рисунке 2, вашему вниманию представлены среднеарифметические данные физической подготовленности студенток, а именно в тестовом упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» в начале и в конце учебного года.

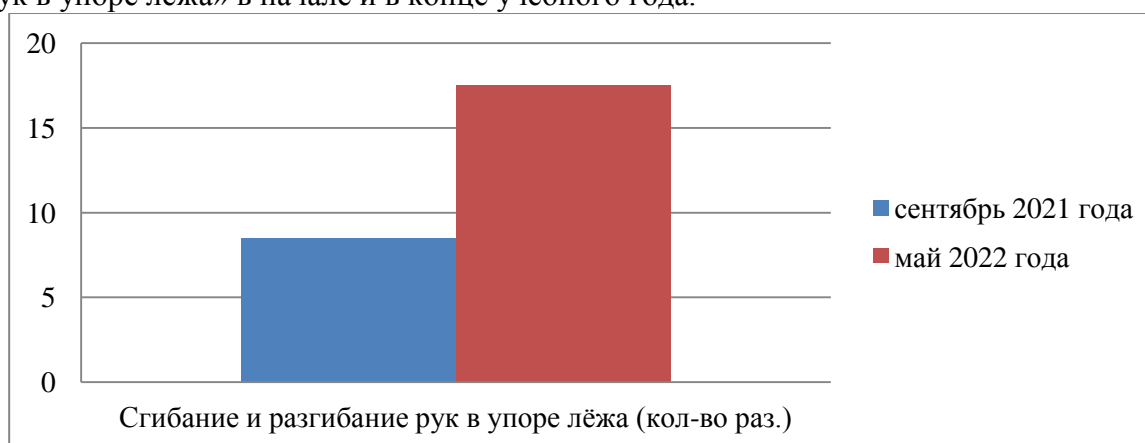


Рисунок 2. Среднеарифметические показатели физической подготовленности студенток в начале и в конце учебного года

Из рисунка 2 видно, что уровень физической подготовленности студенток в начале и в конце года различается, наблюдается положительная динамика. Если в начале года студентки сдавали норматив «Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа»,

не смогли сдать на бронзовый знак отличия, то в конце года данный норматив был сдан на золотой знак отличия комплекса ГТО.

На рисунке 3, вашему вниманию представлены среднеарифметические данные физической подготовленности студенток, а именно «Прыжок в длину с места» и «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» в начале и в конце учебного года.

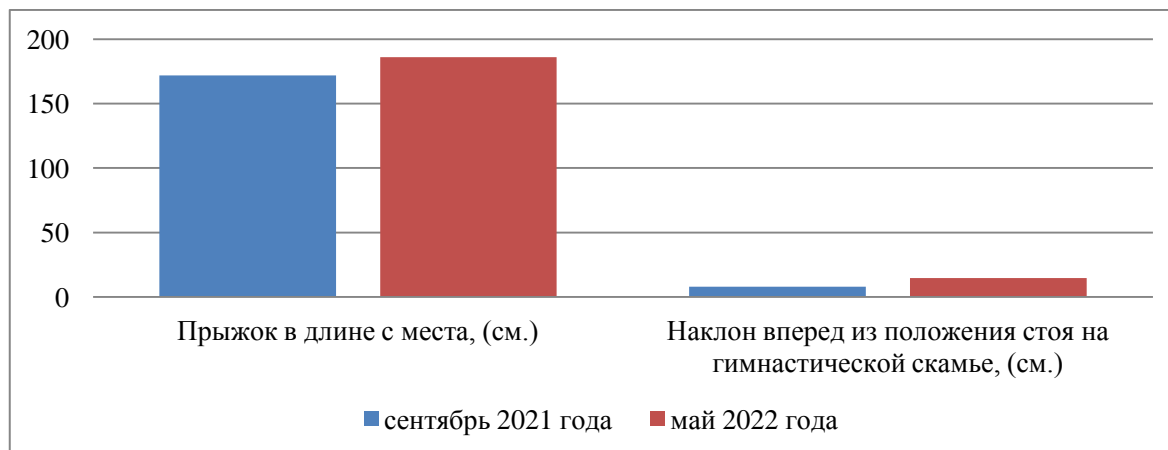


Рисунок 3. Среднеарифметические данные физической подготовленности студенток в начале и в конце учебного года

Из рисунка 3 видно, что уровень физической подготовленности студенток в начале и в конце года различается, наблюдается положительная динамика. Если в начале года студентки в среднем сдавали нормативы «Прыжок в длину с места» и «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» на бронзовый знак отличия, то в конце года данные нормативы были сданы на серебряный знак отличия комплекса ГТО.

Выводы.

Таким образом, на основании полученных данных, можно утверждать, что в течение учебного года наблюдается положительная динамика физической подготовленности студенток Елабужского института К(П)ФУ. Хорошим оценочным и контролирующим средством является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», что позволяет своевременно предлагать корректирующие мероприятия для совершенствования физических качеств. Реализация упражнений циклического характера аэробной направленности косвенно влияет на улучшение всех показателей по нормативным тестам комплекса ГТО. В связи с этим, целевая установка на элективных занятиях заключается в том, чтобы сформировать у студенток потребность преодолевать трудности, развивать волю, саморазвиваться и достигать успеха на примере выполнения требований комплекса ГТО.

Библиографический список:

1. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70675222/>
2. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I–XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/26430/>

УДК: 373.5:796

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО ШКОЛЬНИКАМИ,
ПРОЖИВАЮЩИМИ В РАЙОНАХ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ АВАРИИ НА
ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС**

*Колесникова Н.Н., к.п.н., доцент,
Красникевич Д.В., магистрант,
Полесский государственный университет,
Пинск, Беларусь*

В статье представлены результаты исследований, направленных на оценку эффективности комплексного использования средств реабилитационно-оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий в работе с детьми, проживающих в экологически неблагоприятной среде.

Ключевые слова: состояние здоровья, школьники, программа оздоровления

**PHYSICAL AND IMPROVEMENT WORK WITH SCHOOLCHILDREN LIVING IN
THE REGIONS AFFECTED FROM THE ACCIDENT AT THE CHERNOBYL NPP**

*Kolesnikova N.N., PhD, associate professor,
Krasnikovich D.V., undergraduate,
Polissya State University,
Pinsk, Belarus*

The article presents the results of studies aimed at evaluating the effectiveness of the integrated use of rehabilitation and health-improving and physical culture and sports activities in working with children living in an environmentally unfavorable environment.

Keywords: state of health, schoolchildren, health improvement program

Современная жизнь создала объективную необходимость осознания органической взаимосвязи между состоянием здоровья населения и качеством окружающей среды. Особой проблемой социально-экономического развития республики Беларусь является ликвидация последствий аварии на Чернобыльской АЭС. На загрязненных территориях проживает более 400 тысяч детей. Среди них имеется значительное число случаев хронической патологии и функциональных отклонений [2]. Отмечается также отрицательная динамика состояния здоровья детского населения Беларуси в современной экологической ситуации [1].

Детям, проживающим в зонах с неблагоприятной экологической обстановкой, наряду с лечебно-оздоровительными мероприятиями, необходимы оптимальные физические нагрузки [3]. При этом комплексных программ формирования физического здоровья, включающие средства физической культуры крайне мало. Исходя из этого, исследования, направленные на оценку эффективности комплексного использования средств физического воспитания и лечебно-оздоровительных мероприятий в работе с детьми, проживающими в экологически неблагоприятной среде, являются, на наш взгляд, актуальными и социальнозначимыми.

Цель работы – улучшение показателей здоровья школьников 11-12 лет, проживающих на территории, подвергшейся радиационному загрязнению.

С целью оценки эффективности комплексного использования средств физкультурно-спортивных и реабилитационно-оздоровительных мероприятий направленных на улучшение физического состояния детей 11-12 лет, живущих на

территории подвергшейся радиационному загрязнению, был проведен педагогический эксперимент.

При этом использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, оценка состояния здоровья, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Оценка состояния здоровья производилась по **методу профессора Г.Л. Апанасенко**.

Используя, с разрешения родителей, информацию, представленную в медицинских картах школьников и содержащую данные результатов медицинских осмотров учащихся, мы сделали заключение о состоянии их здоровья. Выявлено, что к первой группе здоровья может быть отнесена только треть детей (23,3%). У 61,1% школьников имеются различные функциональные и морфофункциональные нарушения, что позволяет отнести их ко второй группе здоровья. Хронические заболевания были установлены у 15,5% детей, которые и вошли в третью группу здоровья (таблица 1).

Таблица 1

Распределение детей, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения по группам здоровья (% к общему числу обследованных)

Возраст 11-12 лет	Группы здоровья		
	I группа	II группа	III группа
Пятый класс	23,2	61,2	15,6
Шестой класс	23,4	61,0	15,5

При этом установлено, что в среднем низкий уровень физического здоровья имеют 15,6%, уровень ниже среднего в среднем 35,8%, средний уровень - 42,5%, уровень выше среднего - 6,1% обследованных школьников; с показателем, соответствующим высокому уровню здоровья составило в среднем 2,1% (таблица 2).

Таблица 2

Уровни здоровья учащихся пятых-шестых классов, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения до эксперимента

Группа, Количество	Уровни здоровья, %				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Контрольная (n=20)	15,4	36,0	42,5	6,1	2,3
Экспериментальная (n=20)	15,8	35,6	42,5	6,1	1,9
Достоверность различий	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Достоверных различий в состоянии здоровья детей контрольной и экспериментальной групп не зарегистрировано (p>0,05). В структуре острых заболеваний первое место принадлежит острым респираторным вирусным инфекциям.

За период обучения в средних классах общеобразовательной школы количество детей с I группой здоровья незначительно увеличивается (с 23,1% в пятом классе, до 23,4% в шестом классе).

На основании анализа учебно-методической литературы и результатов проведенного исследования, нами была разработана комплексная система оздоровления детей среднего школьного возраста, проживающих на территории, пострадавшей от катастрофы на Чернобыльской АЭС и имеющих проблемы в здоровье. Ее содержание определялось:

- оздоровительно-профилактической ценностью предлагаемых средств;
- возрастом детей;
- материально - технической базой образовательного учреждения;
- возможностями семьи;

- программой оздоровления детского реабилитационно-оздоровительного центра.

Деятельность осуществлялась в трех направлениях: физкультурно-оздоровительная работа, работа с родителями, лечебно-профилактическая работа.

Мероприятия, направленные на улучшение физического состояния детей одиннадцати - двенадцатилетнего возраста реализовывались в условиях семьи, детского реабилитационно-оздоровительного центра, учреждения общего среднего образования. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми 11-12 лет, проживающими в условиях РЗС, реализовалось в двух направлениях: реабилитационно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-спортивные мероприятия.

В условиях учреждения общего среднего образования в рамках реабилитационно-оздоровительной работы осуществлялась первичная профилактика (регулировалось состояние температурного и питьевого режима), предлагалось сбалансированное питание. При этом было организовано медицинское обеспечение детей, иммунопрофилактика (вакцинация, прививки), осуществлялось гигиеническое воспитание. В рамках физкультурно-спортивной деятельности, были организованы кружок ОФП, спортивные секции по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол); планировались и проводились Дни здоровья, спортивные соревнования, подвижные игры на переменах. Во время каникул работал спортивно-оздоровительный лагерь. Работа велась в тесном сотрудничестве с медицинскими работниками школы. При их непосредственном участии проводились регулярные медицинские осмотры детей, корректировалась дальнейшая оздоровительно - профилактическая работа.

Реабилитационно-оздоровительная работа в семье включала в себя рациональное питание, закаливание, - фитотерапию, дыхательную гимнастику, витаминизацию. Физкультурно-спортивная работа в семье осуществлялась посредством организации утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз в процессе выполнения домашних заданий, самоподготовки по предмету «физическая культура и здоровье», самостоятельных занятий физическими упражнениями. Также проводились семейные туристические походы, организовывались различные, исходя из возможностей и предпочтений семьи, разновидности активного отдыха, в том числе совместное участие детей и родителей в спортивных конкурсах и соревнованиях.

Во время пребывания детей в детском реабилитационно-оздоровительном центре «Колос» осуществлялись мероприятия климатотерапии, мероприятия психолого-педагогической реабилитации, мероприятия физической реабилитации, фитотерапия, лечение минеральной водой, медикаментозная терапия.

Об эффективности воздействия предлагаемой системы оздоровления детей 11-12 лет, живущих в экологически неблагоприятной среде, можно судить по результатам оценки динамики заболеваемости испытуемых по окончании экспериментального периода. В ходе эксперимента получены достоверно значимые положительные изменения показателей здоровья учащихся пятых - шестых классов.

Комплексное использование реабилитационно-оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий позволило значительно повысить уровень здоровья в экспериментальной группе по отношению к контрольной, о чем свидетельствуют результаты повторного медицинского обследования.

Количество детей экспериментальной группы, имеющих высокий уровень здоровья, увеличилось на 4,9%, тогда как в контрольной группе зарегистрировано 3,6% ребенка с аналогичным показателем ($p < 0,05$). Уровень здоровья «выше среднего» отмечен у 6,1% школьников, посещающих экспериментальную группу, что на 16,1% больше, чем до эксперимента.

Следовательно, с целью улучшения состояния здоровья детей 11-12 лет, проживающих в условиях РЗС, целесообразно использовать систему реабилитационно-

оздоровительных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, реализуемую в условиях учреждения общего среднего образования, семьи и детского реабилитационно-оздоровительного центра. Ее применение позволило значительно повысить уровень здоровья в экспериментальной группе по отношению к контрольной.

Библиографический список:

1. Белоокая, Т.В. Динамика состояния здоровья детского населения Беларуси в современной экологической ситуации / Т.В. Белоокая //Экологическая антропология. – Мн., 1996. – С. 9-21.
2. Василевский, И.В. Здоровье детей Беларуси в современных экологических условиях / И.В. Василевский. – Мн.: Белорусский комитет «Дзеці Чарнобыля», 1999. – С. 26-30.
3. Гужаловский, А.А. Состояние и пути развития резервных возможностей организма учащихся 7-15 лет, проживающих в зоне радиационного загрязнения, средствами физической культуры. / А.А. Гужаловский //Вестник спортивной Беларуси. – 1995. – №10. – С. 40-44. Библиогр.: С. 43-44.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА РАЗВИТИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

*Коровина И.А., к.п.н.,
Ключников Р.С., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

В статье анализируются возможности использования методики коррекционно-оздоровительных двигательных действий для развития психомоторных способностей у детей с нарушением интеллекта. Основу применяемой методики составляет совокупность 33 поз, образно представляющих буквы алфавита. Применение данной методики обеспечило достоверное улучшение уровня развития психомоторных способностей у детей экспериментальной группы. Наибольший прирост показателей отмечен у девочек в теппинг-тесте, у мальчиков – в тесте «попадание в цель».

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети с нарушением интеллекта, психомоторные способности.

THE INFLUENCE OF THE METHODOLOGY OF CORRECTIONAL AND HEALTH-IMPROVING MOTOR ACTIONS ON THE DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR ABILITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

*Korovina I.A, associate professor,
Kluchnikov R.S., student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article analyzes the possibilities of using the technique of correctional and recreational motor actions for the development of psychomotor abilities in children with intellectual disabilities. The basis of the applied technique is a set of 33 poses, figuratively representing the letters of the alphabet. The use of this technique provided a significant improvement in the level of development of psychomotor abilities in children of the

experimental group. The greatest increase in indicators was noted in girls in the tapping test, in boys - in the "hitting the target" test.

Keywords: adaptive physical education, children with intellectual disabilities, psychomotor abilities.

Введение. В России отмечается стойкая тенденция к увеличению количества лиц с интеллектуальной недостаточностью [1]. Дети с нарушением интеллекта обучаются в специализированных дошкольных и общеобразовательных учреждениях, где весь учебно-воспитательный процесс выстраивается таким образом, чтобы обеспечить их социальную интеграцию.

Оптимизировать процесс обучения в целом и на занятиях АФК в частности возможно с помощью методик, способствующих развитию психомоторных способностей. Одной из таких является методика коррекционно-оздоровительных двигательных действий (КОДД), предложенная профессором А.А. Дмитриевым [2].

Основу методики КОДД составляет «Алфавит телодвижений» представляющий собой совокупность тридцати трех двигательных поз, образно представляющих буквы алфавита. Воспринимая зрительно и на слух название буквы, дети выполняют двигательное действие, изображая эту букву. Также при показе определенной позы анализируют ее и называют изображенную букву.

При грамотной организации занятий АФК с использованием методики КОДД повышается познавательная активность учащихся с нарушением интеллекта и улучшаются функции головного мозга [4]. Что, в свою очередь, позволяет повысить эффективность процесса обучения в коррекционной школе VIII вида.

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность методики коррекционно-оздоровительных двигательных действий учащихся младшего школьного возраста с нарушением интеллекта для повышения уровня развития психомоторных способностей.

Методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики

Методика. Для проведения педагогического эксперимента были отобраны дети 9-10 лет, имеющие нарушение интеллекта умеренной степени, которые составили 2 группы: контрольную (14 человек) и экспериментальную (16 человек). В экспериментальной группе дети занимались по методике КОДД на уроках физической культуры в начале основной части занятия. Испытуемые контрольной группы занимались в соответствии с программным материалом по физической культуре для школ VIII вида.

Результаты исследования. С целью определения эффективности методики КОДД для развития психомоторных способностей у детей с нарушением интеллекта были использованы следующие тесты: ловля линейки, переключивание фишек разного диаметра, попадание в цель и теппинг-тест [3].

До эксперимента средние показатели детей обеих групп мало отличались (табл. 1).

В результате применения методики КОДД у детей экспериментальной группы отмечается достоверный прирост показателей развития психомоторных способностей (табл. 2). В ЭГ результаты в тесте «ловля линейки» у девочек улучшились на 18,4%, $P < 0,05$, у мальчиков – на 13,7%, $P < 0,05$. В КГ установлено значимое изменение показателя только у мальчиков, составившее 26,3 %, $P < 0,05$.

Также за период эксперимента у детей, занимавшихся по методике КОДД, улучшился показатель времени переключивания фишек разного диаметра. Прирост значений в ЭГ у девочек при переключивании фишек большого диаметра составил 23,4%, у мальчиков – 26,4% ($P < 0,05$).

Таблица 1.

Исходные показатели развития психомоторных способностей учащихся с нарушением интеллекта контрольной и экспериментальной групп ($X \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Девочки (n=7)	Мальчики, (n=7)	Девочки (n=8)	Мальчики (n=8)
Ловля линейки, см	10,5±0,6	11,4±0,5	9,8±0,5	10,2±0,2
Перекладывание фишек большого диаметра, с	13,5±2,3	12,3±1,1	12,8±1,3	12,5±1,1
Перекладывание фишек среднего диаметра, с	14,2±1,4	14,3±2,5	14,1±0,6	14,6±0,8
Перекладывание фишек малого диаметра, с	12,2±1,5	12,0±0,5	12,6±0,5	12,5±0,8
Попадание в цель, раз	2,5±0,5	2,8±0,5	2,0±0,2	2,9±0,5
Теппинг-тест, раз	11,5±0,4	11,1±0,6	12,4±0,8	11,9±0,3
Примечание: * - различия статистически достоверны ($p < 0,05$) по сравнению с исходными данными				

Время перекладывания фишек среднего диаметра уменьшилось на 9,2% у девочек и на 22,6% у мальчиков, малых фишек – на 13,5% и 15,2% соответственно ($P < 0,05$).

В КГ достоверно не увеличился ни один из показателей времени перекладывания фишек ($P > 0,05$).

Таблица 2.

Значения показателей развития психомоторных способностей детей с нарушением интеллекта контрольной и экспериментальной групп в результате эксперимента ($X \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Девочки (n=7)	Мальчики, (n=7)	Девочки (n=8)	Мальчики (n=8)
Ловля линейки, см	9,0±0,7	8,4±0,6*	8,0±0,1*	8,8±1,4*
Перекладывание фишек большого диаметра, с	12±0,4	11,3±0,3	9,8±0,7*	9,2±0,9*
Перекладывание фишек среднего диаметра, с	12,9±0,8	13,2±0,5	12,8±0,5*	11,3±0,3*
Перекладывание фишек малого диаметра, с	12,0±0,4	12,0±0,3	10,9±0,3*	10,6±0,1*
Попадание в цель, раз	4,0±0,3*	4,1±0,3*	4,1±0,3*	4,3±0,4*
Теппинг-тест, раз	10,8±0,9	9,6±1,1	7,0±1,0*	9,5±0,7*
Примечание: * - различия статистически достоверны ($p < 0,05$) по сравнению с исходными данными				

Результаты теста «попадание в цель» значительно улучшились у детей обеих групп. В ЭГ прирост составил у девочек 51,2% у мальчиков – 32,6%, ($P < 0,05$). В КГ отмечено достоверное улучшение данного показателя у девочек на 37,5%, у мальчиков – на 31,7% ($P < 0,05$).

В теппинг-тесте результаты девочек ЭГ по окончании эксперимента улучшились на 43,5%, у мальчиков – на 20,2% ($P < 0,05$). В КГ результаты остались без существенных изменений.

Выводы. Полученные результаты исследования свидетельствуют об эффективности методики коррекционно-оздоровительных двигательных действий для повышения уровня развития психомоторных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта. Наибольший прирост показателей у девочек экспериментальной группы отмечен в теппинг-тесте, у мальчиков – в тесте «попадание в цель». В целом, у мальчиков отмечаются лучшие результаты выполнения тестов относительно девочек.

Библиографический список:

1. Гурович, И.Я. Актуальные проблемы детской психиатрической службы в России / И.Я. Гурович, В.М. Волошин, В.Б. Голланд // Социальная и клиническая психиатрия. – 2002. – №2. – с. 15-18.
2. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002. – с. 116-132.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2003. – с.394-406.
4. Федотова, И.В. Характеристика интеллектуальных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 88-95.
5. Хомподоева, М.В. Влияние коррекционно-оздоровительных двигательных действий (КОДД) на развитие координационных способностей детей с нарушением интеллекта / М.В. Хомподоева // Мир науки, культуры, образования. – № 4 (71). – 2018. – с.103.

УДК 796.011

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА «МИЭТ»

*Королёв В.Г., доцент,
Бардушкин В.В., д.ф.-м.н., профессор,
Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»,
Москва, Россия*

В статье выполнен анализ динамики физической подготовленности студентов второго курса Национального исследовательского университета «Московский институт электронной техники» (МИЭТ), желающих обучаться на военной кафедре. Рассмотрен период с 2012 по 2021 годы. Результаты тестирования, характеризующие скоростные (бег на 100 м), общие физические (бег на 1000 м) и силовые (подтягивание из виса на высокой перекладине) качества конкурсантов, позволили оценить уровень и динамику физической подготовленности современных студентов. Рассмотрен вопрос влияния пандемии COVID-19 на физическую подготовленность студентов МИЭТ. Исследования показали, что занятия физическими упражнениями в дистанционной форме обучения не оказали существенного влияния на их физическую подготовленность. Проведено сравнение уровня физической подготовленности современных студентов и студентов, обучавшихся в МИЭТ в период с 1978 по 1982 годы. Сравнительные исследования выявили низкий уровень развития физических качеств у современных студентов, в первую очередь выносливости.

Ключевые слова: конкурсанты, физическая подготовленность, пандемия, тесты.

THE DYNAMICS OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF SECOND-YEAR STUDENTS OF THE NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY OF ELECTRONIC TECHNOLOGY

*Korolev V.G., associate professor,
Bardushkin V.V., doctor of physical and mathematical sciences, professor,
National Research University of Electronic Technology,
Moscow, Russia*

The article analyzes the dynamics of physical preparedness of second-year students of the National Research University of Electronic Technology (MIET), who wish to study at the military department. The period from 2012 to 2021 is considered. The test results characterizing the speed (100 m run), general physical (1000 m run) and strength (pulling up from a hang on a high bar) qualities of the contestants, made it possible to assess the level and dynamics of the physical preparedness of modern students. The issue of the impact of the COVID-19 pandemic on the physical preparedness of MIET students is considered. Studies have shown that physical exercises in distance learning did not have a significant impact on their physical preparedness. A comparison of the level of physical preparedness of modern students and students who studied at the MIET in the period from 1978 to 1982 was carried out. Comparative studies have revealed a low level of development of physical qualities in modern students, primarily endurance.

Keywords: contestants, physical preparedness, pandemic, tests.

Введение. В современных условиях предъявляются повышенные требования к состоянию здоровья военнослужащих, т.к. только здоровые люди в состоянии эффективно усваивать полученные знания.

Физическая подготовленность является важнейшим фактором, определяющим состояние здоровья и работоспособность человека, его успехи в овладении профессиональными умениями и навыками, продуктивность физического и умственного труда [1].

Человек, обладающий хорошим уровнем физической подготовленности, легче переносит физические и умственные нагрузки, лучше противостоит различным заболеваниям и травмам, быстрее приспосабливается к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Начиная с 2012 года согласно постановлению Правительства Российской Федерации от 6 марта 2008 года № 152 в Национальном исследовательском университете «МИЭТ», проводится конкурсный отбор студентов второго курса, изъявивших желание пройти обучение на военной кафедре по программам подготовки офицеров запаса.

Цель и методы и организация исследования. Целью исследования является изучение уровня и динамики физической подготовленности студентов второго курса Национального исследовательского университета «МИЭТ», изъявивших желание пройти подготовку на военной кафедре, в период с 2012 по 2021 годы.

Методы исследования: педагогические наблюдения, анализ учебного процесса обучения студентов, статистическая обработка данных с помощью регрессионного анализа.

Студенты, участвующие в конкурсном отборе, проходят медицинское освидетельствование для определения годности к военной службе. Тестирование студентов проводится в спортивной одежде на университетском стадионе. Физическая подготовленность конкурсантов оценивается по трем тестам, которые характеризуют их силовые (подтягивание из виса на высокой перекладине), скоростные (бег на 100 м) и общие физические (бег на 1000 м) качества.

С 2012 по 2021 годы в тестировании приняли участие: в подтягивании из виса на высокой перекладине – 2419 студентов, в беге на 100 м – 2417, в беге на 1000 м – 2413. Отметим, что на результаты испытаний в 2015 году отрицательно повлияли погодные условия: температура воздуха была близка к 0 °С, шел слабый дождь со снегом. При этом количество испытуемых, в зависимости от года и вида испытания, варьировалось в пределах от 186 (2014 год, бег на 1000 м) до 317 человек (2020 год, все три вида испытаний). Выборочные данные по студентам второго курса являлись представительными, т.к. их объемы были больше 60 человек в каждом виде испытаний и в каждом году исследуемого периода (2012 – 2021). Это позволило при анализе динамики физической подготовленности применять статистическую обработку выборок методами регрессионного анализа.

В данном исследовании оценка уровня физической подготовленности в отдельных видах испытаний проводилась согласно «Наставлению по физической подготовке в Вооруженных силах РФ», составленному по приказу министра обороны № 631 от 31.12.2000 года (таблица 1) [2].

Таблица 1

Оценки результатов в видах испытаний

Вид испытания	Оценка			Пороговый минимум
	5	4	3	
Бег на 100 м (сек)	14,0	14,5	15,2	15,4
Бег на 1000 м (мин, сек)	3.20	3.35	3.55	4.24
Подтягивание (количество раз)	14	12	10	4

Результаты и их обсуждение. На рисунках 1–3 представлены результаты контрольных испытаний студентов второго курса в беге на 100 и 1000 м, а также в подтягивании из виса на высокой перекладине.

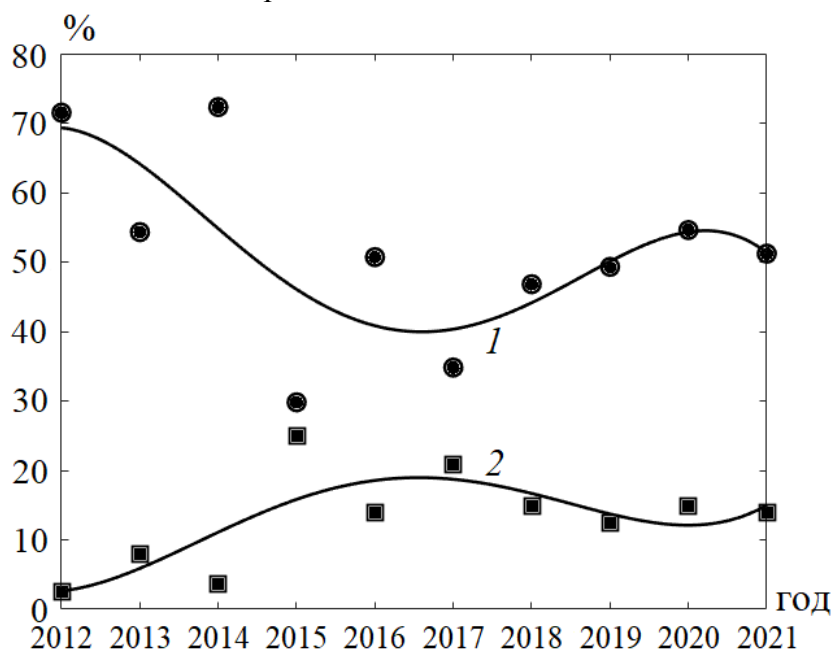


Рисунок 1. Динамика результатов студентов второго курса в беге на 100 м

Значения, отложенные на осях абсцисс этих графиков, соответствуют году тестирования. Кружочки на всех графиках соответствуют процентным значениям на оценку «5», а квадратики – на оценку «2» (от общего числа тестируемых в соответствующем году). Кроме того, на рисунке 3 треугольники соответствуют процентным значениям студентов, которые не смогли подтянуться ни разу. Для наглядного представления об основных тенденциях изучаемых временных рядов, на

все диаграммы рассеивания нанесены кривые, полученные с помощью регрессионного анализа (полиномиальная регрессия). Кривые 1 соответствуют «осредненным» процентным показателям на оценку «5», кривые 2 – на оценку «2», а кривая 3 на рисунке 3 – указывает на процентную тенденцию у студентов второго курса, которые не могли подтянуться ни разу.

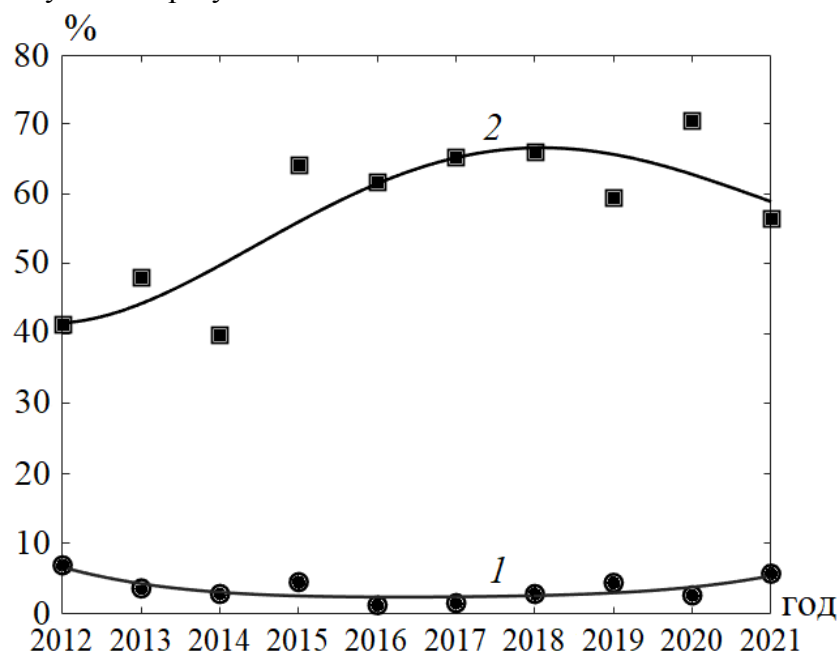


Рисунок 2. Динамика результатов студентов второго курса в беге на 1000 м

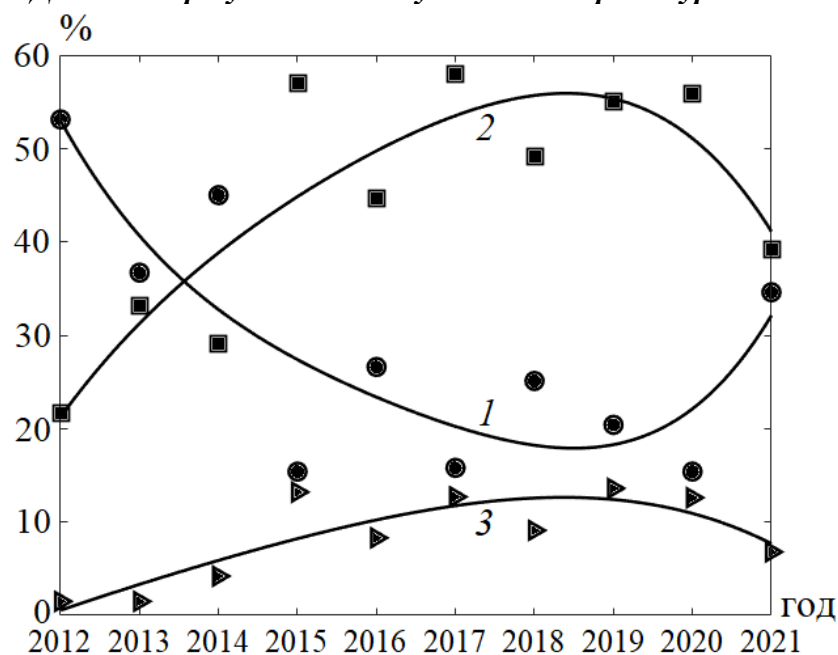


Рисунок 3. Динамика результатов студентов второго курса в подтягивании

Анализ результатов тестирования показывает следующее.

1. Самые высокие результаты конкурсанты показывают в беге на 100 м. В последние годы около 50 % студентов имеют отличные результаты и около 14 % – неудовлетворительные.

2. Наибольшую тревогу вызывает низкий уровень выносливости студентов [3]. Известно, что выносливость определяет «безопасный уровень здоровья индивида» [4].

В исследуемом периоде неудовлетворительные результаты находятся в пределах от 39,9 % в 2014 году до 70,4 % в 2020 году, а отличные результаты не превышают 6,8 % в 2012 году.

3. В подтягивании из виса на высокой перекладине год в последние годы наблюдается рост неудовлетворительных результатов и одновременно снижается число отличных. При этом значительное число студентов не могут подтянуться даже один раз.

4. Занятия физическими упражнениями в дистанционной форме обучения из-за пандемии COVID-19 в период с 2020 по 2021 годы не оказали существенного влияния на физическую подготовленность студентов.

В заключение работы проведем сравнение результатов современных студентов в беге на 100 и 1000 м, а также в подтягивании с результатами студентов, обучавшихся в МИЭТ в 1978 – 1982 годах. В таблице 2 приведены результаты студентов, обучавшихся в МИЭТ в период с 1978 по 1982 годы [5].

Таблица 2

Результаты студентов, показанные в 1978 – 1982 годах

Вид испытаний	Количество испытуемых	Оценка, %	
		отлично	неудовлетворительно
Бег на 100 м	3028	78,5	3,1
Бег на 1000 м	2980	45,2	6,2
Подтягивание	2651	12,6	54,3

Сравнительный анализ результатов показывает следующее.

1. В беге на 100 м результаты современных студентов уступают результатам студентов на рубеже 80-х годов прошлого века.

2. Силовая подготовка лучше у современных студентов. У них больше отличных результатов и меньше неудовлетворительных. Однако процент студентов, которые не в состоянии подтянуться один раз, у современных молодых людей выше.

3. Особую обеспокоенность вызывает состояние выносливости современных студентов. Сорок лет назад почти каждый второй студент пробежал 1000 м за 3 мин 20 сек и быстрее, а сейчас такие результаты по силам менее 6 % студентов. Неудовлетворительных результатов было 6,2 %, а сейчас – 60 % и более.

Выводы. Физическая подготовленность современных студентов существенно уступает физической подготовленности студентов восьмидесятых годов прошлого века.

Исследования выявили низкие показатели развития физических качеств, прежде всего выносливости. Во всех видах испытаний наблюдается волнообразная динамика изменений физической подготовленности студентов с тенденцией в сторону ухудшения результатов.

Для гармоничного развития личности необходимо развивать все физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений. Поэтому двухразовых занятий в неделю физической культурой недостаточно, чтобы иметь хороший уровень физической подготовленности. Необходимо еще не менее двух-трех раз в неделю в свободное от учебы время заниматься физическими упражнениями: бегать, плавать, кататься на велосипеде, лыжах и коньках, играть в спортивные и подвижные игры и т.п.

Библиографический список:

1. Харитонов С.И. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи. – Челябинск: ДЦНТИ, 1994. – 40 с.
2. «Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ». Введено приказом Министра обороны № 631 от 31.12.2000 г.

3. Королев В.Г., Бардушкин В.В. Физическая подготовленность студентов-юношей младших курсов и ее динамика в процессе обучения в техническом университете // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 1. – С. 58–62.

4. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29–31.

5. Решетников Н.В. Обоснование нормативов программы по физическому воспитанию студентов. – М.: ВНИИФК, 1989. – 26 с.

УДК 796.011.3

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СКАЗОК С ЭЛЕМЕНТАМИ АСАН ХАТХА-ЙОГИ**

Космачева А.В.,

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №331 Тракторозаводского района города Волгограда,*

Мартынов А. А., к.п.н. доцент,

Шалаева И. Ю., к.п.н. доцент,

Волгоградская государственная академия физической культуры,

Хаустова Е.Г., заместитель директора,

МОУ Лицей №7,

Волгоград, Россия

В статье представлен опыт использования двигательных сказок у детей дошкольного возраста, включающих элементы нетрадиционной гимнастики хатха-йоги с целью развития координационных способностей. Отражена актуальность двигательной активности в соответствии с интересами дошкольника, возрастом и его физиологическими возможностями. Описана необходимость применения двигательных сказок у старших дошкольников для увеличения интереса к занятиям физической культурой и развития координации. Изложена значимость развития координационных способностей для становления гармонично развивающейся личности ребенка. В статье представлены элементы хатха – йоги, которые использовались в двигательных сказках для развития координационных способностей у детей 5-6 лет. Описана эффективность применения двигательных сказок в данной возрастной категории и необходимость их включения в программу по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: асаны, хатха-йога, двигательные сказки, дошкольники.

**DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN
SENIOR PRESCHOOL AGE USING MOTOR FAIRY TALES WITH ELEMENTS
OF HATHA YOGA ASANAS**

Kosmacheva A.V., municipal preschool educational institution

"Kindergarten № 331 of the Traktorozavodsky district of the city of Volgograd,

Martynov A.A., PhD, associate professor,

Shalaeva I.Yu., PhD, associate professor,

Volgograd State Physical Education Academy,

Khaustova E.G., Deputy Director,

Lyceum №7,

Volgograd, Russia

The article presents the experience of using motor fairy tales in preschool children, including elements of non-traditional hatha yoga gymnastics in order to develop coordination abilities. The relevance of motor activity is reflected in accordance with the interests of the preschooler, age and his physiological capabilities. The necessity of using motor fairy tales in older preschoolers to increase interest in physical education and develop coordination is described. The importance of the development of coordination abilities for the formation of a harmoniously developing personality of a child is outlined. The article presents the elements of Hatha yoga, which were used in motor fairy tales for the development of coordination abilities in children 5-6 years old. The effectiveness of the use of motor fairy tales in this age category and the need for their inclusion in the program for the physical development of preschool children are described.

Keywords: asanas, hatha yoga, motor fairy tales, preschoolers.

В дошкольном возрасте формируется много двигательных навыков. Совокупность целей федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) предполагает, что у ребенка к концу дошкольного возрастного периода развита крупная моторика, осуществляемая крупными мышцами тела, и мелкая моторика, выполняемая мышцами кистей рук. Дошкольник владеет основными движениями, обладает саморегуляцией движения. Дошкольный период называют «золотым возрастом» развития координационных способностей. Развитие координационных способностей стимулирует развитие высших психических функций, таких как память, мышление, воображение, произвольное внимание. Ребенок с хорошей координацией способен целесообразно строить целостные двигательные акты, успешно переключаются с одного вида двигательных действий к другому при изменении условий выполнения. Двигательная активность является основой здоровья ребенка [1]. Однако стандартные упражнения для развития координационных способностей у современных детей не вызывают заинтересованности выполнения их в свободное от занятий время. Проблема комплексного развития координационных способностей у детей дошкольного возраста актуальна и в настоящее время. В связи с этим инструкторы по физической культуре используют на своих занятиях различные инновации такие как: футбол-сказки, элементы кинезиогимнастики, элементы хатха-йоги и многие другие. Совершенствуется предметно-пространственная среда дошкольного учреждения. Используются различные балансиры: балансировочные диски, степ-платформы, бревно-балансиры, фитболы. Самым доступным из этого арсенала средств является использование элементов хатха йоги, так как не требует приобретения оборудования для занятий, и при выполнении упражнений задействованы многие мышечные группы [2]. Асаны хатха йоги способствуют гармоничному психофизическому развитию дошкольника [3,4]. Для того, что бы ребенку было интересно выполнять данные упражнения, в занятия были включены двигательные сказки с элементами асан хатха йоги. Проведен педагогический эксперимент целью которого являлось, доказать эффективность использования двигательных сказок с элементами хатха-йоги в развитии координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Эксперимент проводился с сентября 2021 по март 2022 года, в нем приняли участие дети старших групп. В процессе исследования решался ряд задач. 1. Изучение научных данных использования асан йоги у детей дошкольного возраста с целью развития координационных способностей. 2. Определение состояния физических качеств, таких как координация у детей 5–6 лет. 3. Подбор комплекса физических упражнений с элементами хатха-йоги и составление двигательных сказок. 4. Разучивание и применение двигательных сказок с асанами йоги в тематических занятиях, дополнительных занятиях и досугах по физической культуре. 5. Оценка использования

эффективности двигательных сказок элементами йоги в развитии координационных способностей.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования.

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 5-6 лет воспитанники детского сада № 331 города Волгограда. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2021 года по март 2022 года. С целью организации научного исследования были сформированы две группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В КГ проводились занятия по общей программе физического воспитания, а в ЭГ группе дополнительно применялись двигательные сказки с асанами хатха-йоги. Для определения уровня координационных способностей в начале и в конце эксперимента было проведено тестирование [5]. Были проведены следующие тесты: 1. Тест на ловкость. Статическое равновесие – ребенок встает на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90 градусов. Норма удержания равновесия 25 секунд. 2. Тест на ловкость и координацию. Из исходного положения (ноги на ширине плеч) ребенок двумя руками подбрасывает вверх мяч и ловит как можно большее количество раз. 3. Челночный бег (3*10 м). В этом тесте определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Испытуемые, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) тестируемые бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Результаты теста оцениваются по нормативам указанным в таблице 1 и 2.

Таблица 1

Нормативы теста «Челночный бег» для детей в возрасте 5 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Челночный бег 3×10 (в сек.)	мальчики	> 12,5	12,4 – 11,2	11,1 и <
	девочки	> 12,8	12,7 – 11,4	11,3 и <

Таблица 2

Нормативы теста «Челночный бег» для детей в возрасте 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Челночный бег 3×10 (в сек.)	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <

Для развития координационных способностей в двигательных сказках использовались следующие асаны йоги: Поза дерева–Врикшасана, поза фламинго–Уттхита Хаста Пангустхасана, поза засова–Паригхасана, поза голубя– Капотасана, поза лодки – Парипурна Навасана, поза цветка-Викаситакамаланасана, поза юла-Тадасана динамическая, поза единорога-Дандаямна Бхарманасана, поза утки-Маласана, поза стула или ракеты Уткатасана, поза хамелеона- Уттхита Паршваконасана, поза ежа или лука-Дханурасана. Поза кошки и коровы Марджариасана. Результаты проведенного эксперимента представлены в таблице № 3.

Сравнительный анализ показателей теста статическое равновесие в контрольной группе до эксперимента и в конце эксперимента указывает на рост результатов. Среднее значение признака после эксперимента составляет ($m=\pm 1.802$).

Таблица 3

Показатели координационных способностей до эксперимента и в конце эксперимента

Название теста	КГ $X \pm m$	КГ $X \pm m$	ЭГ $X \pm m$	ЭГ $X \pm m$
	До эксперимента	В конце эксперимента	До эксперимента	В конце эксперимента
Статическое равновесие	15.800±6.746	21.600±5.700	15.500±7.382	22.100±5.705
Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	8.900±4.067	12.200±4.417	9.100±3.872	13.600±4.789
Челночный бег 3*10 у девочек	12.571±0.929	12.143±0.700	12.867±0.635	11.733±0.569
Челночный бег 3*10 у мальчиков	12.211±1.144	11.867±0.634	12.433±1.141	11.589±0.506

Парный t-критерий Стьюдента равен 8.744. Критическое значение t-критерия Стьюдента составляет 2.262. $t_{набл} > t_{крит}$, изменения признака статистически значимы ($p=0.000$). Сравнительный анализ показателей теста статическое равновесие в экспериментальной группе до педагогического эксперимента и в конце эксперимента свидетельствует о росте результатов. Среднее значение признака до эксперимента составляет ($m=\pm 2.335$). Среднее значение признака после эксперимента составляет ($m=\pm 1.804$). Парный t-критерий Стьюдента равен 6.128. Критическое значение t-критерия Стьюдента составляет 2.262 $t_{набл} > t_{крит}$, изменения признака статистически значимы ($p=0.000$). В начале педагогического эксперимента показатели статического равновесия в обеих группах составляли около 15 секунд, в конце исследования показатели значительно увеличились в обеих испытуемых группах, однако в экспериментальной группе этот показатель немного выше. Это свидетельствует об эффективности педагогического воздействия. В тесте подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками получены следующие результаты: в КГ среднее значение признака до эксперимента составляет ($m=\pm 1.286$). Среднее значение признака после эксперимента составляет ($m=\pm 1.397$). Парный t-критерий Стьюдента равен 11.000. Критическое значение t-критерия Стьюдента составляет 2.262. $t_{набл} > t_{крит}$, изменения признака статистически значимы ($p=0.000$). В экспериментальной группе получены следующие результаты. Среднее значение признака до эксперимента составляет ($m=\pm 1.224$). Среднее значение признака после эксперимента составляет ($m=\pm 1.514$). Парный t-критерий Стьюдента равен 7.997. Критическое значение t-критерия Стьюдента составляет 2.262. $t_{набл} > t_{крит}$, изменения признака статистически значимы ($p=0.000$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что произошел рост показателей в обеих испытуемых группах. В тесте челночный бег у мальчиков КГ среднее значение признака до эксперимента составляет ($m = \pm 0.381$). Среднее значение признака после эксперимента составляет ($m = \pm 0.211$). Парный t-критерий Стьюдента равен -1.943. Критическое значение t-критерия Стьюдента при данном составляет 2.306. $t_{набл} < t_{крит}$, изменения признака статистически не значимы ($p=0.088$). Данные теста у мальчиков в ЭГ составляют: среднее значение признака до эксперимента ($m=\pm 0.380$). Среднее значение признака после эксперимента составляет ($m = \pm 0.169$). Парный t-критерий Стьюдента равен -

2.435. Критическое значение t-критерия Стьюдента составляет 2.306. $t_{\text{набл}} < t_{\text{крит}}$, изменения признака статистически не значимы ($p=0.041$). Данные полученные в результате научного исследования, свидетельствуют о том, что рост показателей статического равновесия и показателей теста челночный бег 3*10 в экспериментальной группе выше в сравнении с контрольной. Таким образом, внедрение в практику физического воспитания двигательных сказок с асанами хатха-йоги позволяет улучшить показатели координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Библиографический список:

1. Белова, Ю.В. Развитие интереса к физической культуре у старших дошкольников средствами проектной деятельности / Ю.В. Белова, И.И. Таран, Е.В. Анисимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 129-136. – EDN DHPZVC.

Дектярева И.И., Мишанина В.И. Особенности развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста // Международный студенческий научный вестник. 2016. №5 С-1,2.

2. Ивко И.А. Развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредством комплекса упражнений с элементами хатха-йоги / И.А. Ивко, О.М. Чусовитина, Е.И. Швецова // Вестник КемГУ. – 2015. – №4-2 (64). – С. 40-45.

3. Бокатов А.И. Детская йога / А.И. Бокатов, С. Сергеев. – 3-е изд., стер. – Москва: АБВ, 2019. – 405 с.: ил. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=140905&p=1> (дата обращения: 28.08.2021).

4. Рябинин, С.П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Краснояр. гос. пед. ун-т. - Красноярск, 2005. - 24 с.

5. Хаустова, Е.Г. Диагностика психического состояния младших школьников с задержкой психического развития в адаптивной физической культуре / Е.Г. Хаустова, А.А. Мартынов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8 (186). С. 393-397.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЭКРАНА ДВИЖЕНИЯ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Котрунова Т.С., студент,
Рахлеева П.Е., студент,
Глазкова Е.И., ст. преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

В статье представлены результаты использования функционального экрана движения в сфере адаптивной физической культуры. Функциональный экран движения направлен на выявление дисбаланса в мобильности и стабильности во время функциональных движений. Цель исследования – теоретически обосновать эффективность использования функционального экрана движения в сфере адаптивной физической культуры. Функциональный экран движения был предназначен для выявления лиц с функциональным дефицитом движения, который может указывать на повышенный риск травмы. Сила связи между составными оценками функционального экрана движения и последующими травмами предполагает его использование в качестве инструмента прогнозирования травм.

Ключевые слова: функциональный экран движения, адаптивная физическая культура, паттерн движения, кинезотерапия.

USING THE FUNCTIONAL MOTION SCREEN IN THE SPHERE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

*Kotrunova T.S., student,
Rakhleeva P.E., student,
Glazkova E.I., lecturer,
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

The article presents the results of using the functional screen of movement in the field of adaptive physical culture. The Functional Movement Screen aims to identify imbalances in mobility and stability during functional movements. The purpose of the study is to theoretically substantiate the effectiveness of using the functional screen of movement in the field of adaptive physical education. The Functional Movement Screen was designed to identify individuals with functional movement deficits, which may indicate an increased risk of injury. The strength of the association between composite motion screen scores and subsequent injuries suggests its use as an injury prediction tool.

Keywords: functional movement screen, adaptive physical education, movement pattern, kinesitherapy.

Актуальность. Физическая активность и занятия спортом приветствуются всеми работниками здравоохранения, поскольку они оказывают положительное влияние на здоровье человека. Однако существует значительное бремя связанных со спортом травм опорно-двигательного аппарата, при этом наибольший риск приходится на молодежь и молодое взрослое население. Жизненно важно включить первичную профилактику травм и сделать ее приоритетом общественного здравоохранения, поскольку это будет иметь значительные последствия для снижения долгосрочных последствий скелетно-мышечных травм, таких как ранний посттравматический остеоартрит.

Одним из основных элементов здорового образа жизни на протяжении всей жизни является физическая активность. Однако проблема травматизма, связанная со спортом, является значительной, и существует потребность в исследованиях по оценке стратегий их предотвращения во всех видах спорта в любом возрасте. Молодежь и молодые люди имеют самые высокие показатели участия, но также и самые высокие показатели травматизма. Травмы нижних конечностей являются самым высоким общим индикатором спортивных травм – 60%, из которых 60% приходится на травмы голеностопного и коленного суставов.

Травмы в спорте также могут способствовать развитию избыточного веса и ожирения среди молодежи: 8% молодых людей ежегодно бросают заниматься спортом из-за травмы или страха перед травмой. Это приводит к дальнейшему снижению участия в физической активности, что имеет негативные последствия (ожирение, посттравматический остеоартрит) для здоровья в будущем. Снижение значительных проблем, связанных со спортивными травмами окажет большое влияние на качество жизни за счет поощрения физической активности [1].

Цель исследования – теоретически обосновать эффективность использования функционального экрана движения в сфере адаптивной физической культуры.

Методы исследования. Функциональный экран движения (ФЭД), а затем и селективная функциональная оценка движения (СФОД), был разработан, чтобы помочь клиницистам и медицинским работникам проверять людей на риск травмы и/или дисфункционального или ограничивающего производительность паттерна движения. ФЭД был впервые представлен на коммерческой основе как руководство

по скринингу спортсменов, а позже линейка продуктов была расширена, включив в себя ряд оборудования для выполнения скрининга, сертификаты для тех, кто проверяет спортсменов, семинары, книги и видео.

ФЭД – это инструмент, используемый для выявления асимметрий, которые приводят к функциональным недостаткам движения. Функциональный экран движения стремится выявить дисбалансы в мобильности и стабильности во время семи фундаментальных моделей движения. Эти модели движения предназначены для обеспечения наблюдаемой производительности основных локомоторных, манипулятивных и стабилизирующих движений, помещая человека в крайние положения, где слабые места и дисбалансы становятся заметными, если не используется надлежащая мобильность и двигательный контроль. После того, как эти недостатки были выявлены через ФЭД, затем разрабатывается программа корректирующих упражнений с целью предотвращения травм опорно-двигательного аппарата.

Функциональный экран движения состоит из семи моделей движения, которые требуют мобильности и стабильности. Семь следующих моделей движения начисляются от 0-3 балла, причем сумма создает оценку в диапазоне от 0 до 21 балла.

1. Глубокое приседание.
2. Шаг с препятствиями.
3. Линейный выпад.
4. Активное поднятие прямых ног.
5. Отжимание устойчивости багажника.
6. Стабильность вращения.
7. Подвижность плеча.

Функциональный экран движения был предназначен для того, чтобы служить в качестве экрана для выявления лиц с функциональным дефицитом движения, который может указывать на повышенный риск травмы. Использование метода варьируется от молодых, активных людей до лиц среднего возраста и пожилого возраста, начинающих и профессиональных спортсменов, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. Было отмечено, что более низкие показатели ФЭД связаны с увеличением индекса массы тела (ИМТ), увеличением возраста и снижением уровня активности.

В качестве пороговой оценки используется оценка ≤ 14 баллов. Люди, которые набрали менее 14 баллов на ФЭД, имеют больший коэффициент для получения травмы. Исследования на сегодняшний день ограничены, и пока неясно, для каких видов спорта или профессий ФЭД является оптимальным в прогнозировании риска травм, и действителен ли первоначальный показатель отсечения ≤ 14 баллов в разных группах населения [3].

Многочисленные исследования продемонстрировали отличную надежность функционального экрана движения. Недавнее исследование показало, что среди начинающих спортсменов ФЭД продемонстрировал умеренную и хорошую межрейтинговую и внутрирейтинговую надежность. Сила связи между составными оценками функционального экрана движения и последующими травмами предполагает его использование в качестве инструмента прогнозирования травм. Кроме того, возникновение боли может быть менее сильным показателем риска травмы, чем низкий композитный балл, и не обеспечивает более простой метод оценки риска травмы по сравнению с полным ФЭД [2].

Выводы. Многие клиницисты путают инструмент «Функциональный экран движения» с инструментом «Селективная функциональная оценка движения». Оба инструмента являются частью одной и той же функциональной системы движения, но их фундаментальные цели совершенно разные. СФОД предназначена для

использования в диагностическом качестве, предназначенном для выявления скелетно-мышечной дисфункции среди людей, страдающих от боли. В то время как ФЭД является инструментом скрининга, предназначенным для диагностики. Функциональный экран движения направлен на выявление дисбаланса в мобильности и стабильности во время функциональных движений.

Библиографический список:

1. Седых, Н.В. Особенности воздействия средств адаптивной физической культуры в процессе коррекции шейно-грудного остеохондроза у лиц пожилого возраста / Н.В. Седых, Е.И. Глазкова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 108-111. – EDN VJDHBU.

2. Bodden, J.G. and Needham, R.A., (2015), “The effect of an intervention program on functional movement screen test scores in mixed martial arts athletes” *J Strength Cond Res*, No. 29, pp. 219-225.

3. Lisman, P., O'Connor, F.G., Deuster, P.A., Knapik, J.J., (2013), “Functional movement screen and aerobic fitness predict injuries in military training” *Med Sci Sports Exerc*, No. 45, pp. 636-643.

УДК 37.042

УЧЁТ ОСОБЕННОСТЕЙ КАРДИОРЕГУЛЯЦИИ В ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Красноперова Т.В., к.б.н.,

Агеев Е.В.,

Смирнов А.С.,

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,
Юдина Е.И.,*

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»,
Санкт-Петербург, Россия*

Проведено 78 обследований 23 лиц с легкой степенью умственной отсталости, с целью изучения особенностей их кардиорегуляции. В результате было определено 4 состояния вегетативной регуляции сердечного ритма. Умеренная центральная регуляция с преобладанием симпатической или парасимпатической активности была выявлена в 51,2% случаев обследований (умеренная – 12,8%, выраженная – 6,1%) и 48,8% результатов обследований – с выраженной центральной регуляцией с преобладанием симпатической, либо парасимпатической (умеренной – 28,9% и выраженной – 15,7%) активности. Результаты исследования отражают вариативность состояний вегетативной регуляции легкоатлетов с нарушением интеллекта и доказывает возможности применения метода ритмокардиографии в тренировочном процессе с целью выявления неблагоприятных состояний, индивидуализации спортивной подготовки, а также прогнозирования эффективности подобранных средств и методов тренировки для данной нозологии.

Ключевые слова: ритмокардиография, легкоатлеты с нарушением интеллекта.

ACCOUNT OF FEATURES OF CARDIAC REGULATION IN PLANNING THE TRAINING PROCESS OF FLIGHT AND ATHLETES WITH INTELLIGENT IMPAIRMENT

Krasnoperova T.V. PhD,

Ageev E.V.,

Smirnov A.S.,

Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture,

Yudina E.I.

State Budget Institution of Additional Education Children and Youth Center of the Moskovsky

District of St. Petersburg "Center for Physical Culture, Sports and Health"

Saint-Petersburg, Russia

78 examinations of 23 persons with mild mental retardation were conducted in order to study the features of their cardioregulation. As a result, 4 states of autonomic regulation of heart rate were determined. Moderate central regulation with predominance of sympathetic or parasympathetic activity was revealed in 51.2% of cases of examinations (moderate – 12.8%, pronounced – 6.1%) and 48.8% of the survey results – with pronounced central regulation with a predominance of sympathetic or parasympathetic (moderate – 28.9% and pronounced – 15.7%) activity. The results of the study reflect the variability of the states of vegetative regulation of athletes with intellectual disabilities and prove the possibility of using the method of rhythmocardiography in the training process in order to identify adverse conditions, individualize sports training, as well as predict the effectiveness of selected training tools and methods for this nosology.

Keywords: rhythmocardiography, athletes with intellectual disabilities.

Актуальность. Большинство спортивных дисциплин в легкой атлетике доступны для лиц с интеллектуальными нарушениями. Однако, у легкоатлетов с такой нозологией имеются специфические физиологические особенности, лимитирующие деятельность их регуляторных систем и как следствие адаптацию к новым тренировочным стимулам, не позволяющим, в частности, в должной мере усваивать и совершенствовать технику легкоатлетических упражнений. Физиологические особенности, осложненные интеллектуальными нарушениями, как правило, носят индивидуальный характер. Однако можно выделить ряд общих особенностей, к которым относятся: слабая подвижность нервных процессов коры головного мозга, раздражительность, эмоциональная лабильность, психические нарушения, слабость волевых процессов, нарушение согласованности в работе мышц [1, 2].

О состоянии регуляторных систем возможно судить при помощи метода ритмокардиографии. Данный метод позволяет изучать электрофизиологические особенности деятельности сердца, отражающие деятельность регуляторных систем организма, при анализе которых возможно установление текущего функционального состояния спортсмена, а также прогнозирование его дальнейшего изменения [5].

Ритмокардиография регистрирует вариабельность сердечного ритма (BCP) которая обычно характеризуется колебаниями от удара к удару во времени между пиками в интервале RR волн ЭКГ. Для измерения, интерпретации и клинического применения создан формальный набор стандартов анализа сигналов BCP; эти стандарты включают методы во временной и частотной областях и их комбинации [3].

Для ритмокардиографии описаны 4 возможных частоты BCP: сверхнизкая частота (ULF), где $f < 0,003$ Гц; очень низкая частота (VLF) с $0,003 \leq f < 0,04$ Гц; низкая частота (LF), $0,04 \leq f < 0,15$ Гц; высокая частота (HF), $0,15 \leq f \leq 0,4$ Гц. Поскольку частота $f = 0,003$ Гц на границе между полосами ULF и VLF соответствует периоду времени 333 с, кратковременные записи продолжительностью меньше 5 мин ограничены анализом

характеристик VLF, LF и HF, в то время как полоса ULF требует более длительной записи.

В этом отношении методы анализа нелинейной динамики ВСР описывают не амплитуду вариабельности, а скорее качественные характеристики структуры, динамики сигнала и взаимодействие подсистем [4].

Наряду с тем, что не все нейрофизиологические механизмы ВСР сегодня изучены, очевидно, что ритмокардиография является важным методом, которое следует учитывать в спортивной практике.

Исследование особенностей кардиорегуляции у легкоатлетов с нарушением интеллекта может быть полезным предиктором для выявления особенностей их функционального состояния, прогнозирования и оценки эффективности тренировочных мероприятий.

Цель исследования: оценить состояние вегетативной регуляции сердечного ритма у легкоатлетов с нарушением интеллекта в тренировочном процессе.

Методы исследования. В исследовании принимало участие 23 легкоатлета с нарушением интеллекта (лёгкая степень умственной отсталости), в возрасте 15-20 лет. Было проведено 78 пятиминутных обследований ВСР в покое, в различные тренировочные периоды при помощи аппарата «Поли Спектор 8/Е». Анализ полученных результатов проводился в программе «Поли Спектор.NET».

Результаты исследования. Анализ вариабельности сердечного ритма показал четыре состояния вегетативной регуляции сердечно сосудистой системы у легкоатлетов с нарушением интеллекта.

В 51,2% результатов обследований была выявлена умеренная центральная регуляция с преобладанием симпатической, либо парасимпатической активности (таб. 1).

В 33,3 % случаях наблюдалось преобладание симпатической активности, которое характеризуется высокими значениями ЧСС и стресс индексом (SI), преобладанием мощности LF-волн над HF, VLF, в спектре. У данных спортсменов **отмечается** дизрегуляторное состояние, часто выражающееся в легкой возбудимости, невротичности, возможного нарушения сна. Для легкоатлетов с данным состоянием рекомендовано увеличение интервалов отдыха между тренировочными занятиями с целью нормализации физиологических систем, а также необходимы упражнения на релаксацию.

Таблица 1

Показатели вариабельности сердечного ритма у легкоатлетов с нарушением интеллекта с умеренной центральной регуляцией

ЧСС (уд./мин)	RMSSD (мс)	SI (усл. ед.)	HF (мс ²)	LF (мс ²)	VLF (мс ²)
Преобладание симпатической активности					
86,2±3,6	33,5±2,9	248,6±43,7	495,8±93,3	653,3±90,7	524,3±48,0
Преобладание умеренной парасимпатической активности					
65,2±7,3	81,5±5,3	39,0±10,8	2181,2±401,5	1258,7±134,6	580,2±123,0
Преобладание выраженной парасимпатической активности					
62,8 ±4,2	153,7±9,3	18,9±4,7	1420,2±313,5	875,8±207,6	356,0±74,7

В 18,9% результатов обследований наблюдалась парасимпатическая активность, характеризующаяся повышением ее звена вегетативной регуляции (RMSSD), умеренным преобладанием значений HF, LF. По выраженности значений RMSSD были выделены умеренная и выраженная парасимпатическая активность.

В случае с умеренной парасимпатической активностью (12,8% случаев) наблюдалось количественное преобладание RMSSD относительно SI. Данное состояние рассматривается как наиболее благоприятное для регуляторных систем.

Данное состояние свидетельствует, в частности, о правильно подобранной физической нагрузке, соответствующей уровню функциональной подготовленности спортсменов.

В случае с выраженной парасимпатической активностью (6,1% случаев) определялось чрезмерное преобладание значений RMSSD и низкие значения SI. Данное состояние отражает неблагоприятное воздействие физической нагрузки на организм, не соответствующей уровню функциональной подготовленности спортсменов.

В 48,8% результатов обследований выявлена выраженная центральная регуляция с преобладанием симпатической, либо парасимпатической активности (таб. 2).

Таблица 2

Показатели вариабельности сердечного ритма у легкоатлетов с нарушением интеллекта с выраженной центральной регуляцией

ЧСС (уд./мин)	RMSSD (мс)	SI (усл. ед.)	HF (мс ²)	LF (мс ²)	VLF (мс ²)
Преобладание симпатической активности					
99,2±10,9	50,0±3,1	161,0±54,7	1045,2±136,0	2699,0±460,2	1890,5±268,0
Преобладание умеренной парасимпатической активности					
62,7±2,7	76,3±2,5	34,4±2,8	1885,1±122,4	1753,9±140,4	2321,3±253,8
Преобладание выраженной парасимпатической активности					
61,3±2,4	126,6±6,1	18,3±2,0	5130,1±451,4	2532,2±342,5	2788,8±515,0

В 5,7% результатов обследований выявлено преобладание симпатической активности. У спортсменов с данным состоянием отмечается тахикардия в покое, а также наиболее высокие значения SI. Данному состоянию свойственна состояние энергодефицита, и как следствие сниженное функциональных резервов организма. При выявлении подобного состояния целесообразна замена тренировочных занятий на восстановительные мероприятия с отслеживанием динамики восстановления с помощью ритмокардиографии и консультация специалиста. У спортсменов с выраженной центральной регуляцией парасимпатическая активность наблюдалась в 42,6% результатов обследований. Данное состояние характеризуется наиболее высокими значениями VLF в спектральных мощностях относительно других групп. По количественной выраженности значений RMSSD также определялась умеренная (28,9% случаев) и выраженная (15,7% случаев) парасимпатическая активность.

Умеренная парасимпатическая активность у легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями свидетельствует о нормальном функционировании синусового узла, ритма и сердечной проводимости, а также и хороших адаптационных возможностях организма.

Выраженная парасимпатическая активность является отклонением от нормы и выражается в проявлении охранительного торможения. Для таких легкоатлетов характерно более выраженное утомление и отказ от работы. С целью восстановления функциональных возможностей организма рекомендации будут подобны случаю симпатической активности с выраженной центральной регуляцией.

Выводы. Проведенное исследования показывает большую вариативность состояний вегетативной регуляции для легкоатлетов с нарушением интеллекта. Использование метода ритмокардиографии в тренировочном процессе доказывает возможности его применения с целью выявления неблагоприятных состояний, индивидуализации спортивной подготовки, а также прогнозирования применения подобранных средств и методов тренировочного процесса для данной нозологии.

Библиографический список:

1. Еремушкин, М.А. Характеристика мышечной работы у спортсменов-легкоатлетов с нарушением интеллекта, слуха и детским церебральным параличом //

М.А. Еремушкин, К.А. Бердюгин, Д.В. Федулова / Вестник восстановительной медицины. - 2021. - № 20 (2). - С. 23 – 28.

2. Поздняк, В.В. Особенности сенсорной обработки информации и адаптивного поведения в зависимости от клинико-физиологической формы умственной отсталости / В. В. Поздняк, Ю.О. Болсуновская // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. - 2020. - №1. - С. 81-85.

3. Hunt, KJ. A generalised stochastic optimal control formulation for heart rate regulation during treadmill exercise / KJ. Hunt, S. Gerber // Syst Sci Control Eng. – 2017. - № 5(1). – P. 481–494.

4. Hunt, KJ. Changes in heart rate variability with respect to exercise intensity and time during treadmill running // KJ. Hunt, J. Saengsuwan / Biomed Eng Online. – 2018. – № 17(1) – P. 128.

5. Gronwald, T. Correlation properties of heart rate variability during endurance exercise: A systematic review // T. Gronwald, O. Hoos / Ann Noninvasive Electrocardiol. – 2020. - № 25(1). - e12697.

УДК 796.011.3

ЧРЕЗМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Кулишов М.И., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Влияние различных социальных и культурных факторов делает здоровый образ жизни неотъемлемой частью жизни общества. Это приводит к развитию фитнес индустрии и спортивных организаций. Статья посвящена актуальному вопросу влияния физической нагрузки на опорно-двигательную систему. В ней обзревается анатомические аспекты, направленные на возможные области изменения функциональных систем, под воздействием неверно рассчитанной физической нагрузки. В статье рассмотрены и проанализированы исследования прошлых лет по влиянию на морфофункциональные системы. В ходе работы нами были приведены локальные области, на которые в большей степени воздействует нагрузка при неправильном её распределении. Зачастую, занимающиеся не учитывают индивидуальные особенности своего организма, и не регулируя в должной степени отдых и нагрузку могут возникать такие состояния как: переутомление и перетренированность.

Ключевые слова: Фитнес, спорт, травматизм, физические нагрузки.

EXCESSIVE PHYSICAL LOADS AS A RISK FACTOR FOR THE DEVELOPMENT OF DISEASES OF THE MUSCLE-MOTOR SYSTEM

*Kulishov M. I., undergraduate,
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

The influence of various social and cultural factors makes a healthy lifestyle an integral part of society. This leads to the development of the fitness industry and sports organizations. The article is devoted to the topical issue of the influence of physical activity on the musculoskeletal system. It reviews the anatomical aspects aimed at possible areas of change in functional systems under the influence of incorrectly calculated physical activity. The article reviews and analyzes studies of past years on the impact on morphofunctional

systems. In the course of the work, we have shown local areas that are more affected by the load if it is incorrectly distributed. Often, those involved do not take into account the individual characteristics of their body, and without properly regulating rest and load, such conditions as overwork and overtraining can occur.

Keywords: Fitness, sports, injuries, physical activity.

Много людей с совершенно разной физической подготовкой выполняют различные упражнения на тренировках, не до конца понимая технику выполнения упражнений, их смысл, а иногда и опасность. Не только в спорте высоких достижений, но и массовом спорте встречаются случаи травматизма. Ответная реакция организма на большие физические нагрузки различна и связана с подготовленностью спортсмена на данном этапе, возрастом, полом и др. Не следует забывать, что очень интенсивные спортивные тренировки оказывают глубокое воздействие на все физиологические процессы, в результате чего нередко возникает состояние утомления, переутомления, перетренированности, которое часто сопровождается подавленным психическим состоянием, плохим самочувствием, нежеланием заниматься и т.д. Состояние перетренированности в известном смысле сходно с состоянием физического и нервного истощения, и такой спортсмен является потенциальным пациентом врача.

Если нагрузки слишком высокие может появиться относительная слабость отдельных сегментов опорно-двигательного аппарата, а это в свою очередь может стать началом формирования травм. При регулярных перегрузках в слабых составляющих ОДА, при повторении одинаковых движений, которые превышают физиологические возможности данного спортсмена, могут появиться повреждения мышечного и связанного аппарата.

Также могут развиваться болезни косо-мышечной системы, поражающие:

- Суставы
- Костные ткани
- Мышцы
- Позвоночник
- Системы организма (соединительные ткани)

Существуют определённые факторы риска развития травматизма:

- Устранимые
- Неустранимые

К устранимым относится:

- Избыточный вес. У людей страдающих избытком жирового компонента чаще всего наблюдаются проблемы с коленным и голеностопным суставом. А также с годами избыточный вес вызывает деформацию костей, нарушения в позвоночнике;

- Систематическая тяжелая физическая нагрузка. Регулярная чрезмерная физическая активность без правильно выстроенного режима отдыха приводит к изнашиванию косо-связочного аппарата;

- Низкая физическая активность, приводит к атрофии мышечной ткани, а затем и костной;

- Профессиональные занятия спортом;

- Недостаток кальция в организме. Если не поступает достаточно Са в организм с пищей, то это становится фактором развития заболеваний ОДА. Без кальция кости теряют прочность и становятся хрупкими;

- Заболевания костей и суставов;

- Дегенеративности дистрофические изменения ОДА.

К неустранимым можно отнести:

- Возраст. После 45 возраст является основным фактором риска развития остеопороза;

- Наследственность. Если у родителей боли какие-то серьезные заболевания связанные с ОДА, то высока вероятность развития их у потомства;

- Дисплазия костей и суставов. Врожденные заболевания костей и суставов встречаются редко, но могут влиять на подбор физических упражнений и нагрузки;

Существуют три стадии травматических болезней:

- Первая определяется функциональными нарушениями вегетативной системы;

- Вторая характеризуется болезненными ощущениями даже в состоянии покоя;

- Третья сопровождается развитием дегенеративными дистрофическими процессами.

Основные составляющие тренировки, такие как интенсивность и объём, можно установить с использованием параметров данной тренировки. Это может быть количество упражнений в занятии, повторения, вес снаряда, соотношение отдыха и работы.

Поэтому существуют базовые принципы построения силовой тренировки. Для уменьшения вероятности травматизма во время тренировки необходимо формировать правильную и индивидуальную технику выполнения упражнения. Также перед прогрессией весов, необходимо сформировать навык выполнения данного движения. Чаще всего именно неправильная техника и отсутствие понимания движения приводит к травматизму и нагрузки на слабые сегменты, нежели не индивидуализированная нагрузка.

Из-за наследственной предрасположенности и факторов окружающей среды определяется насколько подвержен данный организм изменчивости. Чаще всего в рамках соматотипа, выполняя специальные физические упражнения и специальную диету происходит изменение соотношения мышечной и жировой массы тела.

Чтобы свести риск получения травм к минимуму и получить качественный результат следует придерживаться нескольких правил:

- Нельзя выполнять упражнения, если во время движения чувствуется боль в суставах;

- Только после формирования устойчивого двигательного паттерна можно увеличивать амплитуду и отягощение;

- Необходимо делать разминку перед тренировкой и заминку после занятия;

- Контролировать соотношение время нагрузки и отдыха, как внутри тренировки, так и между занятиями;

- Подбор упражнений, максимально сбалансированных по соотношению рисков и пользы;

- Учитывать возможности организма и травмы полученные задолго до занятий.

Риском развития заболеваний опорно-двигательного аппарата может выступать слишком высокая частота занятий. Нецелесообразно тренироваться каждый день, выполняя огромный объём работы. Три занятия в неделю обеспечивает необходимый оздоровительный эффект тренировок, а двух раз достаточно для поддержания тренировочной формы. При этом увеличивая продолжительность тренировки, стоит понижать интенсивность занятия.

Огромную роль в появлении травм при высоких нагрузках является сбалансированное питание. Правильный рацион при нарушениях ОДА должен состоять из белковых продуктов. Для сохранения хрящевой ткани полезны рисовая и гречневая

крупа, печень, грибы, зелень, и витамины группы В. Стоит контролировать поступление в организм с пищей жирных и жареных продуктов, продуктов с высоким содержанием простых углеводов.

Подводя итог, можно сформулировать мысль, что индивидуализация физических нагрузок - это инструмент для минимизации риска травм во время тренировочного процесса. Также стоит принимать во внимание старые травмы, состояние которых может усугубить высокие физические нагрузки. Если целью человека является сохранение здоровья, улучшение функциональных возможностей, развитие общей выносливости или просто поддержание физической активности, для поддержания хорошей физической формы, то необходимо руководствоваться здравым смыслом.

Библиографический список:

1. Киселев, А.Д. Моделирование элементов спортивной деятельности для оценки и развития специальной работоспособности / А.Д. Киселев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 72-80. – EDN UDTKPR.

2. Мартынов, А.А. Физическая подготовка спортсменов занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе многолетней тренировки / А.А. Мартынов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 88-92.

3. Мартынов, А.А. Программа начальной подготовки спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой / А.А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 2 (2). С. 72-76.

4. Погодина, С.В. Возрастные изменения функционального статуса у профессиональных спортсменов женского и мужского пола в процессе продолжительной спортивной деятельности / С.В. Погодина, И.В. Епишкин, П.А. Папуш [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 123-134. – EDN USWFLP.

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АКТИВНОГО И ПАССИВНОГО ОТДЫХА ПРИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

*Кулишов М. И., магистрант,
Ильченко А.А., старший преподаватель,
Иванась Н.И., старший преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Одним из вариантов проведения тренировочного занятия для студентов является интервальная тренировка. Особенностью этого занятия является высокая интенсивность. Поэтому необходимо при построении тренировочного процесса учитывать факторы влияющие на эффективность решения поставленных задач. Одними из таких факторов считаются: вид отдыха и его продолжительность. Нагрузка и отдых - два основных элемента тренировки, с помощью которых формируется и тренированность спортсмена, и все его физические качества (сила, выносливость, скорость и др.), поэтому необходимо четко понимать, как грамотно, для результативного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, выбрать и использовать определённый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания её с отдыхом. При исследовании компонентов интервальной тренировки выявили, что тренировочный эффект достигается именно во время паузы, что делает отдых таким же важным компонентом тренировки как и нагрузка. В

зависимости от уровня подготовки занимающихся, целей, интенсивности и объема тренировки зависит то, какой вид восстановления будет применяться. Результатом эффективной интервальной тренировки является адаптационная перестройка систем и органов занимающегося за счёт достижения порога стимуляции. Эти изменения позволят в будущем выполнять ту же работу с гораздо большим эффектом и меньшим количеством затраченных ресурсов. Что поможет студентам в дальнейшем улучшить качество спортивной, трудовой и бытовой деятельности.

Ключевые слова: Интервальные тренировки, виды отдыха, функциональная подготовленность, физические упражнения.

EVALUATION OF THE EFFICIENCY OF ACTIVE AND PASSIVE REST DURING INTERVAL TRAINING TO IMPROVE THE FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

*Kulishov M.I., undergraduate,
Ilchenko A.A., senior lecturer,
Ivanas N.I., senior lecturer,
 Volgograd State Physical Education Academy,
 Russia, Volgograd*

One of the options for conducting a training session for students is interval training. This activity is characterized by high intensity. Therefore, it is necessary to take into account the factors influencing the efficiency of solving the set tasks when building the training process. One of these factors are: the type of vacation and its duration. Load and rest are the two main elements of training, with the help of which both the fitness of an athlete and all his physical qualities (strength, endurance, speed, etc.) are formed, therefore, it is necessary to clearly understand how to competently, for the effective improvement of motor skills and the development of physical qualities, choose and use a certain way of regulating the load and the order of its combination with rest. In the study of the components of interval training, it was revealed that the training effect is achieved precisely during the pause, which makes rest as important a component of training as the load. Depending on the level of training of those involved, goals, intensity and volume of training, what type of recovery will be used depends. The result of effective interval training is an adaptive restructuring of the systems and organs of the practitioner due to the achievement of the stimulation threshold. These changes will allow you to do the same work in the future with much greater impact and less resources expended. What will help students to further improve the quality of sports, work and household activities.

Keywords: Interval training, types of recreation, functional readiness, physical exercises.

Для определения эффективности активного и пассивного отдыха в интервальной тренировке была разработана программа на три месяца. Так же были проведены контрольные тесты в начале и в конце эксперимента. Многократность повторения отрезков и вызываемая этим монотонность интервальной тренировки при относительно высокой скорости, предъявляет большие требования к нервной системе и подготовленности мышечно-связочного аппарата занимающегося. Поэтому было подобрано 20 испытуемых одинакового возраста с схожим уровнем физической подготовки, отнесённых к основной медицинской группе.

Испытуемые были разделены на две группы по 10 человек. Им было предложено в течении трех месяцев выполнять интервальные тренировки на велотренажере. К тренажеру был прикрепляем датчик панель которого выходят показатели основных данных при работе на нем. Такие как скорость, темп и мощность.

Для работы была взята группа студентов, физически здоровых, отнесённые к основной медицинской группе, в количестве 20 человек., которая была разделена на две группы. Группа 1 в течении времени эксперимента выполняла интервальные тренировки с пассивным отдыхом, Группе 2 было предложено выполнять ту же интервальную работу, но с активным отдыхом. Занятия проводились три раза в неделю, длительность которых в среднем занимала 60 минут.

Все данные были оформлены в таблицы и приведены ниже для наглядности результатов. Анализ данных проводился с помощью методов описательной статистики.

Объем работы и отдыха предусматривался одинаковый. Но первой группе был предложен пассивный отдых, а второй активный.

Тренировки проводились под строгим контролем интенсивности, которая регламентировалась ЧСС. Сразу после прохождения отрезка и в течении всего отдыха каждые тридцать секунд фиксируется пульс занимающихся.

Пульсовые значения не должны были превышать во время рабочего отрезка 150-160 Уд/мин, а к концу отдыха находиться в диапазоне 90-100 Уд/мин.

Первый месяц обе группы тренировались в течении 60 минут. После разминки испытуемые выполняли интервальную работу на велотренажере. Она включала в себя 8 рабочих отрезков, которые состояли из: 1,5 минуты вработывания, 1 минуты работы, 1,5 минуты снижения темпа. Затем следовал одинаково регламентированный отдых в течении двух минут. Первая группа отдыхала пассивно, не совершая никакой физической деятельности, а вторая группа выполняла упражнение «Джампинг Джек».

На протяжении всего тренировочного занятия строго контролировался пульс занимающихся и к концу каждого отрезка отдыха пульс успевал возвращаться в необходимые значения.

После основной части следовала заключительная, в которой испытуемые выполняли упражнения на растяжку мышц, которые активно участвовали в работе.

Для второго и третьего месяца было решено увеличить объем и интенсивность тренировок.

Теперь после разминки испытуемые выполняли 8 рабочих интервалов по 6 минут. Интервал включал в себя 1,5 минуты вработывания, 3 минуты интенсивной работы, 1,5 минуты снижения темпа. Затем следовал одинаково регламентированный отдых в течении двух минут. Первая группа отдыхала пассивно, не совершая никакой физической деятельности, а вторая группа выполняла упражнение «Джампинг Джек».

На протяжении всего тренировочного занятия строго контролировался пульс занимающихся и к концу каждого отрезка отдыха пульс успевал возвращаться в необходимые значения.

После основной части следовала заключительная, в которой испытуемые выполняли упражнения на растяжку мышц, которые активно участвовали в работе.

Для решения поставленных задач в работе мы выяснили, что интервальный метод заключается в выполнении работы с частотой пульса до 170+10 ударов в минуту, с интенсивностью 60-80% от максимальной для данного отрезка дистанции, чередующейся с интервалами отдыха до падения частоты пульса до 120-130 ударов в I минуту. Интервалы нагрузки и отдыха строго дозировались. Они включали в себя упражнения на коротких отрезках до 40 сек, с относительно высокой интенсивностью и с заданным количеством повторений (8 раз). Интервал отдыха между отрезками составлял 90 секунд пассивного отдыха и 180 секунд активного включительно. Задача была за эти промежутки отдыха вернуть пульс в аэробную зону (130-140 уд.). Также необходимо было внимательно следить за тем, чтобы пульс в конце рабочего отрезка не превышал 180-190 ударов в минуту.

В графиках представлены результаты пульсометрии испытуемых, которые совершали работу с пассивным отдыхом. В каждом графике по горизонтали указано время в которое делался замер. По вертикали указаны пульсовые значения.

Выполняется 8 отрезков работы. Мы видим почти идентичную картину у всех десяти испытуемых. Важно, что не смотря на интервал, спортсмен успевал восстанавливаться под конец отрезка паузы, и пульс возвращался в аэробную зону.

Подобные замеры были выполнены со следующей группой испытуемых (см. Рисунок 11-20). У них также считался пульс с начала отдыха каждые 30 секунд. В графиках представлены результаты пульсометрии испытуемых, которые совершали работу с активным отдыхом. В каждом график по горизонтали указано время в которое делался замер. По вертикали указаны пульсовые значения. Выполняется 8 отрезков работы. Мы видим что не смотря на интервал, спортсмен успевал восстанавливаться под конец отрезка паузы, и пульс возвращался в аэробную зону. Не смотря на то, что отдых занимал значительно больше времени. По данным графиков видно, что нагрузка на сердечно-сосудистую систему происходит не только во время упражнения, но и в восстановительный период, когда пульс не опускается ниже 120-130 уд./мин. Это значит, что каждый последующий интервал выполняется на фоне неполного восстановления функций организма. В исследовании учитывается, что если, занимающемуся не достаточно времени на восстановление после интенсивных интервалов, у него произойдёт сильное закисление рабочих групп мышц, и обеспечение дальнейшей активности будет невозможно. Его мышцы и ЦНС будут утомлены и задание не будет выполнено или выполнено, но с меньшей мощностью, чем задумывалось.

Так же усталость после смешенной нагрузки носит локальный характер, это ведёт за собой нарушение механизмов мышечного сокращения при интервальной работе. Из-за изменения уровня потребления O₂ степень дезоксигенации в работающих мышцах изменяется. Продолжение выполнения подобного занятия приводит к нарастающему повышению закисления в крови до самого утомления. Поэтому важно, сохранить высокую работоспособность на всех запланированных интервалах. После окончания эксперимента были произведены ещё раз тестовые испытания, которые дали следующие данные

Получив итоговые данные, можно сделать сравнительный анализ результатов теста первой и второй группы до и после эксперимента, чтобы определить улучшились ли показатели за тренировочный период. В таблице 1 приведено сравнение средних значений в группе, которая выполняла интервальную работу с пассивным отдыхом.

Таблица 1

Результаты итогового тестирования обеих групп

Тест	Группа 1		Группа 2		t-критерий
	x ± m		x ± m		
Бег 1500 м (м)	342±7	312±7	343±7	331±7	2,21
Ортостатическая Проба (ЧСС)	15,3±0,4	10,1±0,5	15,3±0,4	8,6±0,4	2,34
ЖЕЛ (мл)	3790±82,3	3920±79,8	3780±82,3	4130±66,8	2,24
PWC170 (Кгм/мин/кг)	14,6±0,3	15,7±0,2	14,5±0,3	16,6±0,2	3,18

Полученные данные позволили установить, что при использовании интервальных тренировок, как метода совершенствования функциональных возможностей студентов необходимо выбирать виды отдыха по следующим принципам:

1. Между сериями упражнений ЧСС должно возвращаться в аэробную зону.

При использовании активного отдыха замечена более быстрая ликвидация локального закисления. При этом пульс гораздо быстрее опускался в аэробную зону при пассивном отдыхе. Все это говорит о необходимости и значении подобной

тренировки в системе функциональной подготовки студентов. Но нельзя забывать, что интервальная тренировка предъявляет очень серьезные требования к функциям организма и требует их достаточной готовности. Поэтому необходима предварительная подготовка организма занимающегося с применением тренировок более мягкого типа равномерных и переменных, которые продолжают занимать значительное место в недельном цикле.

2. Интервальная тренировка по характеру воздействия на организм одинакова при использовании и активного и пассивного отдыха. Разница только во времени затраченном на восстановление как между сериями, так и микроциклами. Таким образом, если выполнять подобную тренировку с отдыхом 60 секунд, то активное восстановление не будет способствовать ускоренному выведению лактата за такой короткий срок.

3. Самым оптимальным вариантом при интервальной тренировке будет отдых, создающий условия для сверхвосстановления показателей работоспособности, для увеличения последующей нагрузки. Несмотря на довольно высокую интенсивность выполнения, небольшая длина отрезка обычно не позволяет пульсу подниматься до величин более 180 ударов в минуту.

3. В итоге результаты исследования показывают, что эффективнее укладывать пассивный отдых-в короткий отрезок времени, а активный– в более длинный. Так скорость и мощность следующего интервала будет сохраняться. При этом выполнение рабочих отрезков через активный отдых может увеличить анаэробный вклад в интервальной тренировке. Что в конечном итоге оптимизирует и улучшит эффективность подобных занятий.

Библиографический список:

1. Болгов, А.Н. Повышение физической и функциональной подготовленности баскетболистов средствами кроссфита / А.Н. Болгов, А.М. Карагодина, О.Ф. Крикунова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 28-36. – EDN KOBZXW.

2. Мартынов, А.А. Методика проведения занятий по спортивной аэробике в школе / А.А. Мартынов, В.О. Михайлова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. № 4 (10). С. 16-20.

3. Федотова, И.В. Взаимосвязь физических качеств с параметрами вестибулярной устойчивости у детей с синдромом Дауна / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 129-138. – EDN HACSGB.

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО СИСТЕМЕ «ТАБАТА» НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ

*Кулишов М. И., магистрант,
Калинина Л.В., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В данном исследовании рассмотрена методика коррекции телосложения женщин 30-40 лет по средствам интенсивных интервальных тренировок по системе «Табата». Основным отличием подобных тренировок является выполнение силовых упражнений в фазе неполного восстановления, что положительно влияет на развитие силы и выносливости. Работа в подобном режиме активно участвует в снижении жирового компонента массы тела. Система «Табата» - это одна из самых популярных систем

интервальных тренировок с достаточно высокой интенсивностью. Разработал эту методику Идзуми Табата- японский учёный и спортивный врач. Он провёл ряд исследований в 1996 году, цель которых заключалась в выявлении эффективности коротких интервальных тренировок. Результатом эксперимента стало достоверное снижение процента подкожного жира у женщин среднего возраста, практикующих подобные тренировки с целью коррекции телосложения.

Ключевые слова: Интервальные тренировки, виды отдыха, функциональная подготовленность, физические упражнения.

INFLUENCE OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ACCORDING TO THE "TABATA" SYSTEM ON THE HEALTH OF WOMEN AGED 30-40

*Kulishov M.I., undergraduate,
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

In this work, a technique for correction of physique of women 30-40 years is considered by means of intense interval training according to the Tabata system. The main difference between these training data is that power exercises are performed in the phase of unreason, which positively affects the development of strength and endurance. General endurance also develops. The totality of these operating modes is effectively reflected in a decrease in the fat component of body weight. The experiment has shown a reliable decrease in the percentage of subcutaneous fat in women 30-40 years, engaged in the purpose of physique correction. The Tabata system is one of the most popular high intensity interval training systems. This technique was developed by Izumi Tabata, a Japanese scientist and sports physician. He conducted a series of studies in 1996 to determine the effectiveness of short interval training. The result of the experiment was a significant decrease in the percentage of subcutaneous fat in middle-aged women practicing such training in order to correct the physique.

Keywords: interval training, types of recreation, functional preparedness, physical exercises.

В современном мире фитнеса есть много методов коррекции телосложения. Самой эффективной и популярной считается система, которая использует рациональную двигательную активности в сочетании с правильным питанием и диетой [4]. Женщины любого возраста все чаще уделяют внимание своему здоровью и физической форме, а значит выбор систем и методов для коррекции телосложения у женщин крайне актуален [2]. В наше время фитнес способен решить самые разные задачи, включая улучшение качества состава тела. Во время занятий различными активностями можно улучшить физические качества, увеличить объем мышечной массы, и снизить количество подкожного жира. При условии, совмещения физической нагрузки и здорового питания. Чтобы организовать силовые занятия с женщинами 30-40 лет необходимо понимать какие процессы происходят в организме в этом возрасте [1].

Доказано, что интервальная тренировка- отличный способ увеличить не только максимальную сердечную эффективность, но и окислительные способности скелетных мышц. Она позволяет получить больше стрессовой нагрузки при меньшем количестве затраченного времени на тренировку. Система Табата - это интервальная занятие высокой интенсивности общей длительностью ровно четыре минуты. Она состоит из восьми отрезков интенсивных упражнений, со сменой на короткий отдых. Начало тренировки - это всегда качественная суставная разминка, необходимая для разогрева

мышц и подготовки их к нагрузкам на пике возможностей, далее необходимо выполнить 8 сетов по следующей схеме:

- Фаза работы- 20 секунд.
- Фаза отдыха- 10 секунд.

В каждой активной фазе упражнения выполняются так быстро, как только возможно. Фаза отдыха длится ровно 10 секунд, в течении которых нужно максимально расслабиться, а затем немедленно приступить к следующему сету 20 секундной интенсивной нагрузки. Итоговое время тренировки «Табата» составляет 4 минуты, после чего рекомендуется провести короткую заминку и несколько упражнений на растяжку. Преимущества тренировки системы «Табата»:

- Не требует специального оборудования и тренера;
- Не нужно многочасовых тренировок, достаточно 3-4 подходов по 4 минуты, 2-3 раза в неделю;
- Доступно людям любого возраста с любой физической подготовкой;
- Развитие выносливости;
- Уменьшение жировой прослойки и укрепление мышц.

Включая в работу больше мышечных структур, мы вызываем максимальную реакцию на ударный объём [3]. А чередуя увеличение и снижение интенсивности тренировки, вызываем необходимые адаптивные стрессы для сердца и функциональных систем. Также стоит учитывать физические способности женщин в этом возрасте и функциональное состояние организма при составлении и проведении занятий. Данная тренировка максимально нагружает организм, поэтому система имеет ряд противопоказаний. Интервальные упражнения не стоит выполнять людям, у которых имеются сердечно-сосудистые заболевания или проблемы с давлением. В этом исследовании мы выдвинули гипотезу, которая предполагает, что методика использования интенсивных интервальных тренировок, будет эффективна для коррекции состава тела женщин 30-40 лет.

Организация и методы исследования. Занятия по данной методике использовались в тренировочном режиме участниц 30-40 лет в течении 7 месяцев. За этот период собрали данные о состоянии физического здоровья, уровне физической подготовленности и образе жизни испытуемых. В исследовании участвовали женщины первой медицинской группы. Также провели замеры исходных антропометрических данных. В начале эксперимента участниц разделили на две равные группы. В каждой группе было равное количество женщин. Контрольная группа занималась по классической силовой методике, которую чаще применяют для увеличения силы, и наращивания мышечной массы. Особенность методики заключается в применении методов повторных усилий с величиной интенсивности 70-75% от максимально возможного. Количество повторений в каждом подходе составляет от 12 до 15 раз. Время отдыха между подходами 2-3 минуты.

В экспериментальной группе использовались тренировки по системе «Табата». Отличительной чертой тренировки по данной системе предполагается высокая скорость выполнения упражнения в течение 20-25 секунд, с последующим отдыхом в течение 10 секунд, после чего выполняется следующее упражнение. В одном комплексе необходимо сделать восемь упражнений. Направленность упражнений характеризуется развитием различных мышечных групп. В конце всех упражнений следует отдых 5 минут и следующее задание. Участники эксперимента выполняли по 3 подхода. Длительность занятий в обеих группах составляла 60 минут. Женщины из второй группы первую часть тренировочного занятия выполняли тренировку по системе «Табата», а во второй части выполняли упражнения на растяжку, для улучшения гибкости. В конце эксперимента сделали итоговое тестирование силовых данных и антропометрические измерения. Отсутствие достоверных отличий в результатах можно

объяснить тем, что одновременно с уменьшением жирового компонента тела происходил рост мышечной массы.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что занятия по системе «Табата» при правильном построении тренировочного процесса могут положительно влиять на снижение массы тела у женщин среднего возраста. Антропометрические показатели и результаты контрольных тестов улучшились. В ходе эксперимента масса тела значительно снизилась. Замеры процента подкожного жира также указывают на уменьшение данного параметра. Различия между рассмотренными показателями до и после исследования достоверны и наблюдаются в процентном содержании жирового компонента в организме.

После эксперимента у участниц появилась стойкая мотивация продолжать заниматься по системе «Табата», так как улучшились работоспособность, общая выносливость и физическое состояние. Результатом исследования стал вывод, что использование интервальных тренировок, можно применять для регулярных тренировок женщинам среднего возраста с целью коррекции телосложения за счет снижения жирового компонента.

Библиографический список:

1. Дегтярева, Д.И. Структура комплексов физических упражнений, основанных на средствах фитнес-аэробики, применяемых в процессе занятий в вузе у студентов специализации "танцевальный спорт" / Д.И. Дегтярева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 203-210. – EDN HУСНОН.

2. Зиновьева, Д.М. Психологическое благополучие людей зрелого возраста - участников групп здоровья / Д.М. Зиновьева, И.И. Полеткина, Я.И. Павлоцкая // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 78-85. – EDN FXVMMN.

3. Мартынов, А.А. Методика проведения занятий по спортивной аэробике в школе / А.А. Мартынов, В.О. Михайлова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. № 4 (10). С. 16-20.

4. Штода, М.Л. Содержание занятий "фитнес-бэби" с женщинами 25-35 лет / М.Л. Штода, М.Н. Есаулов, Е.Б. Огнева, Ю.В. Пармузина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 83-91. – EDN NPLGOL.

УДК 796

СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СО СТУДЕНТКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

*Лалаева Е.Ю., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Меновицкова О.И.,
Муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа № 3 г. Волгограда,
Вишнякова С.В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Андреевко Т.А., к.п.н., доцент,
Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
Россия, Волгоград*

Цель исследования – определить содержание средств эстетической гимнастики для проведения занятий физической культурой и спортом со студентками подготовительной группы.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, моделирование.

Результаты исследования. Результат анкетного опроса показали, что у большинства студенток подготовительной группы сложилось отрицательное отношение к комплексу ГТО. Авторами предположено, что это является понижением мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Разработаны средства эстетической гимнастики, включающие корригирующую гимнастику для девушек-студенток подготовительной группы. В качестве средств эстетической гимнастики предполагается использовать специфичные элементы, в том числе волны и взмахи, движения основной гимнастики, свободной пластики, элементы классического танца и фольклора. Средствами корригирующих упражнений явились упражнения с предметами и на снарядах, упражнения без предметов и упражнения по профилактике плоскостопия.

Вывод: разработанные средства позволяют повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, будут способствовать улучшению физического развития и двигательной подготовленности студенток, занимающихся в подготовительной группе.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, анкетный опрос, подготовительная группа студенток, корригирующая гимнастика.

THE CONTENT OF THE MEANS OF AESTHETIC GYMNASTICS FOR CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS OF THE PREPARATORY GROUP

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

The purpose of the study is to determine the content of aesthetic gymnastics tools for conducting physical culture and sports with students of the preparatory group.

Research methods – analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, questionnaires, modeling.

The results of the study. The results of the questionnaire survey showed that most of the students of the preparatory group had a negative attitude towards the TRP complex. The authors suggest that this is a decrease in motivation to engage in physical culture and sports. The means of aesthetic gymnastics have been developed, including corrective gymnastics for female students of the preparatory group. Specific elements are supposed to be used as means of aesthetic gymnastics, including waves and strokes, movements of basic gymnastics, free plasticity, elements of classical dance and folklore. The means of corrective exercises were exercises with objects and on shells, exercises without objects and exercises for the prevention of flat feet.

Conclusion: the developed tools will increase motivation to engage in physical culture and sports, will contribute to improving the physical development and motor fitness of students engaged in the preparatory group.

Keywords: aesthetic gymnastics, questionnaire survey, preparatory group of female students, corrective gymnastics.

Актуальность исследования.

В качестве одного из действенных направлений в решении проблемы снижения активности и интереса к физическим занятиям у студенток подготовительной группы, предлагается введение средств эстетической гимнастики в занятие физической культурой и спортом. Эстетическая гимнастика отражает не только большое разнообразие технических элементов, но и воспитывает музыкальность, выразительность выполнения упражнений, формирует правильную осанку [6].

Актуальность настоящей работы заключается в разработке комплекса средств, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом студенток обозначенной группы, и на этом фоне улучшение их физических кондиций.

Цель исследования – определить содержание средств эстетической гимнастики для проведения занятий физической культурой и спортом со студентками подготовительной группы.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, моделирование.

Методика исследования.

С целью обоснования исследуемой проблемы предварительно было проведено анкетирование со студентками Волгоградского государственного социально-педагогического университета, в возрасте 18-19 лет факультета психолого-педагогического и социального образования, занимающихся в подготовительной группе. Количество студенток – 20 человек. Метод моделирования дал возможность объединить теоретические знания и педагогические наблюдения, и построить логическую систему средств для занятий физической культурой и спортом со студентками подготовительной группы.

Результаты исследования.

Предварительными исследованиями выявлено, что физическое развитие студенток подготовительной группы по показателям данных педагогического тестирования находится на низком уровне [7]. Это, в том числе, по нашему мнению, может быть отражением пониженной мотивации к занятиям физической культурой [1, 4] и указывает на очевидные недостатки в программе физической подготовки с данным контингентом учащихся [2]. Выбор тестовых упражнений, определяющих двигательную подготовленность студенток, и их значений были взяты из нормативных испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В дальнейшем было проведено анкетирование студенток, занимающихся в подготовительной группе. Анализ результатов анкетирования показал, что у большинства студенток (70%) сложилось «отрицательное» отношение к сдаче нормативов этого комплекса, поскольку по своим особенностям (имеются заболевания в виде сколиоза, плоскостопия и др.) они не стремились к сдаче контрольных упражнений.

Совсем небольшая часть опрошенных (13%) определяет свое отношение к комплексу ГТО как «нейтральное». Эта часть студенток готова выполнять нормативные требования, частично осведомлена об информации по данному комплексу.

17% опрошенных студенток положительно относятся к комплексу ВФСК ГТО: данная группа студентов без каких-либо затруднений ответила на все поставленные вопросы в анкетировании.

Для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, улучшения физического развития, двигательной подготовленности был определен комплекс средств, состоящий из средств эстетической гимнастики, которая включала средства корригирующей гимнастики (рисунок 1).

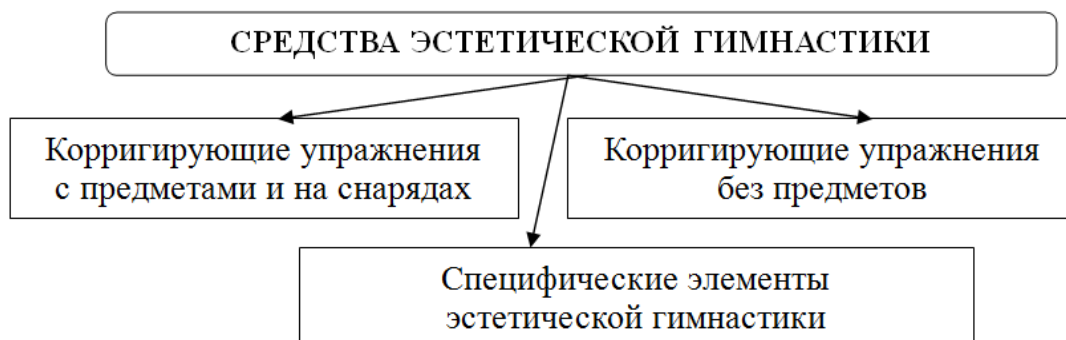


Рисунок 1. Средства эстетической гимнастики для проведения занятий со студентками подготовительной группы

Эстетическая гимнастика основана на гармонии, ритмических и динамических движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы и с наименьшими затратами энергии. Техника исполнения должна демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Осваивание нового вида гимнастики для студенток рекомендуется начинать с изучения основных движений тела: волн вперед, назад, в сторону, взмахов тела со скоростью, сжатия. Далее добавлять движения руками, различные комбинации под музыку, изменять темп движений. Так же в занятия должны входить равновесия, повороты и прыжки. Необходимо использовать упражнения малой акробатики, такие как мост из любого доступного положения. По мере осваивания всех этих элементов составлялся показательный номер. При отработке показательного номера отрабатывалась синхронность движений.

Специфичными движениями эстетической гимнастики являются обязательные движения тела, рук и ног.

Многообразие упражнений, входящих в группу специфичных упражнений, представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Специфичные элементы эстетической гимнастики для занятий со студентками подготовительной группы

К специфичным элементам эстетической гимнастики относятся волны и взмахи, выполняемые руками и телом [8]. Гармоничные действия следуют плавно и

естественно от одного движения к следующему, так будто они созданы предыдущим движением. Движения рук передают эмоциональное содержание, стиль, завершают форму целостного действия. Поэтому умение гимнасток использовать пластические возможности рук и кистей могут обогатить выразительные средства в создании художественного образа, помочь в поиске новых форм двигательных действий.

Определены основные средства, с помощью которых можно сформировать навык правильных движений руками (рисунок 3).

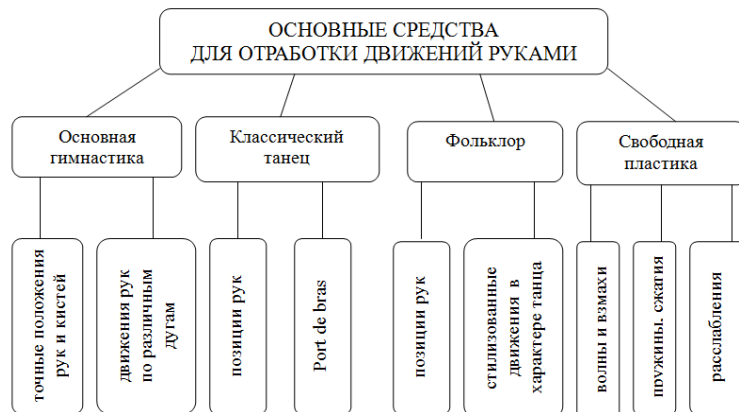


Рисунок 3. Средства для отработки движений руками для занятий со студентками подготовительной группы

Из классического танца рекомендуется использовать положения и позиции рук и ног.

Среди средств эстетической гимнастики имеются движения, заимствованные у народных танцев – фольклор. Включение в занятие фрагментов народного материала позволит раскрыть индивидуальные возможности и выразительность девушек-студенток.

Волны и взмахи придают разнообразные оттенки и стилистику движениям. Речь идет об элементах свободной пластики, которые необходимо использовать со студентками на занятиях [5].

Известно, что причинами возникновения таких заболеваний как сколиоз, плоскостопие, могут быть самые разнообразные факторы: нарушение гигиены рабочего места, режима учебно-производственной деятельности и др. Также это может быть дефицит двигательной активности, который зависит от мотивации студенток к занятиям физической культурой и спортом.

Для устранения неблагоприятных факторов широко используются разнообразные комплексы корригирующей гимнастики, а также разнообразные средства, повышающие интерес студенток к занятиям физической культурой, что будет способствовать улучшению физической подготовленности девушек. Средства корригирующей гимнастики позволят расслабить одни группы мышц и привести в тонус другие.

Методом моделирования были подобраны упражнения из корригирующей гимнастики.

При искривлении позвоночника предпочтение отдавалось упражнениям, способствующим увеличению его подвижности и укреплению мышц туловища. Упражнения рекомендуется выполнять в различных исходных положениях: лежа, в упоре на четвереньках и вися [3].

Предполагается использовать следующие комплексы корригирующих упражнений: с предметами и на снарядах, комплекс упражнений без предметов и упражнения по профилактике плоскостопия. На занятиях по профилактике плоскостопия рекомендуется применять гимнастические упражнения для укрепления

мышц голени и стопы, а так же упражнения для формирования двигательных навыков правильной походки. Данные упражнения рекомендуется выполнять в различных положениях: стоя, лежа и сидя, как с предметами, так и без них. Примерные упражнения представлены в таблице 1.

Таблица 1
Примерные корригирующие упражнения (по И.Б. Губанцевой, 1999, 2013)

Упражнения с предметами и на снарядах	Упражнения без предметов	Упражнения по профилактике плоскостопия
<p>1. Провисание позвоночника на кольцах, гимнастической стенке и лежа на наклонной плоскости.</p> <p>2. Прогибания туловища в местах искривлений с опорой на валик, набивной мяч или спину партнера.</p> <p>3. Тоже, но с использованием веса собственного тела.</p> <p>4. Тоже с напряжением.</p> <p>5. Упражнения с медицинболом в переползании.</p>	<p>1. Из и.п. – о.с. поднимания на носки и опускания, руки вверх ладонями вперед. Выполнять в медленном темпе 7-8 раз.</p> <p>2. Из и.п. – о.с. отведением рук назад – прогнуться в грудном отделе туловища с отставлением правой ноги назад на носок и вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>3. Приседания с подниманием рук. Повторить 7-8 раз.</p> <p>4. Поднимания на носки, прогибаясь в позвоночнике назад, руки сцеплены за пальцы, вытянуты назад с последующей фиксацией на 4 счета. Повторить в медленном темпе 7-8 раз с интервалом отдыха 4-5 с.</p> <p>5. Из и.п. сед на пятках, опираясь руками о пол, сгибая локти прогнуться в грудной части позвоночника, вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз в медленном темпе.</p>	<p>1. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скользящее движение стопой одной ноги по голени другой (поочередно), стараясь подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. Повторить 10-15 раз в медленном темпе.</p> <p>2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. Поочередное отрывание пятки от пола в течение 1 мин. Упражнение выполняется в среднем темпе.</p> <p>3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. Одновременное отрывание пятки от пола в течение 1 мин. Упражнение выполняется в среднем темпе.</p> <p>4. И.п. – сидя на стуле. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. Повторить 10-15 движений в каждом направлении в среднем темпе.</p> <p>5. И.п. – сидя на стуле. Развести колени, поставив стопы на наружный край, супинируя стопу максимально сжать пальцы в кулак, возвратиться в исходное положение. Повторить 10-15 раз в медленном темпе.</p>

Заключение.

Таким образом, для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, улучшения физического развития, двигательной подготовленности студенток подготовительной группы может служить использование упражнений эстетической гимнастики, включающей упражнения корригирующей гимнастики.

Средства эстетической гимнастики рекомендуется использовать в среднем 60 минут, средства корригирующей гимнастики – 25 минут.

С учетом особенностей контингента занимающихся рекомендуется вносить изменения и дополнения в виде изменения количества повторений или условий выполнения упражнений.

Разработанные средства предполагают дальнейшее ее внедрение.

Библиографический список:

1. Асташенко, А.И. Физическая подготовка девушек подросткового возраста средствами классической аэробики в учреждениях дополнительного образования / А.И. Асташенко, В.Н. Егоров, И.Б. Губанцева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 12. – С. 3–10.

2. Вишнякова, С.В., Лалаева, Е.Ю. Содержание творческой активности спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой / С.В. Вишнякова, Е.Ю.

Лалаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1 (27). – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 7–14.

3. Губанцева, И. Б. Физическая подготовка студенток с ослабленным здоровьем на основе учета оздоровительной эффективности нагрузок : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Губанцева Ирина Борисовна. – Тула, 1999. – 207 с.

4. Губанцева, И. Б. Методическое обеспечение тренировочных занятий на основе приоритетного использования средств атлетической гимнастики / И.Б. Губанцева, Е.Д. Грязева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 30–35.

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

6. Лалаева Е.Ю., Меновщикова О.И., Вишнякова С.В. Изучение влияния средств и методов эстетической гимнастики на осанку детей дошкольного возраста / Е.Ю. Лалаева, О.И. Меновщикова, С.В. Вишнякова // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований: сборник статей VII Международной научно-практической конференции. – Саратов: НОО «Цифровая наука», 2020. – С. 276–282.

7. Лалаева, Е.Ю., Меновщикова, О.И., Вишнякова, С.В. Исследование уровня физической подготовленности студенток подготовительной группы в ВУЗе / Е.Ю. Лалаева, О.И. Меновщикова, С.В. Вишнякова // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VII Международной научно-практической конференции (г. Донецк, 24-25 марта 2022 г.). – Т. 1. – Донецк: ИФКС, 2022. – С. 403–406.

8. Меновщикова, О.И. Виды темпо-ритмической согласованности в композициях эстетической гимнастики / О.И. Меновщикова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 165-169. – EDN KIABYT.

9. Степанова, И. А. Кинематический анализ техники волны вперед в эстетической гимнастике / И.А. Степанова, Н.П. Ильина, Т. В. Жукова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания, Москва, 14–15 мая 2019 года / Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2019. – С. 258–262.

УДК 796.011.3

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СРЕДИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛИШНИМ ВЕСОМ

*Лепская Е.В., магистрант,
Мартынов А.А., к.п.н., доцент,
Мирошкина М. В., студент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Постоянно растущая эпидемия избыточного веса и ожирения среди школьников может быть одной из причин роста числа детей с неправильной осанкой тела. Целью исследования была оценка распространенности неправильного положения тела у детей с избыточным весом. Исследуемая популяция состояла из 350 мальчиков и 350 девочек

в возрасте от 7 до 10 лет с избыточным весом и стандартной массой тела. Было проведено комплексное исследование детей на наличие нарушений осанки. Также детям предложили пройти анкетирование на уровень выносливости, (где 1- не могу стоять, 2 - не очень удобно, 3 - терпимо, 4 - нормально, 5- не вызывает затруднений абсолютно). Всего в исследовании принимали участие 700 детей учащихся 1-4 классов 3-х общеобразовательных школ Волгограда.

Ключевые слова: двигательная активность, осанка, лишний вес, показатели здоровья.

PREVALENCE OF POSTURE DISORDERS AMONG OVERWEIGHT CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

*Lepskaya E.V., undergraduate,
Martynov A.A., PhD, associate professor,
Miroshkina M.V., student,
Volograd State Physical Education Academy
Volograd, Russia*

The ever-growing epidemic of overweight and obesity among schoolchildren may be one of the reasons for the increase in the number of children with incorrect body posture. The aim of the study was to assess the prevalence of incorrect body position in overweight children. The study population consisted of 350 boys and 350 girls aged 7 to 10 years with overweight and standard body weight. A comprehensive study of children for the presence of posture disorders was conducted. Also, the children were offered to take a questionnaire on the level of endurance, (where 1 - I can't stand, 2 - not very comfortable, 3 - tolerable, 4 - normal, 5 - does not cause difficulties absolutely). In total, 700 children of students of grades 1-4 of 3 general education schools of Volgograd took part in the study.

Keywords: motor activity, posture, excess weight, health indicators.

Актуальность исследования. Нарушения положения тела у детей и подростков представляют собой одну из самых популярных, но недооцениваемых проблем со здоровьем. Снижение сердечно-дыхательной эффективности, снижение жизненной емкости легких, дегенеративные боли в костях и пояснице, а также смещение внутренних органов - это лишь некоторые из последствий неправильного положения тела.

Согласно данным, опубликованным польскими учеными Хасламом и Джеймсом, около 10% населения мира в возрасте до 18 лет имеют избыточный вес или страдают ожирением. В Европе насчитывается около 20% детей с избыточной массой тела, 5% из которых страдают ожирением [2].

Рост распространенности избыточного веса и ожирения среди детей и подростков привлек внимание к дополнительным осложнениям со здоровьем, которые могут возникнуть у этой группы населения. Большинство исследований касаются сердечно-сосудистых осложнений. Субклинические повреждения органов, наблюдаемые у детей с ожирением, проявляющиеся в гипертонии, гипертрофии и дисфункции левого желудочка, а также утолщении сонных артерий интима-медиа, могут вызывать ухудшение адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам и быструю утомляемость, что приводит к снижению физической подготовки. У взрослых дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата, остеопороз и синдромы боли в пояснице все чаще упоминаются среди осложнений, связанных с ожирением [5].

Существует очень мало исследований, посвященных распространенности неправильной осанки тела у детей и подростков. Низкая физическая активность, сопровождающая ожирение, также может вызывать появление

патологий. Малоподвижный образ жизни является дополнительным фактором не только увеличения риска избыточного веса и ожирения, но и усиления распространенности неправильной осанки тела у школьников. Несмотря на то, что Польша является одной из стран, где подростки подвергаются рекомендуемому уровню физической активности, число детей с неправильной осанкой тела по-прежнему велико. Оценка положения тела должна составлять важнейший элемент комплексного обследования детей и подростков с избыточной массой тела. Учитывая большое количество параметров, подлежащих оценке, этот метод должен быть простым [4].

Цель исследования - собрать, проанализировать и сравнить данные по нарушениям осанки у детей младшего школьного возраста трех школ города и сопоставить с количеством детей с лишним весом.

Методика. Исследуемая группа представляла собой репрезентативную совокупность детей в возрасте от 7 до 10 лет, выбранных случайным образом из трех школ города.

Продолжительность исследования составила 2 месяца. Исследуемая популяция была выбрана случайным образом, и структура выборки охватывала три общеобразовательные школы. В исследовании приняли участие 350 мальчика и 350 девочек. Все родители и их дети дали свое информированное согласие до их включения в исследование.

Для оценки нарушений осанки были квалифицированы только те дети, у которых на основании общего педиатрического обследования были исключены врожденные дефекты, травмы и хронические заболевания костей и суставов, которые могли повлиять на нарушения статики тела [3].

Данные по нарушениям осанки у детей были предоставлены после визуальной диагностики, во время плановой медкомиссии. Чтобы детально изучить осанку, нужно поставить ребенка прямо, попросить его не напрягать мышцы, и для детального осмотра необходимо, чтобы ребенок был в майке. Далее происходит визуальная оценка с небольшого расстояния. Положения тела, сначала независимо, а потом относительно линейки.

В первую очередь осматривают плечи: оценивают их высоту, форму и очертание. Затем лопатки, также их высоту расположения и расстоянию от позвоночника. Далее оценивают талию и ягодицы. Смотрят на их положение и их асимметрию. Если при напряжении мышц во время выполнения команды "смирно" асимметрия не проходит, то можно предположить какие-то нарушения, в том числе сколиоз [5].

Методы исследования.

1 Эксперимент

2 Анкетирование

3 Статистический анализ

Кроме визуальной оценки мышц спины и позвоночника, а также оценки веса, детям было предложено пройти небольшое анкетирование, в котором изложены вопросы связанные с измерением уровня комфорта во время положения тела (стоя) в течение 5 минут. Уровень комфорта варьировался в диапазоне от 1 до 5 баллов (где 1- не могу стоять, 2 - не очень удобно, 3 - терпимо, 4 - нормально, 5- не вызывает затруднений абсолютно) [1]. Всего в исследовании принимали участие 700 детей учащихся 1-4 классов 3-х общеобразовательных школ Волгограда.

Результаты исследования.

Для наглядности данные, полученные во время исследования статистически обработаны и представлены в виде графиков и диаграмм средних значений среди мальчиков и девочек.

Результаты мониторинга наличия лишнего веса у учащихся школ Волгограда представлены на рисунке 1.

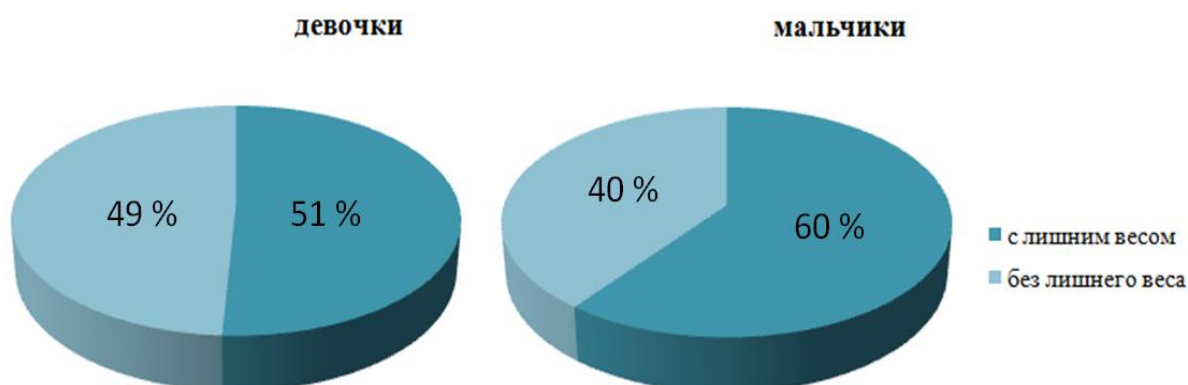


Рисунок 1. Результаты исследования веса

Как видно на диаграмме, и среди мальчиков и среди девочек у большинства наблюдается повышенная масса тела. Причем у мальчиков, среди обследованных, больше детей с повышенной массой тела на 20 %, чем с нормальной. У девочек разница меньше, но детей с лишним весом больше (на 2 %). Такой результат наблюдается не только на территории одного города или региона, это довольно распространенная проблема на сегодняшний день затронувшая почти весь мир. Как показывают ежегодные исследования показателей здоровья детей младшего школьного возраста, растет число детей с лишним весом. Такая динамика может быть обусловлена общим ухудшением экологической ситуации, снижением качества продуктов питания а также отсутствием постоянной двигательной активности.

Результаты исследования осанки детей представлены на рисунке 2.

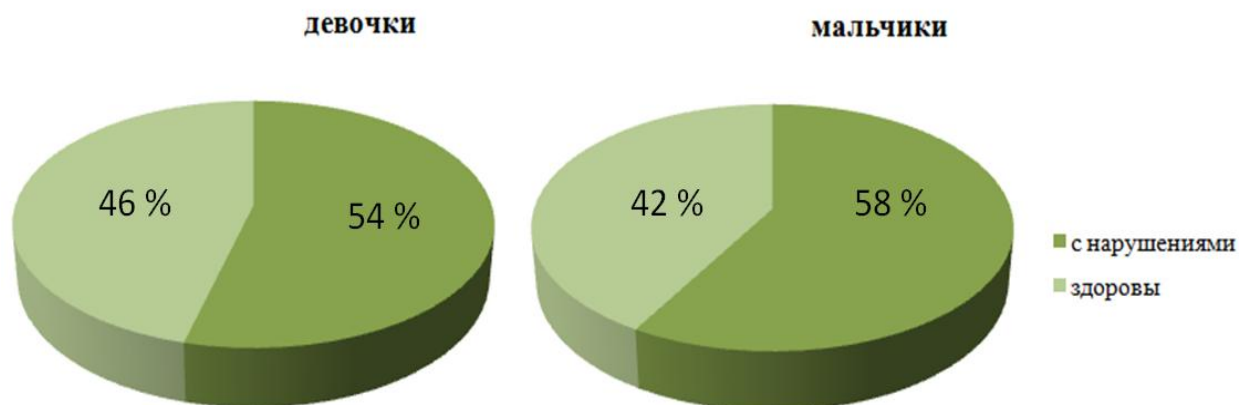


Рисунок 2. Результаты исследования осанки

По результатам исследования осанки, было выявлено превалирование общего количества детей с нарушениями над числом здоровых детей. Также при проведении анализа данных исследований веса и осанки можно сделать вывод, что многие дети с лишним весом имеют нарушения осанки (87 %). При чем, у мальчиков разница между количеством детей с нарушениями и здоровыми больше чем у девочек 16 % и 8 % соответственно.

Результаты анкетирования представлена на рисунке 3.

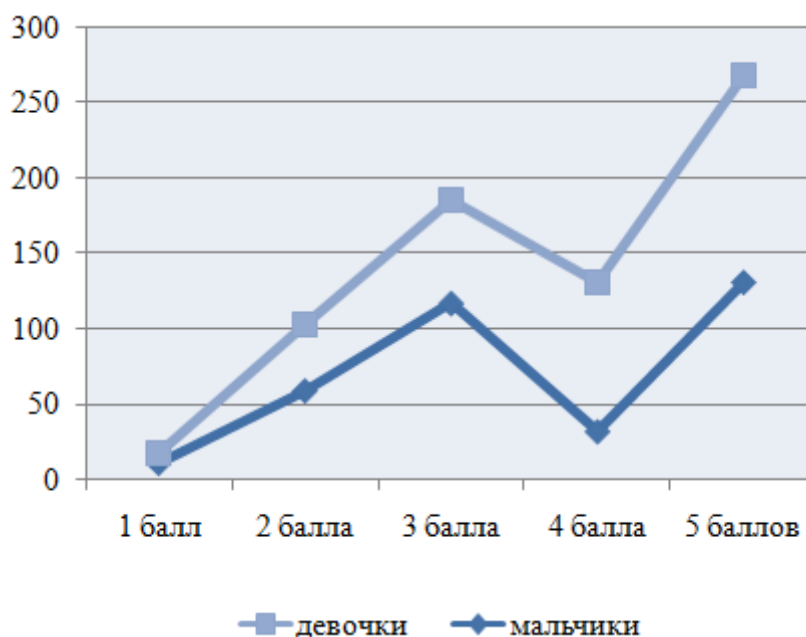


Рисунок 3. Результаты анкетирования

Анализ данных, полученных при анкетировании позволяет говорить о снижении выносливости во время положения "стоя" на протяжении пяти минут у мальчиков, так как большое количество опрошенных ответили "терпимо" (117 человек), "не очень удобно" (59 человек) и "не могу стоять" (11 человек), в сумме (187 человек) это больше чем количество детей нормально переносящих нагрузку (163 человека). У девочек же наоборот, число детей, которые не испытывают неудобств при стоянии на протяжении 5 минут, больше чем тех, кто не может или терпит дискомфорт во время нагрузки - 234 и 116 человек соответственно.

Выводы.

Данные исследования, проведенного на базе 3-х школ, позволяют говорить об общем ухудшении ситуации нарушениями осанки и веса детей младшего школьного возраста. Также анкетирование показало, что многие дети не могут выдержать и пяти минут в положении "стоя" без неудобств и дискомфорта, что может говорить о патологиях опорно-двигательного аппарата. Но правильно подобранные средства двигательной рекреации, а также непосредственно спорт могут изменить ситуацию. Также нельзя не заметить корреляцию данных исследования на лишний вес и нарушения осанки, многие дети с лишним весом испытывают проблемы и со стороны осанки ($r=0,978$), таким образом снижение веса в совокупности с восполнением дефицита двигательной активности может положительно повлиять на процесс восстановления правильной осанки.

Библиографический список:

1. Абалян, А.Г. Влияние физической культуры и спорта на формирование и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продолжительности жизни граждан и вклад в экономику Российской Федерации / А.Г. Абалян, С.В. Джура, Э.А. Зюрин, Т.Г. Фомиченко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 131-148. – EDN BRDFSO.
2. Люсова, О.В. Арт-терапия в психолого-педагогической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Люсова, А.А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 100-107. – EDN BFYUSM.

3. Попенко, В.В. Анализ психофизиологического состояния старших школьников / В.В. Попенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 116-125. – EDN MHSNS.

4. Рубцова, Л.В. Применение метода круговой тренировки на занятиях физической культурой для студентов специальной медицинской группы / Л.В. Рубцова, И.Г. Гибадуллин, М.С. Воротова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 126-135. – EDN JGTANR.

5. Хаустова, Е.Г. Диагностика психического состояния младших школьников с задержкой психического развития в адаптивной физической культуре / Е.Г. Хаустова, А.А. Мартынов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8 (186). С. 393-397.

УДК 378-14

**АНАЛИЗ КЛАССИФИКАЦИИ ПРОЕКТОВ ПО ДОМИНИРУЮЩЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАСТНИКОВ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ
ОБРАЗОВАНИИ БАКАЛАВРОВ**

*Липовка А.Ю., к.п.н., доцент,
Струтина Ю.В., преподаватель,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье представлен анализ классификации проектов по доминирующей деятельности участников применительно к сфере физической культуры и спорта в высшем профессиональном образовании бакалавров.

Цель исследования: провести анализ классификации проектов по доминирующей деятельности участников применительно к сфере физической культуры и спорта в высшем профессиональном образовании.

Методы исследования: анализ литературы, анализ онлайн-курса «Теория и методика физической культуры» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Результаты исследования: Определены наиболее оптимальные методы проектов по доминирующей деятельности участников в сфере физической культуры. К ним относятся практико-ориентированные, информационные и исследовательские.

Выводы: таким образом, их предложенной классификации можно применять все типы проектов, но наиболее значимыми являются практико-ориентированные, информационные и исследовательские.

Ключевые слова: проект, проектное обучение, физическая культура

**ANALYSIS OF THE CLASSIFICATION OF PROJECTS ON THE DOMINANT
ACTIVITIES OF PARTICIPANTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS IN HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION OF BACHELORS**

*Lipovka A.Yu., PhD, associate professor,
Strutina Yu.V., lecturer,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St. Petersburg, Russia*

The article presents analysis of the classification of projects on the dominant activities of participants in the field of physical culture and sports in higher professional education of bachelors.

The purpose of the study: to analyze the classification of projects on the dominant activities of participants in the field of physical culture and sports in higher professional education.

Research methods: literature analysis, analysis of the online course "Theory and Methodology of Physical Culture" «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg».

Results of the study: The most optimal methods of projects on the dominant activities of participants in the field of physical culture were determined. These include practice-oriented, information and research.

Conclusions: Thus, all types of projects can be applied to their proposed classification, but the most significant are practical-oriented, information and research.

Keywords: project, project training, physical education

Актуальность. Проблема подготовки высокопрофессиональных специалистов в любой отрасли является всегда актуальной, не исключение и отрасль физической культуры и спорта. Введение профессиональных стандартов по физической культуре и спорту расширяет диапазон возможностей трудоустройства специалистов, получивших профессиональное физкультурное образование.

Проектное обучение достаточно давно и очень плотно вошло в образовательные программы вузов различного профиля для решения многих задач, в особенности задач моделирования будущей профессиональной деятельности.

Цель исследования: провести анализ классификации проектов по доминирующей деятельности участников применительно к сфере физической культуры и спорта.

Методы исследования: анализ литературы, анализ онлайн-курса «Теория и методика физической культуры» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Результаты исследования: Разработка проектов в области физической культуры и спорта имеет свои отличительные особенности. Во-первых, любой проект связан с воздействием на человека при помощи физических упражнений, основного средства физической культуры и дополнительных средств - гигиенических факторов и силы природы. Во-вторых, разработка проектов для группы занимающихся (например: программа развития координационных способностей для детей 1 класса, или программа развития гибкости для женщин первого зрелого возраста) все равно предусматривает индивидуальные особенности каждого участника группы.

Существуют различные классификации проектов. В данной работе рассмотрим классификацию проектов по доминирующей деятельности участников применительно к профессиональной сфере физической культуры и спорта. Эта классификация включается в себя:

1. Информационные проекты;
2. Исследовательские проекты;
3. Практико-ориентированные проекты;
4. Творческие проекты;
5. Ролевые проекты [1].

Из классификации проектов по доминирующей деятельности участников наиболее подходящими для студентов физкультурного вуза являются информационные, исследовательские и практико-ориентированные (или прикладные) проекты. Основное назначение информационного проекта — это сбор необходимой информации путем выбора актуальной предметной темы в области физической культуры и спорта, для чего необходима четкая работа студента с научным руководителем по разработке структуры (плана) проекта, определения цели, задач, конечного результата и возможности внесения корректировки по ходу выполнения проекта. Это тип проекта позволяет расширить диапазон знаний и сформировать необходимые компетенции. Практико-ориентированный, прикладной или

продукционный проект – также направлен на реальный результат работы, на решение какой-либо проблемы, например, программа профилактики нарушений осанки у детей различного возраста, программа обучения двигательному действию, программа развития физических способностей, программа решения воспитательной задачи, программы физической, технической, тактической, интеллектуальной, психологической подготовки в избранном виде спорта. Такие типы проектов формируют у будущего специалиста необходимые знания, умения и навыки в выбранной профессии. Необходимость встраивания таких проектов в образовательный процесс позволяет студенту получать необходимые знания, умения и навыки на конкретной практике, связанной с его будущей профессиональной деятельностью. Дисциплина «Теория и методика физической культуры» включает в себя разработку различных проектов, которые применяются на различных видах практик (ознакомительная, учебная, научно-исследовательская, научно-педагогическая и т.д.) И, пожалуй, самым важным, особенно при подготовке выпускных квалификационных работ и магистерских диссертаций является исследовательский проект. Его отличительной чертой является формулировка гипотезы, проведение педагогического эксперимента с доказательством или опровержением этой гипотезы. Студенты могут исследовать различные проблемы в области физической культуры и спорта, определяя предмет и методы исследования. Проанализировав особенности творческих проектов, можно сказать, что в какой-то мере проекты по развитию важных физических способностей и форм их проявления, могут также называться творческими, так как могут иметь нестандартный подход к их решению и будут ориентированы индивидуально под определенного человека или подгруппу.

Более сложен уровень ролевых проектов так как предполагает воссоздание определенных ситуаций, применяя ролевые игры. В категории физической культуры и спорта данный вид проектов можно использовать в спортивной психологии, спортивном менеджменте.

Выводы: таким образом, их предложенной классификации проектов по доминирующей деятельности участников применительно к сфере физической культуры и спорта в высшем профессиональном образовании бакалавров можно применять все типы проектов, но наиболее значимыми являются практико-ориентированные, информационные и исследовательские.

Библиографический список:

1. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся: Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. — 2-е изд., испр. и доп.— М.: АРКТИ, 2005. — с.12.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Лобызенко П.А., преподаватель,
Горячева Н.Л., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Леценко Л.И., директор школы,
Алексеева С.П., заместитель директора по УВР,
МОУ Средняя школа № 102
Волгоград, Россия*

В статье приводятся результаты мониторинга физической подготовленности учащихся начальных классов с задержкой психического развития. В основу

тестирования физических качеств были положены нормативы комплекса ГТО с соблюдением всех требований и правил комплекса ГТО. Определено количество учащихся, выполнивших нормативные требования, а также число учащихся, не справившихся с тестовыми заданиями. Установлен, низкий уровень физической подготовленности детей. Показано, что развитию координационных способностей и гибкости у детей с ЗПР необходимо уделять пристальное внимание. Определено, что уровень развития силовой выносливости и скоростно-силовых способностей у 37,8 % учащихся соответствует нормативам комплекса ГТО. Целенаправленная работа над развитием физических качеств у учащихся начальных классов с ЗПР с последующим выполнением нормативов комплекса ГТО позволит повысить уровень физической подготовленности детей данной нозологической группы.

Ключевые слова: учащиеся начальных классов, задержка психического развития, физические качества.

MONITORING OF PHYSICAL FITNESS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

*Lobyzenko P.A., lecturer,
Goryacheva N.L., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Leshchenko L.I., director of the school,
Aleksieva S.P., Deputy Director for Internal Affairs,
Secondary School № 102,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of monitoring the physical fitness of primary school students with mental retardation. The testing of physical qualities was based on the standards of the TRP complex in compliance with all the requirements and rules of the TRP complex. The number of students who have fulfilled the regulatory requirements, as well as the number of students who have failed the test tasks, has been determined. It is established that the level of physical fitness of children is low. It is shown that close attention should be paid to the development of coordination abilities and flexibility in children with ASD. It was determined that the level of development of strength endurance and speed-strength abilities in 37.8% of students corresponds to the standards of the TRP complex. Purposeful work on the development of physical qualities in primary school students with ZPR, followed by the implementation of the standards of the TRP complex, will increase the level of physical fitness of children of this nosological group.

Keywords: primary school students, mental retardation, physical qualities.

По данным многочисленных исследований, аномальное развитие детей с задержкой психического развития, как правило, сопровождается патологией моторной сферы, отставанием и дефицитом двигательных умений и навыков [1, 2, 4]. По уровню физического развития и двигательной подготовленности дети данной нозологической группы отстают на 1-3 года от своих здоровых сверстников. Специалисты единодушно отмечают, что по показателям физической подготовленности наиболее ярко наблюдаются нарушения в координации движений, которые проявляются в излишней напряженности, ограничении амплитуды движений, нарушений в пространственной ориентации и сохранении равновесия, в скованности и неточности движений [3,4].

По мнению специалистов, двигательная активность является одним из первостепенных факторов психического, и, в частности, интеллектуального развития ребенка. Экспериментально доказано, что специально организованные занятия физическими упражнениями могут активно воздействовать на развитие функций

центральной нервной системы, способствуя, тем самым, формированию интеллектуальной сферы детей [1-6]. В этой связи повышение уровня физической подготовленности детей с ЗПР является одной из первостепенных задач коррекционно-развивающего обучения.

С целью определения уровня развития физических качеств было проведено тестирование, которое проходило на базе МОУ Средней школы № 102 г. Волгограда. В исследовании приняли участие 40 учащихся с 1 по 4 классы с ЗПР.

Тестирование физических качеств осуществлялось преимущественно по нормативам комплекса ГТО в соответствии с требованиями к выполнению упражнений, предусмотренными комплексом ГТО.

Уровень развития скоростно-силовых способностей определялся по показателям прыжка в длину с места. Учащиеся выполняли три попытки, оценивалась лучшая из них. На диаграмме (рисунок 1) представлены результаты тестирования.

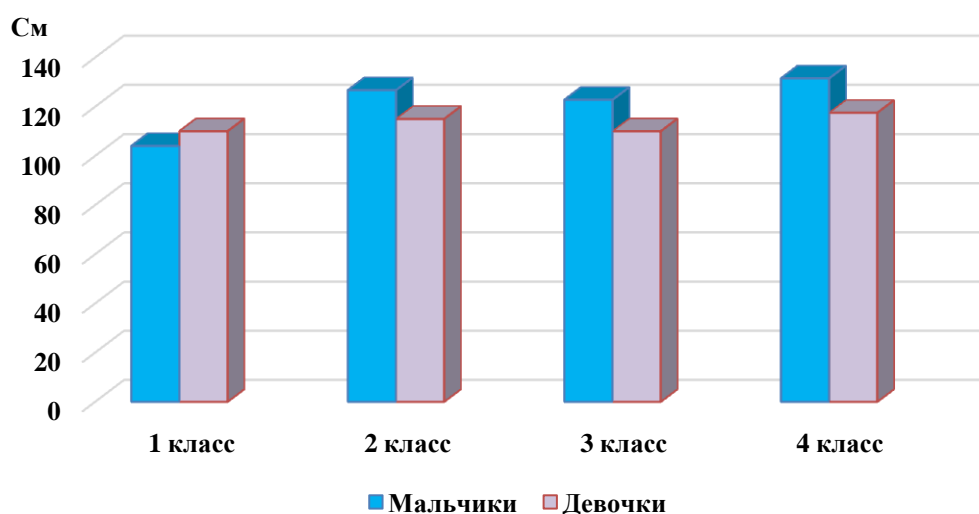


Рисунок 1. Уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся начальных классов с задержкой психического развития

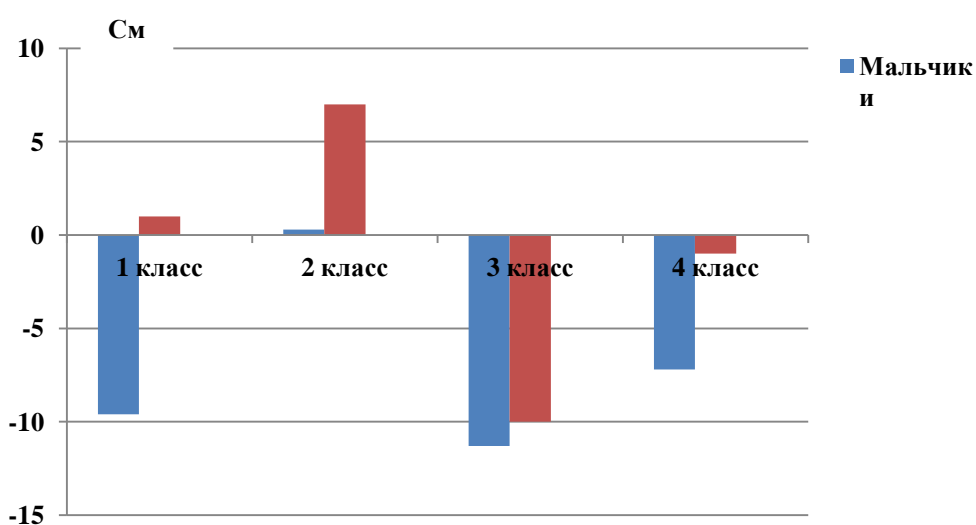


Рисунок 2. Показатели уровня развития гибкости учащихся начальных классов с задержкой психического развития

В ходе анализа результатов исследования было установлено, что 37,8 % учащихся успешно выполнили нормативные требования комплекса ГТО по данному показателю.

Уровень развития гибкости определялся при помощи теста «Наклон вперед из положения стоя на скамейке». На рисунке 2 представлены результаты тестирования.

Установлено, что развитие гибкости и подвижности позвоночного столба находится на низком уровне как у мальчиков, так и у девочек 3 и 4 классов. Также низкие результаты продемонстрировали мальчики 1 класса. В соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО в наклоне необходимо пальцами рук коснуться пола. Это смогли продемонстрировать только 29,7 % протестированных учащихся. Самые низкие показатели гибкости были отмечены у мальчиков и девочек 3 класса.

Уровень развития силовой выносливости у детей определялся по показателям силы мышц брюшного пресса. Тест выполнялся из положения лежа на спине. Подсчитывалось количество подъемов туловища за 1 минуту.

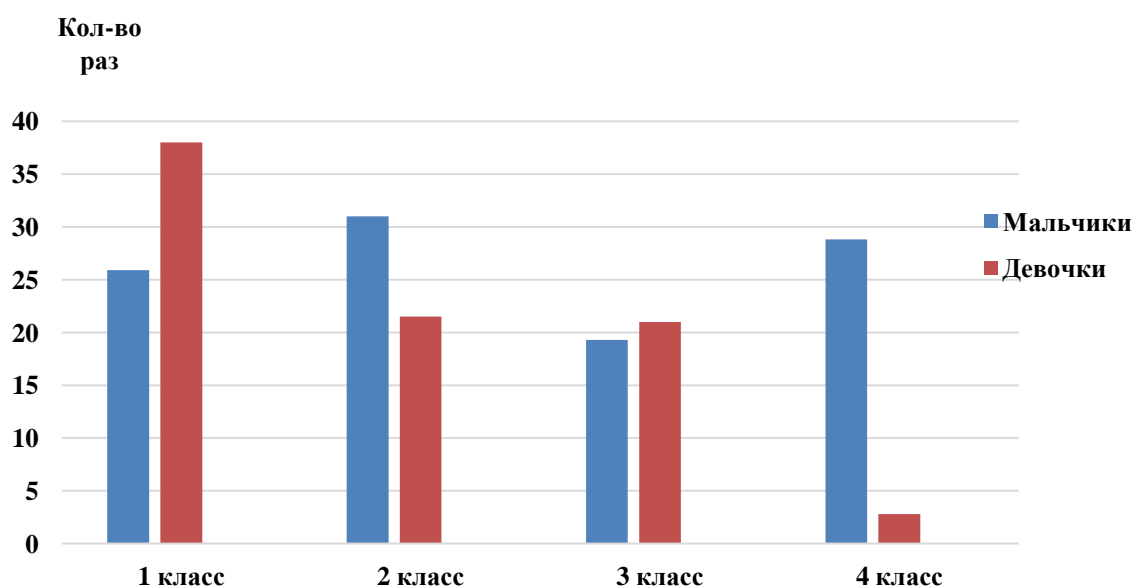


Рисунок 3. Показатели развития силовой выносливости учащихся начальных классов с ЗПР

Сравнительный анализ полученных значений с нормативами требованиями комплекса ГТО показал, что в данный норматив уложились только 37,8 % учащихся. При этом наибольший процент детей, выполнивших норматив был отмечен у учащихся 1-го класса. Следует отметить, что 85,7 % детей 1 класса успешно справились с тестом. Самый низкий показатель силовой выносливости зафиксирован в 4 классе. Только 25,0 % учащихся выполнили данный норматив в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Наиболее высокие показатели продемонстрировали девочки 1 класса и мальчики 2 класса. Самые низкие показатели силовой выносливости отмечены у учащихся 3-го класса.

Уровень развития координационных способностей определялся по показателям выполнения челночного бега (3x10м). На рисунке 4 представлены результаты тестирования координационных способностей.

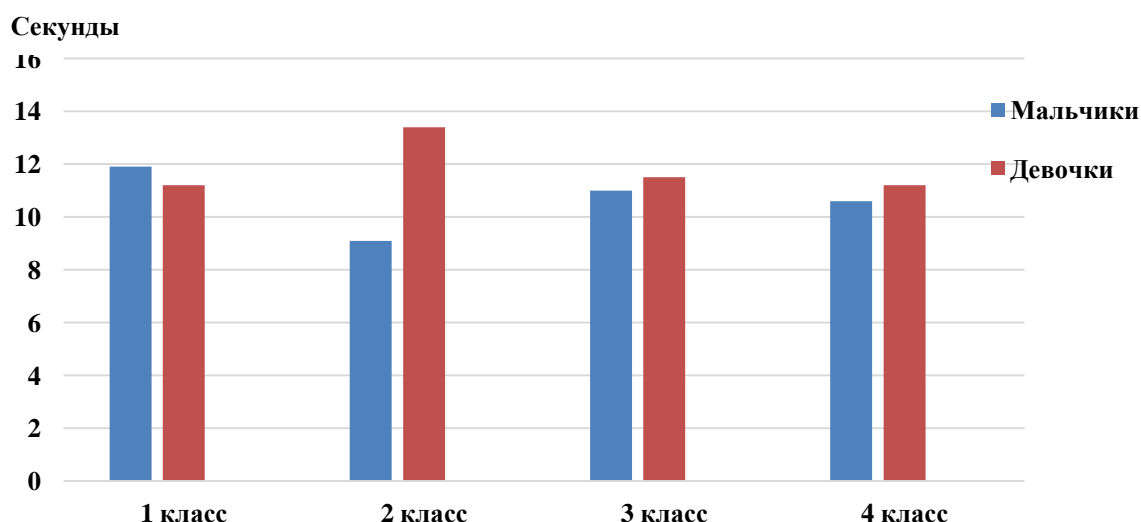


Рисунок 4. Показатели развития координационных способностей учащихся начальных классов с ЗПР

В ходе анализа полученных результатов было установлено, что ни один учащийся не справился с нормативами требования, что указывает на низкий уровень развития координационных способностей, представляющий собой целостный и сложный комплекс поведения.

Проведенные исследования подтверждают утверждения ряда авторов [1-6] о сложности формирования двигательной сферы детей данной нозологической группы и указывают на высокую значимость средств адаптивного физического воспитания. Данный процесс необходимо рассматривать, как часть гармонического развития детей с ЗПР, который должен быть неразрывно связан с их умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Библиографический список:

1. Белякова, Л.И., Филатова Ю.О. Механизм речедвигательного акта в свете логопедического анализа // Речь ребенка: Проблемы и решения / под ред. Т.Н. Ушаковой. – М.: Институт психологии РАН. – 2008. – С. 40-54.
2. Бутко, Г.А. Физическое развитие детей с задержкой психического развития. – М.: Книголюб, 2006. – 144 с.
3. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным уровнем здоровья: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И.Ю. Горская. – Омск, 2001. – 47 с.
4. Максимова, С.Ю., Скрябина И.Д. Анализ возрастных проявлений физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 7 (77). – С. 113-117.
5. Хаустова, Е.Г. Анализ показателей психического и физического развития младших школьников с задержкой психического развития / Е.Г. Хаустова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 95-101.
6. Федотова, И.В. Характеристика интеллектуальных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 88-95.

**РАЗВИТИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА**

*Мартынов А.А., к.п.н., доцент,
Любименко В.С., магистрант,
Лепская Е.В., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Хаустова Е.Г., заместитель директора,
МОУ Лицей №7,
Волгоград, Россия*

В тексте статьи рассматривается процесс адаптивной физической культуры детей с синдромом Дауна, для того, чтобы эти люди плавновходили в общество и адаптировались в социуме. Автор приводит определенные методы научной деятельности. Их подбор определялся характером исследовательских задач и спецификой их решения в области физического воспитания.

Ключевые слова: дети с синдромом Дауна, морфофункциональные особенности.

**DEVELOPMENT OF MORPHOFUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE
BODY OF CHILDREN WITH DOWN SYNDROME**

*Martynov A.A., PhD, associate professor,
Lyubimenko V.S., undergraduate,
Lepskaya E.V., undergraduate,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Khaustova E.G., Deputy Director, elenahaustova.381@mail.ru,
Lyceum №7,
Volgograd, Russia*

The text of the article discusses the process of adaptive physical culture of children with Down syndrome, in order for these people to smoothly enter society and adapt to society. The author cites certain methods of scientific activity. Their selection was determined by the nature of research tasks and the specifics of their solution in the field of physical education.

Keywords: children with Down syndrome, morphofunctional features.

Синдром Дауна (DS), определяемый наличием части или всей третьей 21-й хромосомы, является наиболее распространенным хромосомным врожденным заболеванием, порядка 2,5 тысячи детей с синдромом Дауна рождаются в России ежегодно. Общие характеристики включают когнитивные нарушения, характерные черты лица, низкий рост и гипотонию. Дети, рожденные с синдромом Дауна, подвергаются повышенному риску пороков сердца, нарушений зрения и слуха, детского ожирения и многих других заболеваний. Кроме того, естественная история лиц с синдромом Дауна обычно включает задержки в развитии общей моторики, сопровождающиеся низким мышечным тонусом, слабостью связок и чрезмерной гибкостью, с развитием аномальных вторичных моделей выравнивания и движения в стопе, лодыжке, колене и бедре. Впоследствии способность детей заниматься и участие в физической активности может быть снижено, увеличивая риск прогрессирования или обострения сопутствующих заболеваний. Уровень физической подготовленности детей с синдромом Дауна играет важную роль в их социальной адаптации. Поэтому двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма,

коррекцию, компенсацию, профилактику двигательных и психических нарушений, воспитание личности, является очень важной для жизни в обществе [3].

Люди с синдромом Дауна имеют различные физические особенности, уникальные проблемы со здоровьем и различия в когнитивном развитии. Однако не все осложнения возникают у каждого пациента. У каждого пациента разные варианты синдрома Дауна.

Синдром Дауна часто сопровождается физическими проблемами, включая низкий мышечный тонус. Кроме того, это может привести к пожизненной инвалидности. По этой причине было бы лучше иметь достаточные знания об этом. Таким образом, все еще есть шанс улучшить качество жизни пациента.

Если у человека синдром Дауна, он, скорее всего, потеряет свою функциональную способность. Это включает в себя потерю способности выполнять повседневную жизнедеятельность. Более того, у людей с синдромом Дауна с возрастом функциональные способности организма снижаются [1].

По этой причине лучше всего применять физиотерапию, которая включает физические нагрузки. Однако у каждого человека разные предпочтения и интересы, когда дело доходит до физической активности. Различные факторы также могут влиять на повышение уровня физической активности среди детей с синдромом Дауна [2].

Физическая активность может помочь развить двигательные навыки, мышечную силу, равновесие, координацию, контроль осанки и общую физическую форму ребенка. Фитнес для сердечно-сосудистой системы должен включать занятия, которые нравятся ребенку.

Дети и подростки с синдромом Дауна подвержены риску возникновения широкого спектра физических проблем и трудностей, которые могут помешать их достижению двигательных ориентиров и последующему развитию двигательных навыков. Такие дети представляют собой проблему для учителей и терапевтов, поскольку они требуют тщательно продуманного обучения и поддержания качества занятий физкультурой. Эти методы должны гарантировать не только предотвращение травм, но и то, что развивающиеся физические способности человека не будут в дальнейшем ограничены плохо усвоенными движениями или техниками [4].

Однако качество обучения физическому воспитанию включает в себя нечто большее, чем просто его "физическое" выражение. Это также требует, чтобы дети имели доступ и учились понимать основанный на знаниях набор принципов, практик и ценностей, в которые вписывается "физическое" выражение навыка или движения. Приобретенные и отработанные навыки изучаются не только ради них самих, но и для использования в различных контекстах деятельности. Детей нужно учить понимать их навыки в повседневных движениях и играх.

Цель исследования: выявить методические особенности развития морфофункциональных возможностей организма детей с синдромом Дауна.

Задачи исследования: Выявить теоретические предпосылки к развитию морфофункциональных возможностей организма детей с синдромом Дауна.

Изучить особенности морфофункционального развития у детей с синдромом Дауна.

Определить дополнительные методические приемы развития морфофункциональных возможностей организма детей с синдромом Дауна.

Экспериментально обосновать эффективность разработанного нововведения в спортивно-педагогическую практику.

- Методы исследования:
- Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
- Педагогические наблюдения.
- Антропометрические измерения.
- Тестирование функциональной подготовленности.

- Тестирование развития физических качеств.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Исследования проводились в течение двух лет на базе Волгоградской государственной академии физической культуры г. Волгоград. Экспериментальную группу (Э) входили дети 10-12 лет с синдромом Дауна, которые занимались адаптивной физической культурой 2 раза в неделю, на базе центра адаптивной физической культуры «Без границ». А в контрольную группу (К) входили дети того же возраста, не занимающиеся адаптивной физической культурой.

Количество испытуемых, принимавших участие в эксперименте – 20 человек: Э группа - (10 чел); К группа (10 чел).

Организация исследования была поэтапной. На первом этапе изучалась научно-методическая литература по вопросам адаптивной физической культуры детей с данным синдромом, особенностей их развития, особенностей процесса физического развития, подбирались тесты и методики обследования.

На втором этапе был проведен основной педагогический эксперимент, основанный на выполнении испытуемыми экспериментальной группы физкультурных занятий на основе необходимой методике. Оценивалось влияние адаптивной физической культуры на уровень развития морфофункциональных возможностей детей, формирование их физических качеств.

Далее полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики и написан текст выпускной квалификационной работы.

В рамках нашей исследовательской работы мы использовали определенные методы научной деятельности. Их подбор определялся характером исследовательских задач и спецификой их решения в области физического воспитания.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы

Одно из основных применений обобщения данных - это когда вам нужно проанализировать собранные вами данные, но также необходимо обеспечить конфиденциальность лиц, которые включены в эти данные. Это мощный способ абстрагирования личной информации при сохранении полезности точек данных. В приведенном выше примере с возрастом обобщение данных о возрасте на основе каждого десятилетия дает общую картину того, куда попадают люди в наборе данных, и все же позволяет использовать эти данные для относительно точного таргетинга или анализа.

Существует несколько способов приблизиться к обобщению данных, различающихся по эффективности и сохранению целостности данных. В случаях, когда у вас есть несколько идентифицирующих точек данных, но только одна или несколько соответствуют вашим потребностям, вы часто можете использовать более надежные методы обобщения для нерелевантных точек данных.

Педагогические наблюдения

Педагогическое наблюдение осуществлялось на всех этапах работы, имело цель получение оценочной информации о влиянии нагрузки на состояние детей с синдромом Дауна. Оно дало возможность оценить интерес, а также сложность и правильность выполнения отдельных видов упражнений.

Антропометрические измерения.

Метод антропометрии использовался для выявления уровня физического развития детей и формирования однородных групп при проведении педагогического эксперимента.

Тестирование осуществлялось по общепринятой методике.

1) Длина тела, в положении «стоя», измеряется при помощи антропометра, с точностью до 0,5 см в первой половине дня, в одно и то же время.

2) Масса тела – определяется взвешиванием на медицинский весах, с точностью до 50 г.

3) Окружность и экскурсия грудной клетки – определяется при помощи сантиметровой матерчатой ленты, накладываемой на грудную клетку сзади под нижними углами лопаток, спереди на уровне сосков; экскурсия грудной клетки (рассчитывается разница между показателями окружности грудной клетки в покое и на вдохе).

4) Измерение обхватных размеров тела:

- обхват грудной клетки – лента проходит сзади под нижними углами лопаток и по верхнему краю грудной железы;

- обхват плеча – измеряется сантиметровой лентой в месте наибольшего развития мышц плеча;

- обхват талии – сантиметровая лента накладывается на 5-6 см выше подвздошных гребней;

- обхват бёдер – сантиметровая лента накладывается на бёдра и под ягодичной складкой.

Тестирование функциональной подготовленности.

1) Нагрузочная проба с приседаниями (проба Мартинэ). Пульс считается в положении стоя, после чего испытуемым выполняется 20 приседаний в медленном темпе за 30 с, выбрасывая руки вперёд, корпус прямой.

Пульс после нагрузки считается сразу. Если превышение исходного пульса составляет:

25 % - отлично;

25-50 % - хорошо;

51-75 % - удовлетворительно;

более 75 % - неудовлетворительно.

Учитываются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после работы.

2) Задержка дыхания на вдохе и выдохе.

Проба Генча – регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом носе и рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Проба Штанге – регистрируется время задержки дыхания при глубоком вдохе. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. Закрывают рот, зажимают нос. После выдоха регистрируется время задержки.

Тестирование развития физических качеств

1) прыжок в длину с места (выполняется в специально оборудованном месте; учитывается лучший результат из трех попыток);

2) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (учитывается максимальное число выполнения);

3) челночный бег (фиксируется время преодоления дистанции 3 раза по 10 м);

4) наклон вперёд из И.П. сидя (упражнение на гибкость), учитывается максимальный результат из двух попыток;

5) подъем туловища из положения лежа на животе при закрепленных ногах (учитывается максимальное количество подъемов туловища до 30 градусов в течение 30 сек) – определяется скоростно-силовая выносливость мышц спины;

6) подъем туловища из положения лежа на спине при закрепленных ногах (учитывается максимальное количество подъемов туловища до угла в 45 градусов, руки за головой за 30 сек);

7) бег 400 метров – фиксируется время преодоления дистанции.

8) бег в течение 6 минут – фиксируется расстояние, которое преодолевается за это время.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе Волгоградской Государственной Академии физической культуры г. Волгограда в течение одного года. Цель его заключалась в разработке и экспериментальном обосновании физкультурных занятий на основе адаптивной физической культуры, направленных на общее физическое развитие детей с синдромом Дауна. В эксперименте приняло участие 12 детей в возрасте 10-12 лет.

Проведенная научно-исследовательская работа позволила выявить, что развитие морфофункциональных возможностей у детей с синдромом Дауна будет целесообразно и эффективно если:

- В качестве ведущих средств педагогического воздействия будут использоваться упражнения направленные на стимуляцию двигательной активности для успешного развития функциональных возможностей организма ребенка.

- Подобранные средства будут применяться на основе методов переменного упражнения.

- Педагогический процесс будет осуществляться в рамках внеурочных форм занятий.

Анализируя полученные результаты, констатируется улучшение изучаемых показателей. Это доказывает, что коррекционно-развивающие занятия под руководством квалифицированных специалистов и соблюдении выстроенной методики положительно влияют на развитие морфофункциональных возможностей ребенка.

Таким образом, проделанная научно-исследовательская работа позволила выявить специфические характеристики развития морфофункциональных параметров у детей с синдромом Дауна, а также обозначить ведущие ориентиры коррекционно-оздоровительной работы с ними в дальнейшем.

Библиографический список:

1. Люсова, О.В. Арт-терапия в психолого-педагогической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Люсова, А.А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 100-107. – EDN VFYUSM.

2. Федотова, И.В. Оценка вестибулярной функции равновесия у детей с синдромом Дауна в рамках спортивно-оздоровительного этапа адаптивного спорта / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, Е.И. Калинин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 112-117. – EDN EDNGDV.

3. Хаустова Е.Г. Использование средств мозжечковой стимуляции в вестибулярной гимнастике младших школьников с задержкой психического развития / Е.Г. Хаустова, А.А. Мартынов // Педагогический имидж. – 2021. – Т. 15. № 3 (52). - С. 324-334.

4. Хаустова, Е.Г. Изменение частоты сердечных сокращений у детей с синдромом дауна при выполнении физической нагрузки / Е.Г. Хаустова, А.А. Мартынов // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Том III / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021/ – С. 153-155.

УДК: 9.93.930.85

**ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
НА ПРОИЗВОЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ
ВОЕННЫХ ВУЗОВ РОСГВАРДИИ**

*Мельничук П.В., к.п.н.,
Сыромятников О.В., к.п.н.,
Маторин Д.О., к.п.н.,
Саратовский военный институт войск национальной гвардии,
Саратов, Россия*

В статье представлены основные аспекты влияния учебной дисциплины «Физическая подготовка» на произвольную деятельность курсантов военных институтов Росгвардии. Определяются основные профессионально-значимые волевые качества, непосредственно влияющие на результативную деятельность военнослужащих, среди них: решительность, инициативность, целеустремленность, выдержка, настойчивость, мужество, самостоятельность и др. Указывается определяющее средство «Физической подготовки», а именно - физические упражнения. Обозначаются основные формы «Физической подготовки», среди которых: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе служебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка.

Ключевые слова: курсант, физическая подготовка, учебные занятия, формы, методы, физические упражнения, волевые качества, произвольная деятельность.

**IMPACT OF THE EDUCATIONAL DISCIPLINE "PHYSICAL TRAINING"
FOR VOLUNTARY ACTIVITY OF CADETS MILITARY HIGHER EDUCATION
INSTITUTIONS OF ROSGUARDIA**

*Melnichuk P.V., PhD, Head of the Department of Physical Training and Sports,
Syromyatnikov O.V., PhD, Deputy Head of the Department of Physical Training and Sports,
Matorin D.O., PhD, Lecturer of the Department of Physical Training and Sports,
Saratov Military Institute of the National Guard Troops,
Saratov, Russia*

The article presents the main aspects of the influence of the academic discipline "Physical Training" on the voluntary activity of cadets of the military institutes of the Russian Guard. The main professionally significant volitional qualities that directly affect the productive activity of military personnel are determined, among them: determination, initiative, purposefulness, endurance, perseverance, courage, independence, etc. The defining means of "Physical training" is indicated, namely, physical exercises. The main forms of "Physical training" are indicated, including: training sessions, morning physical exercises, physical training in the process of service and combat activities, sports and mass work, independent physical training.

Keywords: cadet, physical training, training sessions, forms, methods, physical exercises, volitional qualities, voluntary activity.

Настоящая геополитическая ситуация как в Европе, так и в мировой общественности в целом носит достаточно нестабильный характер. На первые роли выдвигаются проблемы, определяемые ведением внешней политики рядом западных стран и характеризующиеся понятиями «двойных стандартов», которые включают в себя подрыв внутренней политической и социальной стабильности в странах,

граничащих с Российской Федерацией. На этом фоне происходят эскалации военных конфликтов с участием российских военнослужащих с целью приостановить и предотвратить внешнее вторжение, направленное на дестабилизацию социального, политического и гуманитарного благополучия в соседствующих и дружественных с нами государствах.

Для достижения четко определенной Правительством Российской Федерации цели проводятся военные операции с выполнением для ее реализации служебно-боевых задач, в том числе, и, военнослужащими, а также сотрудниками Росгвардии. Личность офицера в данной обстановке военно-профессиональной деятельности, является определяющим критерием успешного осуществления необходимых действий подчиненного личного состава для выполнения таких задач. Умение быстро принимать необходимые решения в сложных, порой экстремальных ситуациях, четко контролировать все свои действия независимо от резко изменяющейся обстановки, на этом фоне поддерживая благоприятный морально-психологический климат в воинском коллективе наряду с необходимым уровнем дисциплины, верность долгу и Отечеству – вот те незыблемые морально-нравственные и волевые качества, которыми необходимо должен обладать каждый командир, офицер, а именно высокий профессионал своего дела. Всесторонняя подготовка такого специалиста, умеющего независимо от внешних факторов и обстоятельств, регулировать свое произвольное поведение, осуществляется в военных институтах Росгвардии, где он приобретает необходимые навыки, знания, умения посредством регулярного изучения ряда учебных дисциплин.

Современная научная литература, рассматривающая проблемы произвольной деятельности курсантов ВООВО ВНГ РФ, дает нам понимание о том, что она представляется одним из определяющих, главенствующих факторов его успешности в различных профессиональных видах деятельности [4]. Как зарубежные, так и отечественные источники указывают на необходимость в особенной значимости успешного проявления отдельных, присущих конкретным направлениям в обучении и комплекса волевых качеств в ходе учебно-воспитательного процесса, описывая их непосредственное развитие как приоритетное направление формирования профессионально определяющих качеств.

Как уже было сказано, основное место по формированию высоконравственного и морально устойчивого волевого офицера занимают высшие военно-учебные заведения, отвечающие за подготовку высококвалифицированных специалистов военного дела, ведь в боевой обстановке, в первую очередь, требуется проявление целеустремленности и решительности в действиях, твердости характера, выдержанности, храбрости и чувства долга, умения принимать быстрые и твердые решения, несение за них ответственности.

В служебно-боевой деятельности способность в проявлении волевых качеств личности имеет особое, и даже исключительное значение, так как без успешного их проявления военнослужащим не всегда удастся решать непростые задачи, связанные с преодолением внешних и внутренних препятствий, реальных условий несения службы в настоящее время.

Считается, что в процессе военно-профессиональной, учебно-воспитательной деятельности и взаимодействий в коллективе, у курсантов в различной степени развивается определенный, специфичный для такого вида деятельности набор волевых качеств, имеющий непосредственное влияние на их индивидуальное поведение, и на эффективность деятельности в разнохарактерных условиях социальной среды. Среди таких произвольных личностных проявлений особо ярко выражаются следующие: решительность, целеустремленность, инициативность, настойчивость, выдержка, смелость. В связи с такой постановкой проблемы развитие волевой личности в воспитательно-педагогических условиях военных вузов, как научный вопрос, приобретает новое как теоретическое, так и практическое значение, а именно:

регулярное изучение структурных особенностей механизмов развития и повышения уровней проявления волевых свойств личности.

Относительная устойчивость волевой сферы личности занимает одно из определяющих мест в повседневной жизни курсантов. Без ее наличия непросто добиться отличной успеваемости, переносить лишения военной службы. Способность активного проявления инициативности, целеустремленности, решительности, выдержки, настойчивости необходима им как на учебных занятиях, так и при несении службы в нарядах, а также при исполнении других служебных обязанностей. Их воспитание является частью всесторонней подготовки к будущей военно-профессиональной деятельности.

В настоящее время, как и на начальном этапе путей исследований проблем произвольной деятельности военнослужащих, ощущается необходимость в комплексных исследованиях, посвященных анализам их полноценной реализации в стандартных и в специфичных условиях (при острой нехватке времени, выполнении поставленной задачи в коллективных действиях, после высокой физической нагрузки и др.), а также направлений диагностики всех волевых качеств.

Особое и определяющее значение в развитии волевых качеств у курсантов ВООВО ВНГ РФ имеет учебная дисциплина «Физическая подготовка», включающая учебные занятия и другие ее формы, регулярно и систематически используемые в процессе обучения в военном вузе. Основное средство физической подготовки, применяемое во всех, без исключения, ее формах – это физические упражнения, способствующие полноценному развитию необходимых навыков, действий и умений, связанных с военно-профессиональной и специальной подготовкой.

В условиях учебно-воспитательного процесса институтов Росгвардии и в процессе решения задач по морально-нравственному и волевому воспитанию курсантов, и именно развития у них определенного набора волевых качеств, определяющими формами физической подготовки являются: утренняя физическая зарядка, учебные занятия, физическая тренировка в процессе служебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка [7].

Развитие у курсантов волевых качеств средствами физической подготовки охватывает широкий спектр учебно-воспитательного процесса, а именно: реализации задач воспитания, включающее формирование профессионально-необходимых качеств; реализации задач обучения определяющее овладение навыками правильного выполнения комплекса физических упражнений; реализации задач развития, а именно физическое, интеллектуальное, социально-личностное, нравственное и коммуникативное); психологической подготовки личности [5].

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» в военных вузах Росгвардии включает в себя различные разделы: «Гимнастика и атлетическая подготовка», «Специальная функциональная подготовка», «Боевые приемы», «Ускоренное передвижение и легкая атлетика», «Преодоление препятствий», «Лыжная подготовка», «Военно-прикладное плавание», «Спортивные и подвижные игры» и др. [3]. Каждый из данных разделов способствует полноценному формированию необходимых волевых проявлений у каждого курсанта, а именно: дисциплинированности, настойчивости, ответственности, целеустремленности, самообладания, выдержки, смелости, терпеливости, решительности и других, определяющих профессионально значимых качеств.

В процессе занятий учебной дисциплиной «Физическая подготовка» в институтах Росгвардии создаются специфичные условия, требующие проявлений основного ряда моральных, нравственных, волевых качеств. Благодаря целенаправленному подбору ее методов и средств осуществляется акцентированное воздействие на личность обучающихся, что, в свою очередь, влечет формирование и развитие необходимых для военно-профессиональной деятельности ее проявлений и свойств.

На занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» достаточно ясно и четко определяются профессионально-целевые установки, содержание деятельности обучаемых, методы, средства и подходы, влияющие на развитие уровней проявления решительности, целеустремленности, инициативности, выдержки, настойчивости, а также упорства, что формирует привычку к регулярному и стабильному проявлению всех этих качеств [6]. Это связано и с использованием методов обучения, одним из основных условий которых определяется наличие строгих правил взаимодействия и соревновательности, как важнейшего мотивационного фактора.

Занятия по «Физической подготовке» способствуют возникновению таких условных проблем, решение которых укрепляет характер, и закаляет волевую сферу личности каждого обучаемого (военнослужащего). Занятия всеми формами «Физической подготовки» требуют от курсантов преодоления внутренних и внешних препятствий, тем самым предполагают профессиональную специфику использования методов воспитания их волевых проявлений на этих занятиях.

Применяемые в процессе занятий методы эффективны только тогда, когда обучаемые систематично преодолевают серьезные препятствия. Исследователи проблемы волевых качеств делят данные препятствия на два типа: внешние (особенности социальной среды, коллектива обучаемых); внутренние (эмоциональные состояния, возникающие в процессе выполнения физических упражнений, действий прикладного характера или приемов).

На основе анализа проводимых исследований считается, что для достижения необходимого результата военнослужащим в своей профессиональной деятельности требуется проявление следующих волевых качеств личности в ходе занятий всеми формами «Физической подготовки»: дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, инициативность, настойчивость, стойкость, решительность и смелость [8]. К примеру, решительность и целеустремленность активизируются в ходе освоения занимающимся новых физических упражнений, действий прикладного характера и приемов (боевых приемов). Настойчивость и стойкость проявляются в случае преодоления физического и эмоционального утомления (психического пресыщения какой-либо деятельностью в течение длительного времени) на учебно-тренировочных занятиях в неблагоприятных условиях. Самообладание развивается в обстановке соперничества в ходе проведения контрольных занятий, и при контроле своих действий занимающимся по недопущению ошибок в условиях соревновательной обстановки.

Разнохарактерные учебно-тренировочные и соревновательные ситуации достаточно успешно (реально) моделируют обстановку по выполнению служебно-боевых задач. К примеру, сформированность привычки у обучаемого в соблюдении требований безопасности и мер предупреждения травматизма в процессе выполнения физических упражнений в последствии соотносится с повседневной и служебной деятельностью. Регулярное сознательное преодоление трудностей, связанных с занятиями физической подготовкой, борьба с нарастающей усталостью и утомлением, болью, страхом, наряду с уверенностью в себе при выполнении сложных упражнений, требующих проявления всех личностных качеств, способствуют формированию морально-нравственных и волевых проявлений личности у обучаемого. Одними из таких упражнений являются «Прыжок ноги врозь через коня в длину», «Кувырок вперед прыжком», «Лазание по канату», «Обороты вперед – назад с поворотами на лопинге», «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий». В настоящее время многими исследователями в организацию и проведение учебных занятий по «Физической подготовке» внедряются различные, как по своему воздействию, так и по содержанию ее методы и средства по формированию нравственно-волевых и морально-волевых качеств.

Подробный анализ научно-исследовательских источников показывает, что проблема развития и совершенствования произвольной деятельности курсантов

обучающихся в институтах Росгвардии остается открытой, так как, относительно учета значительного количества систематично проводимых как исследований, так и экспериментов, для многих волевых качеств пути по их развитию все еще требуют большего теоретического изучения и экспериментальной разработки [1,2]. Отсюда возникает актуальная необходимость в доступных методиках, позволяющих рассматривать данный процесс еще более объективно, и эффективно повышать уровни их развития и проявления, успешно моделируя ситуации, требующие более частого осознанного их проявления, тем самым количественно измеряя степень их проявления.

Библиографический список:

1. Аронова Е.А. Содержательные аспекты саморегуляции произвольной активности/ Е.А. Аронова // Ежегодник РПО. – 2005. Т. 1. – С. 111 – 135.
2. Ахметов А.А., Маторин Д.О., Колотев А.И. Гасанханов Ш.З. Характеристика волевых качеств военнослужащих и проблемы методик их диагностирования / А.А. Ахметов, Д.О. Маторин, А.И. Колотев, Ш.З. Гасанханов // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2020. №1. – С. 81 – 86.
3. Белоусов А.В. Воспитание волевых качеств у офицеров методом создания игровых ситуаций в ходе практических занятий / А.В. Белоусов // Инновации в образовании. 2005. №4. – С. 11 – 35.
4. Белоусов А.В., Батищев В.Н. Психологическая готовность и профессиональная способность военнослужащего к боевой деятельности / А.В. Белоусов, В.Н. Батищев // Право в Вооруженных Силах. 2005. №9. – С. 42 – 57.
5. Луков Г. Д. Психология воспитания воли у советских воинов / Г.Д. Луков // М.,1959. – 135 с.
6. Маторин Д.О., Бодров В.В., Андреев Ю.Ю., Ряшин А.В. Физическая подготовка, как основное средство развития волевых качеств военнослужащего / Д.О. Маторин, В.В. Бодров, Ю.Ю. Андреев, А.В. Ряшин // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2020. №1. – С. 118 – 125.
7. Мельничук П.В., Маторин Д.О. Физическая подготовка как основное средство развития волевых качеств военнослужащих / П.В. Мельничук, Д.О. Маторин // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2022. №2 (7) . – С. 34 – 40.
8. Мельничук П.В., Сыромятников О.В., Маторин Д.О., Карелин А.Ю. Развитие волевого качества «дисциплинированность» у курсантов первого курса обучения военных институтов / П.В. Мельничук, О.В. Сыромятников, Д.О. Маторин, А.Ю. Карелин // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2020. №1. – С. 125 – 131.

УДК 615.851.85

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Митенкова Л.В., к.п.н., доцент,

Лешева Н.С., к.п.н.,

Халилова Л.И., к.п.н.,

Комиссарчик К.М., к.п.н., доцент,

Санкт-Петербургский педиатрический медицинский университет,

Санкт-Петербург, Россия

Статья посвящена влиянию специальных упражнений йоги на увеличение подвижности суставов и развитие гибкости у студентов специальной медицинской группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Рассматривается

оздоровительное, физическое и ментальное воздействие специальных упражнений йоги в сочетании с дыхательными практиками на студентов в условиях практических учебных занятий по физической культуре. Целью исследования явилась оценка эффективности упражнений из йоги на практических учебных занятиях со студентками специальной медицинской группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата для развития гибкости и подвижности суставов. В результате педагогического эксперимента авторами были получены результаты, подтверждающие на основе антропометрических характеристик развитие гибкости и увеличение подвижности суставов у студенток специальной медицинской группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: студенты, заболевания опорно-двигательного аппарата, специальные упражнения йоги, гибкость, подвижность суставов.

THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AS A SOLUTION TO THE PROBLEMS OF DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

*Mitenkova L.V., PhD, Associate Professor,
Leshova N.S., PhD,
Khalilova L.I., PhD,
Komissarchik K.M., PhD, Associate Professor,
St. Petersburg Pediatric Medical University,
Saint Petersburg, Russia*

The article is devoted to the influence of special yoga exercises on increasing joint mobility and developing flexibility in students of a special medical group with diseases of the musculoskeletal system. The article considers the health-improving, physical and mental effects of special yoga exercises combined with breathing practices on students in the conditions of practical training sessions on physical culture. The aim of the study was to evaluate the effectiveness of yoga exercises in practical training sessions with students of a special medical group with diseases of the musculoskeletal system for the development of flexibility and mobility of joints. As a result of the pedagogical experiment, the authors obtained results confirming, on the basis of anthropometric characteristics, the development of flexibility and an increase in joint mobility in students of a special medical group with diseases of the musculoskeletal system.

Keywords: students, diseases of the musculoskeletal system, special yoga exercises, flexibility, joint mobility.

Заболевания опорно-двигательного аппарата создают проблемы у людей разного возраста, в первую очередь это болевые ощущения в различных отделах позвоночника, связанные с различными нарушениями осанки, отсутствием мышечного корсета, поддерживающего наш позвоночник в правильном положении, в суставах, что неизбежно приводит к уменьшению амплитуды движения в них и снижению функциональных возможностей организма в целом. И если раньше считалось, что эти заболевания появляются у людей среднего и старшего возраста, то сегодня все чаще молодые люди страдают от этих проблем, что говорит о необходимости как минимум пересмотреть рабочие программы кафедр физической культуры по элективной дисциплине по физической культуре и спорту, включая в них современные оздоровительные методики, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) [1,5].

В последнее время в высших учебных заведениях на практических занятиях по физической культуре все чаще внедряются в практику такие направления двигательной

активности, которые мы привыкли относить к оздоровительным фитнес-технологиям, а именно йога, Пилатес, суставная гимнастика, фит-бол, стретчинг и т.д. [4,6,7]. Эти направления особенно востребованы у студентов, занимающихся в специальных медицинских группах (СМГ), т.к. в первую очередь направлены на поддержание физического и ментального здоровья [2]. На основе оздоровительных фитнес технологий преподавателями, работающими со студентами специальной медицинской группы, составляются методические коррекционные комплексы для укрепления мышц брюшного пресса и спины, улучшения гибкости и эластичности мышц и связочного аппарата суставов, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки [5].

Как показывает практика, развитие гибкости и подвижности суставов происходит более эффективно при применении специального оборудования и инвентаря. Обучая студентов упражнениям из оздоровительных фитнес технологий, в частности практикуя асаны из йоги, необходимость использования вспомогательных предметов, таких как эластичные ленты, резиновые петли, болстеры, кирпичики, имеет решающее значение [3].

Цель нашего педагогического исследования - оценка эффективности практики асан из йоги на практических занятиях со студентами СМГ с заболеваниями ОДА для увеличения амплитуды движения в суставах, развития гибкости и эластичности мышц. Была опробована на практике методика занятий с изучением специально подобранного комплекса асан, направленного на улучшение растяжения связок, сухожилий и как следствие, улучшения гибкости и подвижности суставов, как с использованием вспомогательных предметов, так и без [8].

В структуре учебных занятий асаны выполнялись в основной части после легкой разминки в сочетании с дыхательной гимнастикой. Подготовка к основным асанам с применением суставной гимнастики, с увеличением времени удержания поз помогла избежать перенапряжения и травм.

В эксперименте на базе кафедры физической культуры СПб ГПМУ приняли участие студентки 1, 2, 3 курсов педиатрического факультета. Критериями включения студентов в исследование служило отсутствие острых и обостренных хронических заболеваний. На основе показателей физического развития и консультаций врача для исследования был проведен отбор в контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ). Раздельно девушки и юноши. Студенты КГ занимались по плану, предусмотренного учебной программой по физической культуре. Тесты проводились в конце весеннего семестра 2020-2021 уч. года на трех занятиях т.к. на результаты показателей могли влиять как субъективные, так и объективные факторы (эмоциональное состояние, температура тела, температура в помещении и т.д.) в контрольном разделе по учебному плану. Выборка проходила по лучшему результату. Дополнительно проводилось измерение антропометрических показателей, анализ которых показал взаимосвязь между параметрами тела и уровнем развития гибкости.

Для проверки результатов были использованы тесты: “наклон вперед-вниз” из положения стоя” результат фиксировался в см ниже уровня скамьи и “выкрут рук назад” с гимнастической палкой, где измерялась ширина хвата в см.

Результаты проведенного исследования показали, что у ЭГ и КГ в начале года уровень развития гибкости был почти равным: в среднем у 30% студентов - более развит, у 40% менее развит, у 30% средний. В конце семестра при повторном тестировании у КГ изменение результатов практически не произошло. В ЭГ результаты по двум тестам изменились в положительную сторону. На основе измерений в конце семестра определено, что в среднем у 45% студентов уровень гибкости -более развит, у 30% менее развит, 25% средние результаты.

Следует отметить зависимость уровня гибкости от антропометрических показателей. Студенты с оптимальным соотношением массы тела к росту, независимо от

результатов двух тестов, показали больший прогресс, по отношению к результатам нормативов у студентов с избыточной и дефицитом массы тела. Так показатель по тесту “наклон вниз со скамьи” был улучшен в среднем на 30%, “выкрут рук назад” на 15%.

Таблица 1

Антропометрические характеристики и уровень гибкости студентов ОМГ и СМГ

Группа	n	$\bar{x} \pm \sigma$	Возраст (число полных лет)	Рост тела (см)	Масса тела (кг)	Выкрут назад (см)	Гибкость (см)
женщины							
КГ	54	\bar{x}	19,2	164,7	57,7	85,1	12,3
		σ	1,2	5,1	6,8	2,7	0,9
ЭГ	63	\bar{x}	19,6	164,4	59,7	84,1	11,5
		σ	1,3	5,7	10,5	2,4	0,8
мужчины							
КГ	81	\bar{x}	19,4	178,8	77,2	86,0	9,5
		σ	1,7	5,4	10,9	1,5	08,1
ЭГ	79	\bar{x}	19,8	176,5	86,7	87,3	9,1
		σ	1,1	5,7	13,3	3,3	0,2

$P < 0,05$

Результаты эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики преимущественного использования практик йоги и пранаям, с применением вспомогательного оборудования для улучшения гибкости, подвижности в суставах, исправления осанки, и как следствие восстановление состояния опорно-двигательного аппарата для студентов специальной медицинской группы СПбГПУ.

Библиографический список:

1. Бахтина, Т.Н. К вопросу совершенствования процесса физического воспитания студентов специального медицинского отделения /Т.Н. Бахтина, Н.С. Лешева, С.А. Бухарин //Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в образовательном процессе современного вуза. /Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры «Физическая культура», 2019. С.6-9.

2. Комиссарчик, К.М. Использование резиновых петель для самостоятельных занятий в условиях дистанционного обучения /К.М. Комиссарчик //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №12 (190). С.93-95.

3. Кузьмина, Ю.А. Влияние индивидуальных занятий йогой на самочувствие людей с детским церебральным параличом / Ю.А. Кузьмина, Н.С. Лешева // В сборнике: Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта. Сборник статей 111Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Воронеж. – 2022.– С. 195-201.

4. Лешева, Н.С. Использование специальных упражнений йоги на занятиях со студентами специальной медицинской группы / Н.С. Лешева, М.М. Туктарова, Л.В. Попова // В сборнике: Интеллектуальный потенциал образовательной организации и социально-экономическое развитие региона. Сборник материалов международной научно-практической конференции Академии МУБиНТ. – 2022.– С. 258-261.

5. Митенкова, Л.В. Внедрение и корректировка упражнений оздоровительной фитнес йоги для студентов специальной медицинской/ Л.В. Митенкова, В.А. Тираспольская //Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2012. Т.7. №1. – С.254-258.

6. Митенкова, Л.В. Разработка и внедрение комплексов упражнений для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Л.В. Митенкова, Л.М. Волкова //Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 219-222.

7. Халилова, Л.И. Динамика показателей здоровья студентов педиатрического университета /Л.И. Халилова, Л.В. Митенкова, О.А. Комиссарова //Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. Т. 11. № 1. С. 442-447.

8. Халилова, Л.И. Структура и содержание ученых занятий по физической культуре со студентами педиатрического университета /Л.И. Халилова, Т.В. Бушма, Л.В. Митенкова //В сборнике: Здоровье-основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. Т. 13. №3. С. 1194-1202.

УДК 796.011.3:796.015.58-057.874

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

*Молчанова П.В., магистрант,
Врублевский Е.П., д.п.н., профессор,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Гомель, Беларусь*

Урок физической культуры и здоровья - часть культуры человека, которая реализуется в учреждениях среднего образования Республики Беларусь. В связи с тем, что наполняемость классов с каждым годом увеличивается, то возникает проблема в рациональной организации учебного процесса по физическому воспитанию. Решением в данной ситуации на наш взгляд становится использование метода круговой тренировки, как одного из эффективных средств организационно-методического построения урока по физической культуре в школе. Педагогическое тестирование проводилось с применением следующих методов: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Необходимо отметить, что при применении метода круговой тренировки возможна ее точная дозировка, а также нормирование физической нагрузки на организм ребенка. При организации урока физической культуры таким средством физического воспитания в зависимости от поставленной цели происходит комплексное или локальное воздействие на системы организма, что в большей степени носит общеукрепляющее воздействие.

Ключевые слова: школьники, метод круговой тренировки, урок физической культуры, педагогическое исследование.

THE USE OF THE CIRCULAR TRAINING METHOD IN THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

*Molchanova P.V., Master's degree student,
Vrublevskiy E.P., Grand PhD, Professor,
Francisk Skorina Gomel State University
Gomel, Republic of Belarus*

The lesson of physical education and health is a part of culture of a human, which is implemented in secondary education institutions Republic of Belarus. Due to the fact that the occupancy of classes increases every year, there is a problem in the rational organization of the educational process in physical education. The solution in this situation, in our opinion, is

the use of the circular training method as one of the effective means of organizational and methodological construction of a physical education lesson at school. Pedagogical testing was carried out using the following methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. It should be noted that when using the circular training method, its exact dosage is possible, as well as the normalization of physical activity on the child's body. When organizing a physical education lesson with such a means of physical education, depending on the goal, there is a complex or local effect on the body's systems, which is more of a restorative effect.

Keywords: schoolchildren, circular training method, physical education lesson, pedagogical research.

Актуальность. Организация занятий физической культурой, динамики развития двигательных способностей детей школьного возраста, оптимизация содержания этой деятельности является важной государственной проблемой [3, 6]. Метод круговой тренировки достаточно эффективен для развития следующих физических качеств: мышечная сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость [1, 2, 5]. В зависимости от поставленных целей и задач формируется комплекс, состоящий из определенного количества физических упражнений, направленных на воспитание либо одного физического качества, либо нескольких в совокупности.

Применение метода круговой тренировки в школе или же в спортивной деятельности, к примеру, на начальном этапе специализации юных спортсменов заключается в развитии всех физических способностей. Здесь следует осуществлять подбор физических упражнений для всех мышечных групп, при правильном построении и дозировании данного метода, процессы роста и развития будут способствовать постепенному наращиванию мышечной массы, укреплению костного, суставно-связочного аппаратов.

Метод круговой тренировки является эффективной и универсальной формой организации физических упражнений, так как при помощи этого метода мы воздействовать можем либо локально, либо тотально на организм, мышечную систему [2, 4]. При этом данный метод хорош не только для комплексного воздействия на организм занимающегося, но и имеет преимущество в организации моторной плотности занятия и уменьшения простоев детей при ожидании выполнения двигательного действия. [4, 6].

Цель исследования – разработать методику использования круговой тренировки на уроках физкультуры в пятых классах.

Методы исследования:

1. Педагогический эксперимент;
2. Педагогическое тестирование;
3. Методы математической статистики
4. Анализ научно-методической литературы.

Методика и организация. Исследование было проведено на базе ГУО «Средняя школа № 59 г. Гомеля». В тестировании принимали участие учащиеся 5-ых классов, из них 15 девочек и 15 мальчиков. Организация урока физической культуры, в частности подготовительной части, включала использование метода круговой тренировки и носила общеукрепляющее и тренирующее воздействие, так как организм детей после продолжительного каникулярного отдыха не совсем адаптирован к физической нагрузке. Содержание круговой тренировки (1 круг):

- 1 «станция» - приседания;
- 2 «станция» - стойка в упоре лежа на прямых руках;
- 3 «станция» - выпады на месте вперед;
- 4 «станция» - восхождение на возвышенность;
- 5 «станция» - сед под прямым углом;

6 «станция» - прыжки на месте с касанием колена противоположным локтем.

Каждое физическое упражнение выполнялось в течение 1 минуты, с перерывом на отдых 1,5 минуты.

Результаты исследования. В исследовании круговой метод тренировки рассматривался как средство общей физической подготовки с направленностью на укрепление мышечной системы у детей-школьников, эффективное развитие двигательных способностей для результативной сдачи нормативов по физической подготовленности. При разработке комплекса физических упражнений для учащихся пятых классов мы руководствовались тем, что направленность данных упражнений должна быть схожа по структуре с теми необходимыми двигательными действиями, которые являются близкими по своей структуре к умениям и навыкам определенного раздела учебной программы.

На уроках физической культуры одной из составляющей является приобщение детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, поэтому методика кругового метода должна состоять из несложных в технической структуре двигательных действий, чтобы дети имели возможность выполнять их дома. Отметим, что подготовительная часть урока, важная составляющая урока по физической культуре, так как её целью является подготовка организма к предстоящей активной двигательной деятельности в основной части, подведение организма к состоянию вработываемости.

После применения вышеописанного комплекса круговой тренировки на уроке в течение учебной четверти изменения наблюдались в следующих тестируемых упражнениях по уровню физической подготовленности у школьников:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2. Бег 30 метров с высокого старта.
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Контроль в данных физических упражнениях проводился отдельно для мальчиков и девочек как средний показатель в тестируемых упражнениях.

Данные исследования у девочек приведены в таблице 1, а мальчиков в таблице 2.

Таблица 1

Динамика использования метода круговой тренировки как средства повышения уровня физической подготовленности на уроке физической культуры у девочек

До эксперимента	После эксперимента
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
154,5	158,5
Бег 30 метров с высокого старта (с)	
6,4	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	
4	5

Таблица 2

Динамика использования метода круговой тренировки как средства повышения уровня физической подготовленности на уроке физической культуры у мальчиков

До эксперимента	После эксперимента
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
161	165,5
Бег 30 метров с высокого старта (с)	
6,1	6,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	
8	9

По результатам проведенного исследования у девочек наблюдается положительный прирост во всех тестируемых упражнениях:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 0,65%.
2. Бег 30 метров с высокого старта - 15%.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 25%.

Также, после анализа полученных результатов у мальчиков наблюдаются следующие показатели во всех тестируемых упражнениях:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами прирост - 0,62%.
2. Бег 30 метров с высокого старта - 16%.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 12,5%.

Выводы 1. Применение вышеописанной методики круговой тренировки в подготовительной части урока существенно повышает уровень работоспособности детей, что видно из результатов исследования.

2. Описанный выше комплекс круговой тренировки для школьников влияет положительно на результаты тестируемых физических упражнений. Применяемая, в подготовительной части урока методика двигательных действий по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха влияет не только положительно на состояние функциональных систем организма, но и носит укрепляющий, оздоровительный характер. Необходимо отметить, что количественный состав двигательных действий, а также выбор физических упражнений, их направленность должны носить индивидуально-дифференцированный подход с учетом пола, возраста, уровня подготовленности, а также цели и задач урока или тренировочного занятия.

3. Следует отметить, что метод круговой тренировки можно применять не только в подготовительной части урока, но и в основной и заключительной. Также его можно использовать как средство самостоятельных упражнений в домашних условиях разных категорий населения.

Таким образом, метод круговой тренировки представляет собой специально подобранные физические упражнения, которые воздействуют на определенные мышечные группы или организм в целом. Применение данного метода положительно влияет на уровень общей физической подготовки учащихся школ всех возрастов, а также его можно применять в тренировочном процессе спортсменов на различных этапах подготовки и специализации.

Библиографический список:

1. Боровая, В. А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В. А. Боровая, В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 8 (78). - С. 34-39.
2. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич. - Минск: "Вышэйшая школа", 1976. - 304 с.
3. Маркова И. А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. - Липецк: ЛГПУ, 2015. - С. 69-71.
4. Титов А. Н. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки: учебно-методическое пособие. / А. Н. Титов. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 96 с.
5. Шолих М. Круговая тренировка / М. Шолих. – Москва: Физическая культура и спорт, 2003. – 284 с.
6. Yakovlev A. N., Vrublevskiy E. P., Stadnik V. I., Kravchenin A. A., Yakovleva M. A., Glushenko N. A. Youth physical education and sports: visions of future, problems and prospects. Theory and Practice of Physical Culture. 2020. № 5. pp.57-59.

**ФИТНЕС - КАК СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

*Нестерова Я.В., магистрант,
Хрусталева Л.М., магистрант,
Плешакова О.И., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассматривается современное оздоровительное направление в физической культуре для населения и особенно популярное среди женщин - «Фитнес - система». «Фитнес» определяется как мероприятия, направленные на улучшение состояния здоровья человека. Анализ данных научно-методической литературы определил, что занятия фитнесом призваны удовлетворить потребность женщин в физической активности и способствовать их оздоровлению, повышению интереса к ним, приобщению к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования разнообразных фитнес-систем, сюда входят как силовые, так и аэробные упражнения, а так же упражнения на растяжку, которые получили специфическое название стретчинг. Представлены особенности системы фитнеса для женщин, с целью улучшения их физического развития и физической подготовленности. Доступность занятий фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования.

Ключевые слова: фитнес, стретчинг, оздоровительная тренировка, аэробные и силовые упражнения.

FITNESS - AS A MODERN HEALTH SYSTEM CLASSES FOR WOMEN

*Nesterova Ya.V., Master's degree student,
Khrustaleva L.M., Master's degree student,
Pleshakova O.I., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article deals with the modern health-improving direction in physical culture for the population and especially popular among women - "Fitness - system". "Fitness" is defined as activities aimed at improving the state of human health. The analysis of scientific and methodological literature data determined that fitness classes are designed to satisfy women's need for physical activity and promote their recovery, increase interest in them, and introduce them to a healthy lifestyle. This is achieved through the use of a variety of fitness systems, this includes both strength and aerobic exercises, as well as stretching exercises, which received the specific name of stretching. The features of the fitness system for women are presented in order to improve their physical development and physical fitness. The accessibility of fitness classes is determined, first of all, by the fact that their content is based on simple general developmental exercises and, in most cases, does not require special expensive equipment.

Keywords: fitness, stretching, health training, aerobic and strength exercises.

Как известно, в настоящее время, большинство людей имеют проблемы со здоровьем сердечно-сосудистой системы, избытком лишнего веса, процессами метаболизма и т. п. В большей степени причиной этому является отсутствие

активности в повседневном образе жизни. Большинство людей на своем рабочем месте не могут обходиться без компьютерных технологий. В связи с этим, возникает проблема малой степени подвижности в течение определенного времени. Это позволяет сделать вывод о том, что для решения этой существенной проблемы, необходимо находить возможность и время для занятий спортом, при этом подбирая оздоровительные программы, учитывающие личностные особенности тренирующегося. Спортивные занятия, ориентированные на специальную индивидуальную нагрузку должны быть строго-регламентированными и при этом обладать оздоровительно-профилактическим эффектом физического развития человека. Всем этим условиям и отвечает современная двигательная система под названием «Фитнес».

В настоящее время в понятие «Фитнес» вкладываются различные по содержанию представления, но мы придерживаемся той направленности, где «Фитнес» определяется как мероприятия, направленные на улучшение состояния здоровья человека.

Среди большого разнообразия способов по улучшению здоровья населения, чаще всего используются различные виды упражнений. Средствами выступают физические упражнения, имеющие разнообразный характер.

Тренировочные занятия для женщин основываются на общих принципах и методах тренировочного процесса, что в свою очередь значительно отличаются от тренировки мужчин объемом и интенсивностью, также подбор упражнений имеет некоторые отличия. При планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать фазу овариально-менструального цикла. Большой значимостью при дозировки нагрузки в программе выступает самочувствие и состояние здоровья женщины.

Прогрессивностью является способность приспосабливаться к внешним и внутренним условиям. В результате адаптационных реакций возможно повышение работоспособности. Для этого необходимо постепенно, шаг за шагом повышать требования, предъявляемые организму в процессе тренировок. Регулярность заключается в том, что все тренировки должны происходить регулярно. Физическая нагрузка время от времени не только не даст положительных результатов, но и может ухудшить состояние здоровья. Вариативностью служит необходимость предупреждения снижения результативности тренировочного процесса, предотвращения травм и повышения мотивации. Варьировать можно направленность нагрузки, уровень и продолжительность нагрузки, внешние условия и вид физической деятельности.

В «Фитнесе» варьировать нагрузки легче, чем в спорте, так как занимающиеся не ограничены каким-либо одним специфичным типом упражнений. Поэтому варианты уровня и продолжительности нагрузки, а также разностороннее воздействие на мышечные группы в тренировках различной направленности, наряду с изменениями внешней обстановки часто практикуются в «Фитнесе» с целью улучшения не только физического, но и психического состояния человека. Во всех случаях вес отягощения на 5-10 % меньше, чем у мужчин, аналогично физически подготовленных. При этом уменьшается как общее количество тренировочных дней, так и количество нагрузки в отдельных днях тренировки (занятиях). Расчет в зонах интенсивности производится по тем же принципам, но с соответствующими уменьшениями.

Особое внимание необходимо направить на мышцы стабилизаторы, мышцы кора. Одной из основных задач служит тренировка коррекция, которая направлена на коррекцию осанки с соответствующими упражнениями. В силовой работе необходимо исключить упражнения с акцентом на прогибание туловища назад; с максимальной величиной отягощений в положении стоя. В работе с девушками и женщинами необходимо свести к минимуму упражнения с натуживанием и прыжки в глубину на жесткой опоре. Так же, следует подбирать индивидуально упражнения для каждого типа телосложения и типа осанки. В тренировку, сопровождающуюся силовой

направленность, необходимо включать упражнения двигательной системы, направленные на восстановление и релаксацию - стретчинг, которая включает в себя оздоровительные специфические упражнения на растяжку.

Название стретчинг происходит от английского stretching- растягивание. Таким образом, можно предположить, что упражнения данного типа можно применять в различных видах спорта, а также с оздоровительной направленностью в утренней гимнастике после любой двигательной нагрузки, для профилактики заболеваний суставов и позвоночника (Давыдов В.Ю.,2004).

Стретчинг – представляет собой целый ряд упражнений, которые в свою очередь направлены на развитие гибкости и подвижности в суставах.

Гибкость - это умения человека выполнять движения с большей амплитудой. Как физическое качество, её необходимо совершенствовать не только для улучшения спортивного результата, но и для сохранения здоровья, лучшей адаптации к физическим нагрузкам, а также для сохранения сил при любой физической работе. Свойства мышечно-связочного аппарата у всех людей индивидуальны. В зависимости от тренировки необходимо правильно подбирать упражнения стретчинга и уделять большее внимание на те группы мышц, которые были задействованы в тренировке. Мышца сильнее всего реагирует на растягивание, что объясняется ее анатомическим строением и сложнейшим механизмом управления ею со стороны нервной системы.

Все комплексы оздоровительной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата включают стретчинг-упражнения. При расслаблении мышцы снижается ее нужда в кислороде и уменьшается поток импульсов, отправляющихся от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Переход мышц от сокращения к расслаблению и наоборот, что способствует своеобразной гимнастике нервных центров. Навык дифференцированного расслабления - это лучший способ исключать напряжение при восстановлении. От лишнего потребления энергии помогает расслабление, которое препятствует утомлению, снимает нервное возбуждение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Из этого следует, что «Фитнес» для женщин имеет много особенностей в организации и проведении тренировочной программы. Главными факторами служат индивидуальные особенности организма и его реакция на предоставленную нагрузку.

Реализация описанных нами методов и приемов построения тренировочного процесса создает благоприятный фон для формирования правильного понимания здорового образа жизни. Прививание женщинам положительных привычек и дальнейшее ее развитие, посредством фитнеса.

Библиографический список:

1. Дегтярева, Д.И. Структура комплексов физических упражнений, основанных на средствах фитнес-аэробики, применяемых в процессе занятий в вузе у студентов специализации "танцевальный спорт" / Д.И. Дегтярева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 203-210. – EDN HУСНОН.

2. Мякинченко, Е.Б. Мотивация к началу занятий в спортивно-оздоровительном (фитнес) клубе / Е.Б. Мякинченко, Е.Л. Жарикова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 179-186. – EDN EENUUEW.

3. Мандриков, В.Б. Использование оздоровительных технологий в процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, С.А. Голубин, В.В. Горбачева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 166-176. – EDN KPFGKI.

4. Мартынов, А.А. Физическая подготовка спортсменов занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе многолетней тренировки / А.А. Мартынов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 88-92.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ РАСШИРЕННОГО ОТДЫХА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Огульчанский В.А., к.п.н., доцент,
Садовая С.В.,
Смирнова А.А., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты применения средств и методов оздоровительной физической культуры, рассмотрено влияние на самочувствие и работоспособность людей зрелого возраста. В процессе написания работы применялись эмпирические, теоретические и количественные методы исследования, в частности, изучение научной и учебной литературы по данной проблеме, методы анализа и синтеза, приведение классификаций и статистических данных. Результаты исследования показали необходимость занятий оздоровительной физической культурой для людей зрелого возраста. В ходе регулярных физических занятий наблюдаются следующие положительные изменения: компенсация дефицита энергозатрат, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии; профилактика многих заболеваний сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и других систем.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, люди зрелого возраста.

PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF EXTENDED REST AND RECOVERY OF WORKING CAPACITY OF PEOPLE OF MATURE AGE

*Ogulchansky V.A., PhD, Associate Professor,
Sadovaya S.V., PhD,
Smirnova A.A., Master's degree student
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of the use of means and methods of health-improving physical culture, examines the impact on the well-being and performance of people of mature age. In the process of writing the work, empirical, theoretical and quantitative research methods were used, in particular, the study of scientific and educational literature on this problem, methods of analysis and synthesis, the reduction of classifications and statistical data. The results of the study showed the need for recreational physical education for people of mature age. During regular physical exercises, the following positive changes are observed: compensation for the deficit of energy costs, increasing the body's resistance to adverse environmental factors: stressful situations, high and low temperatures, radiation, injuries, hypoxia; prevention of many diseases of the cardiovascular, musculoskeletal and other systems.

Keywords: health-improving physical culture, mature people, prevention of aging processes and diseases.

Условия и образ жизни современного общества зачастую приводят к развитию заболеваний и преждевременному старению.

Старение – это неизбежно развивающийся с возрастом разрушительный процесс в организме. Нарастание повреждающего действия внешних факторов приводит к

угнетанию физиологических функций организма. Саркопения – первый сигнал о начале старения. Чтобы поддержать тонус мышц, необходима регулярная физическая нагрузка. [3, с. 203]

Теоретически грамотное использования средств и методов оздоровительной физической культуры для восстановления работоспособности людей зрелого возраста является актуальной проблемой, ведь двигательная активность в сочетании со здоровым образом жизни способствуют продлению бодрого и активного состояния вплоть до глубокой старости

Цель данной работы заключается в анализе значения физической культуры оздоровительной направленности для отдыха и восстановления людей зрелого возраста.

Для достижения цели в процессе работы использованы следующие **методы**: изучение и анализ различной литературы по поставленной проблеме, в том числе учебных пособий, монографий, научных статей и публикаций в различных журналах. Были использованы теоретические методы исследования, такие, как анализ, синтез, классификация и другие, и количественные методы, в частности, анализ статистических данных.

Методика исследования заключается в сборе и анализе информации о физиологических особенностях людей зрелого возраста, о формах и методах проведения оздоровительных физкультурных занятий, о способах самоконтроля занимающихся и о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на здоровье и работоспособность людей зрелого возраста, о роли оздоровительной физкультуры в профилактике и предупреждении заболеваний, часто связанных со старением организма.

Для достижения цели в работе поставлены следующие задачи:

1. выявить физиологические особенности людей зрелого возраста
2. определить принципы, формы и методы организации занятий оздоровительной физической культурой
3. определить оздоровительный и профилактический эффект физической культуры

Результаты исследования и их обсуждение.

Период зрелого возраста принято разделять на 2 этапа:

- 1 этап - 25 - 35 лет (женщины); 25 - 40 лет (мужчины);
- 2 этап - 36 - 55 лет (женщины); 41 - 60 лет (мужчины). [3, с 217]

В течение первого этапа зрелого возраста показателей жизнедеятельности людей сохраняются на довольно высоком жизненном уровне, который был достигнут ими в предшествующие годы своего развития. Данный этап характеризуются очень высокой социальной и биологической активностью людей зрелого возраста. При сохранении высокого уровня двигательной активности у людей значительно снижается проявление признаков инволюции, таких как:

- снижение показателей физического развития;
- снижение функциональных возможностей организма
- понижение уровня двигательной активности и обменных процессов в организме. [2]

На втором этапе зрелого возраста систематические физкультурные занятия приобретают особенно важное значение, так как старение протекает во всех системах организма: понижается уровень процессов обмена веществ, ухудшается сократительная способность сердечной мышцы, ухудшается приспособляемость сосудистого тонуса к изменениям кровообращения, кости становятся более тонкими и хрупкими, понижение эластичности связок и мышц, замещение мышечных волокон соединительной и жировой тканью уменьшают подвижность и гибкость позвоночного столба и других сочленений вследствие чего нарушаются осанка, походка, движения становятся замедленными, снижаются функции эндокринной системы и ЦНС.

К числу наиболее распространенных физических упражнений в среднем и пожилом возрасте относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, ходьба, групповые занятия, направленные на профилактику и коррекцию нарушений, со стороны всех систем организма, бег с разрешения и под контролем врача. [4; с.188]

Для лиц упомянутых выше возрастных групп используют двигательные режимы:

Физическое воспитание людей зрелого возраста может производиться в двух основных формах организации занятий: коллективные занятия и самостоятельные (индивидуальные) занятия. [1; с. 317]

Согласно мнению С. Е. Акопяна: «Занятия оздоровительной физической культурой, которые проводятся в так называемых «группах здоровья» и секциях общей физической подготовки, основаны на комплексном применении различных физических упражнений. В процессе старения организма нагрузки перестают увеличиваться, количество нового материала для освоения уменьшается. В первый период (3-6 месяцев), важно создать условия для постепенного повышения функциональных возможностей организма, улучшить общее самочувствие, восстановить утраченные двигательные навыки, необходимые для дальнейших занятий. В последующие периоды занятия оздоровительной физкультурой обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.»

Самостоятельные занятия физическими упражнениями не должны вызывать резкого усиления кровообращения и дыхания и предполагают знание правил организации занятия, понимание их цели и назначения. Длительность, темп, скорость во время пеших прогулок и походов подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния здоровья, подготовленности человека.

Большую роль имеет самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки: важно субъективно оценивать общее самочувствие, сон, настроение, контролировать ЧСС и АД, изменения массы тела, показателей уровня развития физических качеств. [3; с. 209]

Согласно мнению С.Е. Акопяна: «При проведении лечебно-профилактических мероприятий необходимо использовать двигательную рекреацию - активный отдых человека вне трудовой, учебной, научной, спортивной и других видов деятельности, лучше всего в специально предназначенных для этого условиях - санаторно-курортных и оздоровительных учреждениях. Главный эффект воздействия двигательной рекреации - получение удовольствия от движения, который достигается нерегламентированными занятиями в условиях быта, семьи, учебной и трудовой деятельности, досуга и активного отдыха.» [2]

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

По мнению В. А. Епифанова: «Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии – состояния недостаточной двигательной активности организма, ограничения темпа и объема движений.» [5, с. 190]

Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат.

По мнению В. А. Епифанова: «Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В

результате физкультурных занятий умеренной интенсивности усиливается неспецифический иммунитет и повышается устойчивость к простудным заболеваниям.» [1; с. 301]

По мнению О. Э. Аксёновой: «Другой важный эффект оздоровительной физической культуры – снижение частоты сердечных сокращений в покое как проявление экономизации сердечной деятельности и снижения потребности миокарда в кислороде; снижения риска развития ИБС. Считается, что увеличение ЧСС в покое на 15 уд/мин повышает риск внезапной смерти от инфаркта на 70 % - такая же закономерность наблюдается и при мышечной деятельности. Таким образом, с ростом уровня тренированности облегчается механическая работа сердца и увеличивается его производительность.» [5; с. 131]

В результате адаптации системы кровообращения увеличивается кровоснабжение мышц, концентрация миоглобина и повышается активность окислительных ферментов.

Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска - содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела. Б.А. Пирогова (1985) в своих наблюдениях показала: по мере роста УФС содержание холестерина в крови снизилось с 280 до 210 мг, а триглицеридов со 168 до 150 мг%. [5; с. 138]

По мнению О. Э. Аксёновой: «У хорошо тренированных бегунов зрелого возраста максимально возможная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 ч. в неделю), уже через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-15%. Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.» [5; с. 139]

Умеренная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения.

По мнению О. Э. Аксёновой: «Так, ударный объем сердца в покое с 25 до 85 лет уменьшается на 30 %, развивается гипертрофия миокарда. Минутный объем крови в покое за указанный период уменьшается в среднем на 55-60 %.» [5; с. 142]

С возрастом также происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление, в результате к 60-70 годам систолическое давление повышается на 10-40 мм рт. ст. [5; с. 143]

С возрастом ухудшаются и функциональные возможности дыхательной системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) начиная с 35-летнего возраста за год снижается в среднем на 7,5 мл на 1 м² поверхности тела. [5; с. 145]

Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается чувствительность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина и триглицеридов в крови, что характерно для развития атеросклероза. Ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом, неизбежных в процессе инволюции.

Выводы. В процессе старения неизбежно нарастает сила влияния неблагоприятных факторов на организм человека. У людей зрелого возраста особое значение в ускорении процесса старения различных систем и органов играет недостаточная двигательная активность, что влечёт за собой неблагоприятные изменения показателей физического развития, снижение функциональных возможностей организма, замедление обменных процессов.

Для предотвращения процессов инволюции необходима регулярная двигательная активность. Люди зрелого возраста могут осуществлять занятия оздоровительной физической культурой в двух формах: групповой и индивидуальной. При правильно спланированных регулярных занятиях в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности, грамотно определённой нагрузке, использовании различных методов самоконтроля и самонаблюдения наблюдаются следующие эффекты оздоровительных физических тренировок: компенсация дефицита энергозатрат, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии; профилактика многих заболеваний сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и других систем.

Библиографический список:

1. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре/ О. Э. Аксенова.- СПб.: Питер, 2006. - 431 с.
2. Акопян, Е. С. Оздоровительная тренировка как многолетний процесс / Е. С. Акопян // Научнотеоретический журнал: "Наука и спорт: современные тенденции". – Казань. – 2016. – N 2, (Т.11). – С. 18-23.
3. Выдрин В.М. Физическая рекреация-вид физической культуры/ В.М. Выдрин. - Питер, 2007. - 578с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб.для студентов вузов / В.И. Дубровский.- М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2007.-267с.
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/ Епифанов В.А.- М.: Медицина, 2006. - 324с.
6. Седых, Н.В. Особенности воздействия средств адаптивной физической культуры в процессе коррекции шейно-грудного остеохондроза у лиц пожилого возраста / Н.В. Седых, Е.И. Глазкова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 108-111. – EDN VJDHBU.

УДК 796.011.3

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Панин Д.С., магистрант,
Плешакова О.И., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассматривается одна из важнейших проблем в физическом школьном воспитании – это формирование положительной мотивации к занятиям физической культуры у школьников младших классов. Представлены виды мотивов и этапы их формирования у младших школьников к занятиям физической культуры и спортом, а так же дана краткая характеристика педагогическим методам, которые используются

для формирования положительной мотивации у младших школьников к занятиям физической культуры.

Ключевые слова: мотивация, методы формирования мотивации, младшие школьники, физическая культура, мотив.

FORMATION OF POSITIVE MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AMONG YOUNGER SCHOOLCHILDREN

*Panin D.S., Undergraduate Student,
Pleshakova O.I., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article deals with one of the most important problems in physical school education - the formation of positive motivation for physical education in primary school students. The types of motives and stages of their formation in younger schoolchildren to physical education and sports are presented, as well as a brief description of the pedagogical methods that are used to form a positive motivation in younger schoolchildren to physical education classes is given.

Keywords: motivation, methods of motivation formation, younger schoolchildren, physical culture, motive.

Одной из самых древних и обсуждаемых проблем обучения в школе является проблема формирования мотивации к учебной деятельности. Вместе с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы, затрагивающие формирование потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой и спортом на основе представлений о здоровом образе жизни. Прививание данных понятий способствует изменению отношения школьников к физической культуре, побуждая уделять больше времени своему физическому развитию. Большая роль в развитии потребности к самостоятельным занятиям физической культурой отводится родителям, но, к сожалению, в наше время родителями уделяется больше внимания умственной деятельности, чем физической. Из этого следует сделать вывод, что физическая подготовка подрастающего поколения возлагается в большей части на школу.

Младший школьный возраст характеризуется первичным вступлением ребенка в учебную сферу. Этот период является причиной развития особой деятельности - учебной, поэтому для наиболее эффективного выполнения этой деятельности, необходимо сформировать мотивацию к учению [3].

Особенностью мотивации многих школьников младших классов является беспрекословное выполнение требований учителя. Такая форма учебной деятельности устраивает, как детей, которые не задумываются для чего нужно выполнять то или иное действие, так и учителя, которому намного проще строить учебный процесс во время урока или занятия [4].

Мотив на уроке физической культуры может быть основан на самом процессе деятельности, когда школьник удовлетворяет свою потребность в двигательной активности и в получении эмоций от процесса, или же на следствии, тогда ученик может стремиться к достижению определенных результатов. К таким результатам относят: самосовершенствование и саморазвитие, самовыражение и самоутверждение в обществе или удовлетворение духовных потребностей [2].

Мотивы занятий физической культурой и спортом условно делятся на общие и конкретные, а также допускаются случаи их сосуществования. К общим - относятся желания школьника заниматься физической культурой без каких-либо определенных

целей, лишь для реализации потребности в физической активности. К конкретным - причисляют желания заниматься определенным видом спорта или любимыми упражнениями. Младшие школьники отдают предпочтение различным играм, например, мальчики – спортивным, а девочки – подвижным. По мере взросления у учеников формируются более определенные предпочтения, например: желание заниматься футболом, гимнастикой или плаванием.

Выделяют 4 этапа формирования положительного отношения к занятиям физической культурой:

1 этап. Организация формирования положительного отношения к физической культуре в целом. На данном этапе учитель с первого класса подчеркивает положительную роль физических упражнений в развитии детей и укреплении их здоровья.

2 этап. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой. Учитель прививает желание к регулярным и самостоятельным тренировкам.

3 этап. Характеризуется реализацией учениками намерения самостоятельно заниматься спортом.

4 этап. Превращение желания регулярных занятий физической культурой в привычку. Этот этап является самым сложным для ученика младшего школьного возраста, так как дети этих лет подвержены легкой смене интересов, а также недостаточному развитию целеустремленности. Задачей учителя является поддержание уже сформированного намерения детей самостоятельно заниматься физической культурой или спортом [1]. Цель, которую ставит учитель, должна быть и целью ученика.

Кроме того, для формирования положительной мотивации школьников используют общие педагогические методы, из которых следующие применяются на уроке физической культуры: наглядно-зрительные, словесные и практические.

Методы наглядности базируются на ярком восприятии и двигательных ощущениях, которые необходимы для возникновения у ребенка полного и конкретного представления о движении. И кроме этого, они активизируют развитие сенсорных способностей.

Поскольку подрастающее поколение учеников становятся все более прогрессивными и используют компьютеры и мобильные телефоны, планшеты с раннего возраста, их спектр интересов смещен в сторону гаджетов. Использование различных средств информационных технологий положительно влияет на формирование мотивации к учебной деятельности в процессе урока.

Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы используются для создания мышечно-двигательного представления о физических упражнениях, для закрепления двигательных умений и навыков. Основой практического метода является упражнение.

Соотношение приемов обучения физическим упражнениям различно, в зависимости от возрастной группы. В младшем школьном возрасте главное место занимают зрительные ориентиры, которые побуждают детей к выполнению действий, так как наглядно-образное мышление в этом возрасте развито больше всего. Из этого следует, что для обучения физическим упражнениям в основном используют показ, имитацию, зрительно-звуковые ориентиры. Слово используется для создания положительного отношения у детей к выполнению упражнений, им так же помогают уточнить технику упражнений. Методы, формирующие положительную мотивацию к занятиям физической культуры: метод проблемного обучения, соревнования, поощрения, убеждения, требования [5].

Главным мотивом для изучения физической культуры является интерес к спорту, но для большинства детей спортивная занятость становится все менее увлекательным и теряет свою силу на фоне других занятий. Следует остановиться на

тех методах создания мотивации, которые позволяют наиболее эффективно начинать или продолжать изучение материала на любом из дидактических уровней.

Таким образом, реализация описанных нами методов и приемов педагогического воздействия могут создать благоприятный климат для формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учеников младшего школьного возраста. И как показывает анализ научно-методической литературы и практика, важнейшим условием реализации выше перечисленных средств и методов формирования положительной мотивации является компетентность учителя, его организаторские способности, заключающиеся во владении профессиональной деятельностью на достаточно высоком теоретическом и практическом уровнях.

Библиографический список:

1. Иосилевич Н.В. Педагогическая риторика / Н.В. Иосилевич. – Владимир: ВлГУ, 2013. – С. 112
2. Леонтьев В.Г. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся. / Леонтьев В.Г.- М.: Academia, 2014. – С. 253
3. Матюхина М.В. Мотивация учения у младших школьников. / Матюхина М.В.- М.: Педагогика, 2015. – С. 145
4. Татарникова Л.Г. Российская школа, здоровье и индивидуального развития/ Татарникова Л.Г. - М.: Academia, 2010. – С. 134.
5. Хаустова, Е.Г. Анализ показателей психического и физического развития младших школьников с задержкой психического развития / Е.Г. Хаустова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 95-101.
6. Шамова, Т.И. Активизация учения школьников / Шамова, Т.И. // Педагогика, 2002. - №8 - С. 74.

УДК 796.7.012.68

АНТИГРАВИТИ – СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

*Пармузина Ю. В., к.п.н.,
Кириллова И.А., к.п.н.,
Брожук Д.К., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлена характеристика Антигравити, как современного направления фитнес-индустрии. Антигравити на данном этапе является одним из популярных направлений оздоровительного фитнеса среди различных возрастных групп населения. В связи, с этим возникла необходимость сформировать критерии и стандарты, которые обеспечили бы эффективность и безопасность оздоровительных занятий Антигравити, в зависимости от поставленных задач. Тренировки антигравити проходят таким образом, что каждая часть тела, каждая крупная группа мышц включается в работу. И это одно из главных преимуществ антигравити. Чтобы стабилизировать своё тело на гамаке во время занятий и правильно выполнять упражнения, приходится больше задействовать мышцы, больше их напрягать. В итоге мышцы и суставы укрепляются, всё тело приходит в тонус и подтягивается. В статье также представлена история развития Антигравити, как современного направления в оздоровительном фитнесе. Перечислены основные принципы проведения занятий.

Ключевые слова: антигравити, фитнес-индустрия, современное направление.

ANTIGRAVITY IS A MODERN TREND IN THE FITNESS INDUSTRY

*Parmuzina Yu.V., PhD,
Kirillova I.A., PhD,
Brozhuk D.K., undergraduate,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents the characteristics of Antigravity as a modern trend in the fitness industry. Antigravity at this stage is one of the most popular areas of health fitness among different age groups of the population. In this regard, it became necessary to form criteria and standards that would ensure the effectiveness and safety of Antigravity recreational activities, depending on the tasks. Anti-gravity training is carried out in such a way that every part of the body, every large muscle group is included in the work. And this is one of the main advantages of antigravity. In order to stabilize your body on a hammock during exercise and perform the exercises correctly, you have to use your muscles more, strain them more. As a result, the muscles and joints are strengthened, the whole body comes into tone and tightens. The article also presents the history of the development of Antigravity as a modern trend in health fitness. The basic principles of conducting classes are listed.

Keywords: antigravity, fitness industry, modern direction.

Цель нашего исследования – дать характеристику фитнес-направлению Антригравити

Фитнес направление Антригравити была одобрена Национальной академией спортивной медицины (NASM) и Американской ассоциацией аэробики и фитнеса (AFAA) – государственными организациями, которые контролируют тренировочные программы, обеспечивая их качество и безопасность. Первоначально программа Антригравити была запущена в сети спортивных залов Crunch Fitness, известной по всей Америке, и прошла длительный испытательный срок перед дальнейшим развитием. Команда Антригравити постоянно изучает терапевтические аспекты этой методики в сотрудничестве с ведущими учреждениями в области физиотерапии, в том числе с Мариной Молнар (главный физиотерапевт в Американском театре балета (АВТ) и труппе Нью-Йорк Сити балет).

Кристофера Харрисона, основателя Антригравити, называют «гуру балета», так как его работа – учить людей летать.

В прошлом танцор Бродвея и участник спортивных соревнований по воздушной гимнастике мирового уровня, Кристофер основал воздушно-хореографическую труппу Антригравити в знак своей любви к акробатике. Новейшая фитнес-методика Антригравити, первая комплексная методика в рамках нового направления подвешеного фитнеса, возникла благодаря стремлению Кристофера вдохновлять других своими увлечениями.

Казалось, что в попытках преодолеть законы физики тело Кристофера всегда останется неуязвимы, пока в 20 лет он не получил серьезную травму, потребовавшую хирургического восстановления обоих коленных суставов. После восьми операций врачи Кристоферу, что он больше никогда не сможет танцевать, заниматься акробатикой, кататься на лыжах или даже бегать. Его соревновательная карьера на этом закончилась, а мечты рухнули. Талант Кристофера в искусстве движения и неумолимое стремление делиться занятиями пробудили в нем дух первопроходца. Благодаря упорству и высокой работоспособности Кристофер пришел к первому важному открытию: «В жизни есть силы, которые тянут нас вниз, но в них также сокрыта энергия, способная поднимать нас вверх». Следующие два года после травмы

Кристофер потратил на реабилитацию, интенсивно занимаясь физиотерапией и пилатесом. По мере обретения контроль над собственным телом Кристофер черпал все больше вдохновения в учении Джозефа Пилатеса, которое пробудило в теле Кристофера способность к самовосстановлению, и он смог вернуться к достижению своих целей.

Кристофер Харрисон является создателем множества воздушных снарядов, в том числе гамака Антигравити.

Во время путешествий в тропиках с выступлениями команды Антигравити Кристофера Харрисона вдохновила увиденная садовая беседка с восьмью подвешенными гамаками. Акробаты команды Антигравити забрались в гамаки и начали двигаться в них, изучая открывающиеся возможности. Через два месяца команда Антигравити репетировала акробатический номер. В это время в соседней театральной постановке артисты использовали особое полотно как своеобразный канат. Это была так называемая «мягкая испанская паутина». Увиденное потрясло Кристофера, и он купил аналогичное полотно, чтобы повесить в тренажерном зале и опробовать его. Приобретенная ткань совершенно не подходила для такого рода занятий. Спустя множество непростых попыток подняться вверх по полотну, как по канату, Кристофер вспомнил о своем отдыхе в садовой беседке в тропиках и подвесил второй конец ткани так, чтобы получился гамак. Через некоторое время Харрисон начал придумывать первые движения. Так в 1999 году был изобретен гамак для занятий Антигравити и заложены основы для новой формы воздушно-акробатического искусства и воздушной йоги.

Методика Антигравити получила признание по всему миру как в культурно-развлекательной сфере, так и в сфере фитнеса.

Принципы Антигравити

Для проведения занятий с наибольшей эффективностью необходимо усвоить десять основных принципов методики Антигравити.

1. Доверие

Первым принципом Антигравити является доверие, без которого невозможно достичь успеха. Противоположностью доверия является страх. Артисты труппы Антигравити исполняют трюки на таком же оборудовании на высоте 6-18 м и полностью ему доверяют. Тренер Антигравити должен формировать у занимающихся чувство доверия, как к сертифицированному инструктору Антигравити, методике и оборудованию. При наличии сомнений человек невольно сопротивляется, а сопротивление затрудняет выполнение движений и повышает риск получения травмы.

На занятии доверие устанавливается уже на этапе приветственного слова, поэтому необходимо начинать свою речь уверенно.

2. Контроль нагрузки

Второй принцип методики Антигравити – это контроль нагрузки. Данный принцип особенно важен для людей, подверженных высоким физическим нагрузкам, и для людей со слабым связочным аппаратом. Существует несколько способов донести до занимающихся этот принцип: «Только вы решаете, как распределять давление и сколько силы прикладывать при взаимодействии с оборудованием». «Вы сами регулируете уровень нагрузки и выбираете сложность выполняемых упражнений». «Учитывайте свои сильные стороны и предел собственных возможностей». «Развивайтесь и продвигайтесь к цели постепенно». «Станьте собственным тренером: самостоятельно определяйте степень напряжения и расслабления в упражнениях». «Слушайте свое тело и при необходимости делайте паузы и давайте себе возможность отдохнуть». «Учитывайте: чем круче угол наклона, тем трудней упражнение». «Прислушивайтесь к сигналам своего тела и помните, что на данном занятии мы стараемся работать в пределах собственных возможностей».

3. Распределение веса

Принцип распределения веса – это главная отличительная особенность методики Антигравити. Этот принцип можно сформулировать так: «Равномерно распределяйте ваш вес между гамаком и полом». Именно умение распределять вес так, чтобы обеспечить оптимальную нагрузку, отличает новичка от мастера. Если занимающемуся тяжело, он испытывает дискомфорт или чувствует себя небезопасно, чаще всего это означает, что неверно распределен вес. Необходимо обратить внимание на количество точек контакта с полом и гамаком и определить, какие из них играют главную роль, поддерживая тело, а какие – второстепенную. Эти нюансы помогут отстроить положение тела и гамака нужным образом. При правильном выполнении все упражнения должны представлять сложность в разумных пределах и соответствовать уровню физической подготовки занимающегося.

4. Положение относительно линии отвеса

Четвертый принцип Антигравити – положение относительно линии отвеса. Линия отвеса — это воображаемая линия, проведенная из центра между двумя потолочными креплениями гамака перпендикулярно к полу.

Вектор силы притяжения всегда направлен к линии отвеса. В каждый момент времени важно осознавать, где находится тело и гамак по отношению к линии отвеса. От положения тела относительно этой линии зависит раскачивание во время виса. Раскачивание должно происходить только тогда, когда это необходимо для выполнения упражнения.

5. Натяжение и слабина

Пятый принцип Антигравити – это натяжение и слабина. Гамак можно либо потянуть, создавая натяжение, либо позволить гамаку свободно свисать между точками крепления. В натянутом состоянии гамак оказывает поддержку. Общее правило: создавайте натяжение, устраняйте слабину. Создание слабины допускается тогда, когда это необходимо для выполнения упражнения. Эффективность тренировки зависит от умения работать с натяжением подвешенного оборудования. Именно натяжение гамака позволяет избавиться от внутреннего натяжения.

6. Точка опоры

Шестой принцип Антигравити – точка опоры или центр.

Точка опоры тела – это центр тяжести. Понимание того, где находится эта точка, поможет удерживать баланс, но найти ее может быть непросто. Когда в процессе выполнения упражнения все тело действует как рычаг, то точное расположение точки опоры будет приходиться на центр крестцового отдела позвоночника. В общем случае считается, что центр тяжести у женщин расположен несколько ниже, чем у мужчин.

7. Экономия движений

Седьмой принцип Антигравити – это экономия движений. Одного и того же результата можно достичь более простым или сложным путем. Цель занятий Антигравити – научиться использовать гамак так, чтобы он помогал выполнять упражнения. Переходы между позами должны совершаться плавно и эффективно, с минимальным количеством дополнительных шагов. Для каждой из приведенных последовательностей необходимо найти наиболее эффективный с точки зрения законов физики способ выполнения упражнений и особенно способ формирования различных хватов. Основываясь на этом принципе, опытный инструктор проводит все занятия в едином потоке. Если применять данный принцип грамотно, все занятие будет восприниматься целостно, как танец. Усвоив принцип экономии движений в зале, занимающиеся затем начинают применять его в повседневной жизни, включая в работу подсознание и совершая любые действия более эффективно. Зал для занятий Антигравити – прекрасное место для отработки данного важного принципа.

8. Практика присутствия

Восьмой принцип Антигравити – это практика присутствия, или осознанность и пребывание в настоящем моменте. Антигравити – это система тренировки не только

тела, но и сознания, способствующая концентрации беспокойного ума; это также философская система, провозглашающая взаимосвязь между телом, разумом и духом. Пребывая в настоящем моменте, занимающийся учится оставаться осознанным и познавать себя. Обращая внимание на свое текущее состояние, тем самым настраивая себя на самоисцеление и самовосстановление. Практика присутствия в начале и конце занятия возвращает занимающегося в состояние осознанности, в то время как тело мягко покачивается в гамаке, который при этом выступает в качестве центра сенсорной депривации и позволяет сохранить неподвижность. Состояние осознанности важно удерживать и при выполнении движений. Полная концентрация на текущем моменте поможет предотвратить возможные травмы в сложных упражнениях. Применение принципа практики присутствия на занятиях Антигравити позволяет тонко настроить концентрацию на текущем моменте, обнаруживая скрытые силы сознания.

9. Сопротивление и поток

Девятый принцип Антигравити – это сопротивление и поток. Пока сознание бодрствует и работает, мы всегда находимся либо в состоянии сопротивления, либо в состоянии потока. Основатель Антигравити открыл для себя этот принцип, занимаясь катанием на лыжах, роликовых коньках, сигвее. Если вы оказываете сопротивление, напрягаете и перестаете ровно дышать, получение травмы становится более вероятным. Если вы находитесь в потоке, сохраняете спокойствие и продолжаете дышать равномерно, то даже при появлении препятствий, спотыкании или падении, травма маловероятна. Быть в потоке – значит смеяться над несовершенствами, признавая свою человеческую природу. Сопротивляться – значит быть раздраженным тем, что что-то не получается сразу в процессе обучения, что лишь создает еще больше препятствий развитию. На занятии данный принцип тесно связан с принципом доверия, и сложность его усвоения становится особенно очевидной при выполнении переворотов. Сопротивляясь, создается еще большее сопротивление. Необходимо поймать волну и с легкостью двигаться с потоком.

10. Момент времени

Десятый принцип Антигравити – момент времени. Понимание принципа момента времени при движении помогает использовать энергию импульса для более легкого и удобного перемещения тела. Синхронизируя раскачивание с прыжком или подтягивание с толчком, создается подъемная сила. Применяя принцип момента времени, можно упростить свои действия, что особенно важно при выполнении кувырков и трюков. В методике Антигравити данный принцип связан с положением тела относительно линии отвеса. Важность использования подходящего момента времени становится очевидна уже в самом начале занятия, при входе в положение «Мешок».

Философия Антигравити

1. Безопасность превыше всего

Безопасность всегда превыше всего – это основополагающий принцип философии Антигравити.

Кристофер Харрисон совершенствовал методику Антигравити в течение восьми лет, прежде чем представить ее широкой общественности. Все это время он вместе с собственной монтажной бригадой продолжал ставить воздушные постановки на Бродвее, разрабатывал стандарты обучения воздушных гимнастов для Актерского союза, а также принимал участие в разработке норм и требований техники безопасности воздушных выступлений вживую для Управления по охране труда и промышленной гигиене США. После запуска первых программ Антигравитив 2007 году Кристофер Харрисон продолжил оттачивать и шлифовать упражнения и последовательности, чтобы все движения были максимально безопасны с точки зрения и преподавания, и исполнения. Методики Антигравити утверждены Национальной академией спортивной медицины (NASM), американской ассоциацией аэробики и

фитнеса (AFAA), Американским советом по образованию (ACE), Юношеской христианской ассоциацией (CYQ) и Альянсом йоги (Yoga Alliance). Безопасность – первостепенная забота команды Антигравити.

2. Легкость и непринужденность

Эмоциональная разрядка более важна, чем идеальное исполнение упражнений. Слово Антигравити употребляется в двух значениях: 1) преодоление законов физики, и 2) состояние, противоположное серьезности; иными словами, постоянное движение, беззаботность, умение радоваться жизни. На занятиях Антигравити развивается не только общая координация движений и физических качеств, но и приобретает легкость и непринужденность ума!

Смех – это не только проявление веселья, но и серьезная работа соответствующих мышц. На занятиях Антигравити можно позволить себе вновь стать ребенком на какое-то время.

3. Стремление к мастерству

Каждая тренировка – это личная практика осознанности и стремление к мастерству. На пути к обретению здоровья делайте столько, сколько можете. Стремитесь достичь мастерства, а не идеала.

4. Откройтесь. Ощутите свободу

Когда занимающийся раскрепощает свое тело, также открывается разум для всего нового. Раскрепощая разум, человек проживает более многогранную жизнь. Откройтесь! Ощутите свободу. Живите в соответствии с духом Антигравити.

5. Мечта о полете

Рожденный бескрылым, человек во все времена мечтал о полете, воплощая эту идею в образах греческих богов и супергероев. Возникновение методики Антигравити во много обусловлено этой мечтой. По мнению Кристофера Харрисона цель Антигравити, чтобы занимающийся уходил с занятия с ощущением, будто на какой-то миг ему удалось преодолеть земное притяжение, расправить крылья и воплотить свою мечту о полете.

6. Общедоступное благосостояние

Здоровье человека и есть его настоящее благосостояние. Кристофер Харрисон старался сделать занятия Антигравити максимально доступными для всех, кто искренне стремится улучшить собственное здоровье. Поэтому методику можно с легкостью модифицировать и адаптировать для различных уровней физической подготовки занимающихся. Занятия фитнесом должны быть доступны для всех, а не только для физически развитых людей. Основатель Антигравити считает, что каждый должен заботиться о теле, и о сознании – это долг перед самим собой и перед обществом.

7. Музыка как вдохновение

Если тренировка вдохновляет и воодушевляет, занимающиеся будут приходить в зал снова и снова. Антигравити – это креативная методика, призванная вдохновлять людей на занятия фитнесом. Тренировочный процесс должен приносить удовлетворение не только от физических достижений, но и от творческой реализации. Древнейшей формой зрелищного искусства была игра на тамтаме у костра. По сей день в сфере развлечений музыке и световым эффектам отводится главенствующая роль.

8. Источник молодости

В поисках вечной молодости человечество научилось успешно маскировать морщины. Однако возраст гораздо сильнее заметен по изменениям осанки, ухудшению координации и появлению скованности в движениях. Занятия Антигравити обращают вспять процессы старения. Помните: вы молоды ровно настолько, насколько гибок ваш позвоночник и открыт ваш разум. Откройтесь, будьте свободными и сделайте глоток из источника молодости на занятиях Антигравити.

9. Используй или потеряешь

С возрастом необходимость в укреплении мышц и поддержании суставов для противодействия эффектам гравитации ощущается все острее. Особую важность приобретает интенсивное питание позвоночных дисков, которое позволяет минимизировать их сжатие. Используйте свои мышцы, чтобы не потерять их.

10. Стремление к осознанности

Практика повышение осознанности, благодаря которой тело, разум и дух связываются воедино, — вот что привлекает Кристофер Харрисон в йоге. Йога – это высокоинтеллектуальная система тренировок с развитой философией. Методика Антигравити была создана на основе движений и философии йоги, поэтому одним из главных принципов на занятиях является практика присутствия. Настоящая цель занятий по направлениям «разумное тело» заключается в обретении осознанности за счет пребывания в текущем моменте. В состоянии «здесь и сейчас» занимающийся чувствует себя в безопасности, находясь в едином потоке со всей вселенной. Лежа в гамаке Харрисона, как в колыбели, проще сконцентрироваться. В этот момент можно испытать чувство, которое йоги называют ананда, а в быту мы зовем радостью.

11. Посещение занятий

Путь к здоровью и фитнесу начинается с принятия решения работать над собой, выйти из зоны комфорта и начать делать то, что вы никогда не пробовали. Приходя на занятия Антигравити, занимающийся оставляет все дела за дверью, чтобы уделить время СЕБЕ. При этом каждодневные проблемы тускнеют, и приходит осознание о своем истинном «я». Приход на занятие означает добиться успеха.

Библиографический список:

1. Мякинченко, Е.Б. Мотивация к началу занятий в спортивно-оздоровительном (фитнес) клубе / Е.Б. Мякинченко, Е.Л. Жарикова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 179-186. – EDN EENUEW.

Пармузина, Ю.В. Базовый курс фитнес-тренера /Е.П. Горбанева, И.А. Кириллова, О.В. Просветова.// Учебно-методическое пособие по избранному виду спорта для студентов физкультурных ВУЗов – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – 150 с.

2. Староверов, А.Н. Базовый курс инструктора фитнес – клуба: Раздаточный материал к семинару «Инструктор фитнес - департамента» / А. Н. Староверов. – Ярославль, 2009.- 172 с.

УДК 79-05.2

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ «FULLBODY» ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У ЖЕНЩИН

*Попова В.А., магистрант,
Финогенова Н.В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ эффективности методики «фулбоди». Установлено, что тренировки по системе «фулбоди» имеют ряд преимуществ в плане гармоничного наращивания мышечной массы и построения пропорционального тела у женщин.

Ключевые слова: женщины, мышечная масса, круговой тренинг, гармоничное наращивание мышц.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE "FULLBODY" TECHNIQUE FOR HARMONIOUS MUSCLE MASS BUILDING IN WOMEN

*Popova V.A., Master's degree student,
Finogenova N.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article presents an analysis of the effectiveness of the "fullbody" technique. It has been established that training according to the "fullbody" system has a number of advantages in terms of harmonious muscle mass building and building a proportional body in women.

Keywords: "fullbody", muscle mass, circular training, harmonious build-up.

Учитывая нынешнюю ситуацию, когда большинство населения ведет малоподвижный образ жизни, в нашу жизнь просто необходимо включать специальные силовые упражнения, которые могли бы стимулировать тело и мозг, делая нас сильными и здоровыми. Каждый сознательный современный человек в большей или меньше степени стремится к совершенству, уделяя особое внимание физической форме. Чтобы сделать мышцы рельефными, кожу подтянутой, бедра и ягодицы упругими, необходимы регулярные занятия спортом, направленные на проработку разных групп мышц. Здесь на помощь приходят силовые тренировки.

Иваненко О. А. указывает, что «именно физические упражнения необходимы для достижения оптимального физического состояния, под которым понимается совокупность взаимосвязанных признаков, в первую очередь таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, физическое развитие и подготовленность» [2].

Верно выбранные физические упражнения с отягощениями существенно делают лучше работу легких и сердца, ведут к здоровой гипертрофии мышц, изменяя в наилучшую сторону и самочувствие, и форму тела.

По мнению Епифанова В. А. «использование физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, повышение творческой активности, работоспособности и активного долголетия сопряжено с определенными трудностями, обусловленными незнанием основ влияния физических упражнений на организм человека, особенностей индивидуализации программ оздоровительной физической тренировки, применением тренажерных устройств в зависимости от функциональной и физической подготовленности занимающихся и другое» [1].

Физическая нагрузка может быть полезна для людей всех возрастов – детей, подростков, молодежи, беременных женщин, стариков и людей с особыми потребностями. Современные исследования обращают внимание на то, что сидячий образ жизни может лежать в основе сердечно-сосудистых заболеваний, повышая риски смертности, нежели курение, либо лишний вес.

Синяков, А. Ф. в своих исследованиях приходит к выводу, что «как правило, люди на начальном этапе, особенно занимающиеся спортивными тренировками самостоятельно, либо превышают допустимый уровень нагрузки, либо, наоборот, не достигают оптимального уровня. Это связано с недостаточной степенью информированности о регламентации физических нагрузок, обеспечивающих необходимый оздоровительный эффект. Существующие подходы к дозированию нагрузок, предлагаемые фитнес индустрией, не учитывают многих индивидуальных особенностей организма занимающихся» [4].

Прежде чем мы дадим оценку эффективности «фулбоди», определим само понятие этой методики. Дословно это программа тренировок «на все тело» или круговой тренинг; в данном случае все группы мышц задействованы на каждой тренировке. При этом они не просто «задействованы», а упражнения выполняются для

каждой мышечной группы в рамках всего одного занятия. Одинаковый комплекс упражнений выполняется два-три раза в неделю, при этом так называемой «процентки» нет (т. е. нет понятия легких, средних или тяжелых тренировок). Последовательность упражнений, как правило, не меняется. При правильном использовании такой метод может принести ощутимую пользу и преимущества, а при неправильном — вызовет сильную перетренированность (переутомление). Именно поэтому необходимо грамотно подходить к процессу тренировок. Таким образом, «фулбоди» - это тренировка, в процессе которой прорабатывается все тело. При этом не стоит забывать о ключевых тонкостях занятий, а именно на начальных этапах тренировки развивать т.н. ментальную связь между мышцами и мозгом.

Обычно программу «фулбоди» рекомендуют начинающим, имеющим минимальную физическую подготовку, чьи мышцы и связки еще не готовы к интенсивному тренингу. Новички обладают небольшими мышечными волокнами и восстанавливаются гораздо быстрее, поэтому им можно тренироваться по программе фулбоди на массу, несколько раз в неделю. Во время занятий по этой системе мускулатура не переутомляется, успевает полностью восстановиться в отличие от того же сплита (расщепление мышечных групп по тренировочным дням) с десятками элементов. Микротравмирование в данном случае минимальное. Для поддержания хорошей физической формы достаточно проводить такие занятия всего 2-3 раза в неделю.

Методика «фулбоди» не дает организму адаптироваться под нагрузку (т.н. «тренировочный стресс»), так как постоянно меняется количество повторений (рабочий вес в упражнениях), чередуются тренировки (легкие/средние/тяжелые). Пожалуй, это можно считать основным преимуществом данной методики над другими программами тренировок, которые используются в тренажерных залах. Зачастую спортсмены впадают в крайность, в результате чего-либо не получают тренировочного стресса, либо напротив - впадают в т. н. перетренированность. Грамотно составленная программа тренировок «фулбоди» исключает эти крайне негативные моменты для наращивания мышечной массы.

Тренировки «фулбоди», улучшая общее физическое состояние тела, отлично подходят как мужчинам, так и женщинам. Известно, что женский организм имеет свои особенности, при которых не рекомендуется сильно перегружать тело. В этой связи данная программа наиболее актуальна, так как за один раз задействованы все необходимые мышцы. Для молодых женщин программа занятий фулбоди становится отличной возможностью, чтобы сбавить излишний вес, укрепить мышцы, и не расходовать значительное количество усилий на составление плана на каждое посещение спортзала. Главной особенностью «фулбоди» является еще и то, что тренировка практически полностью состоит из базовых или многосуставных упражнений. Занятия полезны также:

1. женщинам после родов, позволяя быстрее вернуться в форму;
2. опытным спортсменам, у которых был долгий перерыв;
3. каждому, кто старается поддерживать организм в тонусе, не ставя при этом перед собой глобальных спортивных целей;
4. людям, стремящимся избавиться от жира и лишнего веса.

Программа тренировок для женщин должна составляться индивидуально, и это в первую очередь зависит от уровня физической подготовки. В среднем день занятий состоит из следующих упражнений:

1. Бодибар: присед в стиле сумо (широкая постановка ног).
2. Приседания для ягодиц (как правильно присесть, чтобы накачать ягодицы).
3. Собственный вес: выпады.
4. Штанга или гантели: мертвая тяга.
5. Вертикальный блок: тяга к груди.
6. Жим от пола с коленей.

7. Гантели: разведение в наклоне.
8. Штанга: тяга к подбородку, широкий хват.
9. Скручивания лежа (Прокачка пресса за 3 недели).

Каждое упражнение необходимо выполнять в 5 подходов по 20 повторений. Исключение: жим от пола с коленей – в данном случае выполняются 3 подхода с максимальной нагрузкой.

Исходя из вышесказанного, мы можем сформулировать основные преимущества тренировок по программе «фулбоди»:

1. Эта программа идеальна для новичков, т.к. помогает правильно подготовить организм к более серьезным физическим нагрузкам, либо восстановиться после длительного перерыва.
2. Тренироваться по этой программе могут как мужчины, так и женщины разных возрастов.
3. «Фулбоди» могут использовать также профессиональные бодибилдеры в межсезонье для поддержания «рабочей» физической формы.
4. Программа позволяет качественно проработать каждую мышцу без травмирования и излишней загруженности.
5. Программа позволяет быстро избавиться от лишних килограммов (при использовании упражнений для похудения).
6. Это безопасный метод укрепления не только мускулатуры всего тела, но и связок.

Программа «фулбоди» идеально подходит для женщин, желающих скорректировать свою фигуру. «На сегодняшний день данная методика соответствует всем требованиям, предъявляемым к упражнениям корректирующей направленности, и может применяться как основное средство коррекции телосложения» - отмечают Мосина Н.В., Аксарина И.Ю. [3], проявляющееся в виде снижения веса, уменьшение/увеличение обхватных размеров тела, изменение жировой и скелетно-мышечной массы тела.

Таким образом, в результате проведенного анализа мы можем сделать вывод, что тренировки по программе «фулбоди» при условии грамотного подхода дают исключительно положительные результаты.

Библиографический список:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. пособие для студентов / В.А. Епифанов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012 – 566 с. – ISBN 978-5-9704-1463-7.
2. Иваненко, О. А. Фитнес технологии: учебное пособие / О. А.Иваненко, Т. М. Мелихова. – Челябинск: УралГУФК, 2007 – 57 с.
3. Мосина Н.В., Аксарина И.Ю. Коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста средствами силового фитнеса // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 6. – С. 91-96; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2256> (дата обращения: 30.09.2022).
4. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника / А. Ф. Синяков. – Москва: Советский спорт, 1990 – 40 с. – ISBN 5-85009-191-2.
5. Штода, М.Л. Содержание занятий "фитнес-бэби" с женщинами 25-35 лет / М.Л. Штода, М.Н. Есаулов, Е.Б. Огнева, Ю.В. Пармузина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 83-91. – EDN NPLGOL.

УДК 796.012.124

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ

*Раевский Д.А., к.п.н., доцент,
Чичерин В.П., к.п.н., доцент,
Шешин В.Д., студент,
Зухуров А.Р., студент,
Государственный университет управления
Москва, Россия*

Решение комплексной задачи формирования навыков плавания на основе развития физических качеств студентов является актуальной проблемой для обучения плаванию студентов вуза. В связи с этим целью нашей работы стало определение результатов тестирования в начале и конце учебного года, а также динамика и темпы развития двигательных способностей в условиях водной среды. В эксперименте приняли участие студенты 1-го и 2-го курса для сравнения полученных сдвигов в процентном соотношении у юношей и девушек.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, навыки плавания, плавательная подготовленность

DYNAMICS OF INDICATORS OF SWIMMING FITNESS AMONG STUDENTS OF 1-2 COURSES

*Rayevsky D.A., PhD, Associate Professor
Chicherin V.P., PhD, Associate Professor
Sheshin V.D., Zukhurov A.R., Students
State University of Management
Moscow, Russia*

Solving the complex task of forming swimming skills based on the development of physical qualities of students is an urgent problem for teaching swimming to university students. In this regard, the purpose of our work was to determine the results of testing at the beginning and end of the school year, as well as the dynamics and pace of development of motor abilities in an aquatic environment. The 1st and 2nd year students took part in the experiment to compare the percentage shifts obtained in boys and girls.

Keywords: speed and strength abilities, swimming skills, swimming preparedness

Проведение занятий в плавательном бассейне определяется многими факторами: возрастом обучаемых, целью и задачей курса обучения, методикой преподавания, условиями проведения занятий. Методико-практические аспекты занятий на воде направлены на: освоение базовых навыков плавания, начальное обучение, дальнейшее обучение и совершенствование техники спортивных способов, техники стартов и поворотов, ознакомление с основами техники прикладного плавания.

В процессе начального обучения преподаватель, как один из воздействующих факторов, ориентируясь на опыт работы и программно-методический материал, по возможности должен вносить необходимые коррективы в вариативную часть программы в зависимости от текущего состояния обучаемых, их способности осваивать учебный материал и адаптационных особенностей организма в условиях водной среды.

Процесс дальнейшего обучения на воде будет проходить успешно, если методико-практическая деятельность позволяет реализовать целевые установки и решать двигательные задачи с условием их доступности, соответствия возможностям

обучаемых и индивидуализации. Нормирование нагрузки, дозировка упражнений должна быть оптимальной для освоения и закрепления плавательных навыков, и распределена в определенной последовательности. При проведении педагогического исследования нами были учтены ряд показателей, характеризующих способность к освоению навыков плавания и овладению спортивной техникой.

Вместе с тем относительно небольшое соотношение веса и роста тела, хорошие показатели функционирования дыхательной системы в анаэробно-алактатном режиме способствовали достаточно высокой степени дифференциации силовых и скоростных параметров при проплывании дистанции 50м в полной координации; отрезков по 25м с плавательными приспособлениями, представляющих собой поплавки различной формы чтобы можно было плыть за счет работы руками или ногами. После каждого этапа обучения плавательная подготовленность студентов оценивается по специальным тестам.

Тесты позволяют объективно оценить быстроту и скоростно-силовые способности в условиях водной среды у юношей и девушек по преодоленному отрезку дистанции 25м с доской на ногах; 25м с колобашкой на руках; 50м в/стилем в полной координации.

От начала до конца учебного года у первокурсников-юношей сдвиги в показателях проплывания скоростных отрезков 25м улучшаются на 9,70 % с доской на ногах; на 7,67 % на руках с колобашкой; и на 5,49 % 50м в/стилем (рис. 1).

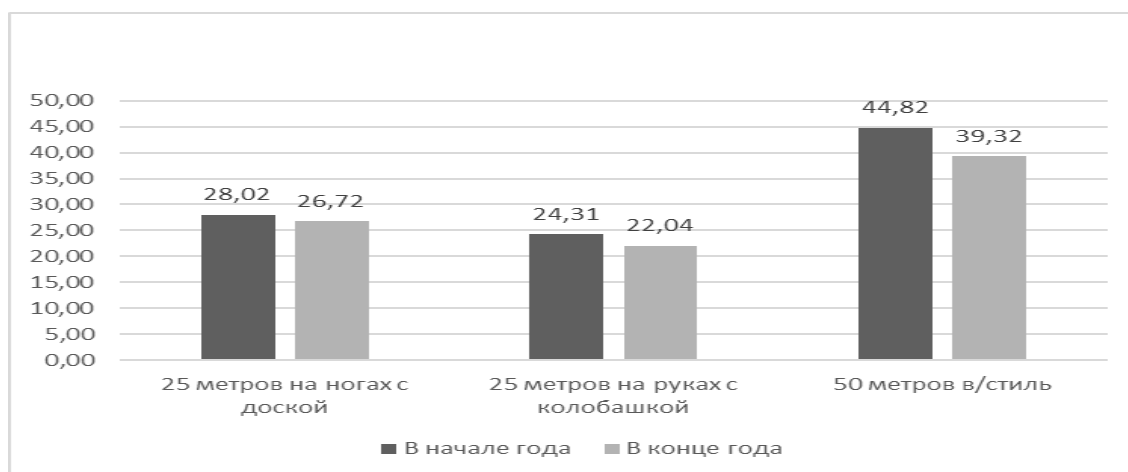


Рисунок 1. Темпы изменения показателей плавательной подготовленности студентов 1-го курса

От начала 1-го семестра (осень) до конца 2-го семестра (весна) у девушек сдвиги в показателях проплывания скоростных отрезков 25м улучшаются на 8,00 % с доской на ногах; на 2,00 % на руках с колобашкой; и на 4,15 % 50м в/стилем (рис. 2).

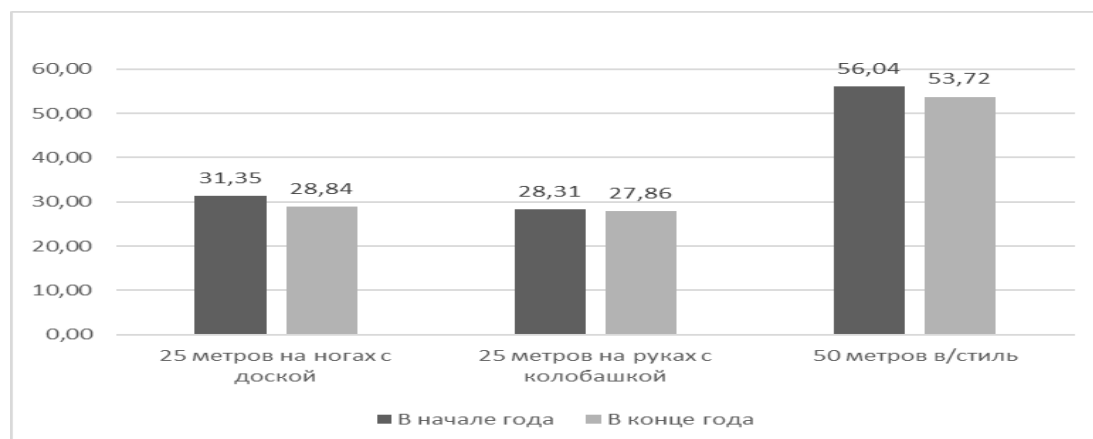


Рисунок 2. Темпы изменения показателей плавательной подготовленности студенток 1-го курса

От начала до конца учебного года у юношей-второкурсников сдвиги в показателях проплывания скоростных отрезков 25м улучшаются на 5% с доской на ногах; на 9,5 % на руках с колобашкой; и на 12,27 % 50м в/стилем. (рис. 3).



Рисунок 3. Темпы изменения показателей плавательной подготовленности студентов 2-го курса

От начала 3-го семестра(осень) до конца 4-го семестра(весна) у девушек сдвиги в показателях проплывания скоростных отрезков 25м улучшаются на 10,00 % с доской на ногах; на 6,50 % на руках с колобашкой; и на 6,10 % 50м в/стилем (рис. 4).



Рисунок 4. Темпы изменения показателей плавательной подготовленности студенток 2-го курса

Благодаря большому количеству занятий в осеннем семестре юноши и девушки второго курса смогли преуспеть в плавательной подготовленности по сравнению с первокурсниками при проплывании дистанции 50м в/стилем. Однако юноши уступают 5 % в плавании кролем на ногах с доской, а у девушек эти различия недостоверны $p > 0,05$. Очевидно вмешивается возрастной фактор, который оказывает влияние на различие этих показателей у юношей и стабилизацию у девушек.

Следует отметить, что на занятиях в бассейне наглядно прослеживается преимущество второкурсников в наглядном уменьшении пауз отдыха при одинаковой длительности выполнения упражнений. При этом улучшение показателей на 1-м курсе у юношей и девушек в среднем составило 8,85% - 25м на ногах, с доской; 5% - 25м на руках, с колобашкой; 5% в полной координации. На 2-м курсе 7,5% - 25м на ногах, с доской; 8% - 25м на руках, с колобашкой; 9,5% в полной координации. Таким образом при проплывании пятидесятиметровой дистанции и двадцатипятиметрового отрезка на руках различия достоверны в пользу 2-го курса, $p < 0,05$.

Библиографический список:

1. Александров, А.Ю. Обучение плаванию самобытными способами. [А.Ю. Александров, Л.С. Малыгин]; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2007. – 44 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для ВУЗов/Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
3. Ганчар, И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И.Л. Ганчар – Одесса: Друк, 2006. – 72 с.
4. Малыгин, Л.С. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин [и др.]; МГАФК. – Малаховка, 2014. – 124 с.
5. Раевский, Д.А. Овладение навыком плавания на основе индивидуальных способностей обучаемых / Д.А. Раевский – М.: Издательский дом ГУУ, 2016. – 67 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИППОТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА

*Рукавишникова И. Ю., магистрант,
Глазкова Е.И., ст. преподаватель кафедры,
Иванов И.Н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлены результаты использования иппотерапии в процессе внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию в коррекционной школе VIII вида для школьников 7-8 лет с нарушениями интеллекта. По итогам первичного исследования, было выявлено, что младшие школьники имеют «низкий» уровень показателей силы мышц брюшного пресса и двигательной координации. Эффективность применения иппотерапии в процессе адаптивного физического воспитания подтвердилась повышением исследуемых данных школьников 7-8 лет с нарушениями интеллекта.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, иппотерапия, младшие школьники, нарушения интеллекта.

EFFICIENCY OF HIPPO THERAPY IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN 7-8 YEARS WITH INTELLECTUAL IMPAIRMENTS

*Rukavishnikova I.Yu., undergraduate,
Glazkova E.I., lecturer,
Ivanov I.N., associate professor,
Volgograd State of Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents the results of the use of hippotherapy in the process of extracurricular classes in adaptive physical education in a correctional school of the VIII type for schoolchildren 7-8 years old with intellectual disabilities. According to the results of the primary study, it was revealed that younger students have a "low" level of indicators of the strength of the abdominal muscles and motor coordination. The effectiveness of hippotherapy in the process of adaptive physical education was confirmed by the increase in the studied data of schoolchildren 7-8 years old with intellectual disabilities.

Keywords: adaptive physical education, hippotherapy, junior schoolchildren, intellectual disorders.

Актуальность. Согласно мировой статистике лиц с нарушениями интеллекта становится с каждым годом всё больше. Среди более 300 млн. человек, которые страдают интеллектуальными нарушениями, 0,7–2,1% составляют лица с легкой умственной отсталостью [3].

У школьников 7-8 лет с нарушениями интеллекта отмечается рассеянность внимания, замедленность в движении, нарушения в двигательной координации, малая амплитуда при выполнении упражнений, а при выполнении тестов на силу отмечается низкий показатель в подъеме мышц туловища и конечностей и другие [1].

Отмечено, что при помощи систематических занятий адаптивным физическим воспитанием достигается оздоровительный эффект в возрасте от 5 до 12 лет, как у здоровых школьников, так и у школьников с нарушениями интеллекта [2].

Использование живой лошади, где нет стабильной опоры, на занятиях с младшими школьниками 7-8 лет с нарушениями интеллекта, способствует развитию вестибулярного аппарата и тактильной системы обучающихся. Включения в занятия специальных подобранных упражнений на лошади с предметами позволяет заинтересовать младших школьников с нарушениями интеллекта в выполнении сложного координационного упражнения, а также стимулировать психоэмоциональную деятельность и удерживать внимание на задание [1].

Все занятия по иппотерапии строятся с соблюдением обще-методических принципов физического воспитания и адаптивного физического воспитания, тем самым подбирается адекватная возрасту нагрузка, которая в свою очередь способствует улучшению физическому развитию и физической подготовленности школьников с нарушениями интеллекта. Важно проводить занятия систематически для этого рекомендуется заниматься иппотерапией не реже 2 раз в неделю, совмещая занятия в коррекционной школе восьмого вида [3].

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать эффективность применения методики занятий иппотерапией в процессе адаптивного физического воспитания школьников 7-8 лет с нарушениями интеллекта.

Исследование проводилось в период с марта 2021 г по сентябрь 2022 г на базе коррекционной школы VIII вида № 1 г. Волгограда Ворошиловского района и в качестве внеурочных занятий на базе СКК «Живая Тропа» г. Волгограда Городищенского района. В исследовании приняло участие 12 человек 7-8 лет с нарушениями интеллекта.

Методы исследования. В процессе исследования использовались тесты, оценивающие силу мышц брюшного пресса («Поднимание туловища из положения лежа на спине») и двигательной координации («Попадание в цель» и «Ловля линейки»).

Методика. На этапе формирующего эксперимента была разработана методика занятий по иппотерапии для школьников 7-8 лет с нарушениями интеллекта. Для сравнительной оценки эффективности разработанной методики обучающиеся были разделены на контрольную (КГ = 3 мальчика и 3 девочки) и экспериментальную (ЭГ = 3 мальчика и 3 девочки) группы. Разделение учащихся на опытные группы осуществлялось типологическим способом. КГ и ЭГ были сходны по общим характеристикам исследуемых – нозологической группе, возрасту, уровню физической подготовленности.

Для развития способности к дифференцированию динамических параметров движения применялись игры на лошади: для быстроты реакции: «Дотронься до», «Покажи мне»; для повышения амплитуды в упражнениях: «Попади в корзину, кольцо и в обруч», «Дотянись до» и для улучшения силы мышц пресса «Засыпай и Просыпайся» (выполнялись наклоны назад на спину лошади и подъемы в исходное положение сед на лошади).

Также в процессе занятий по иппотерапии применялись общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, направленные на произвольное

расслабление и напряжение мышц, упражнения, которые способствовали коррекции нарушений осанки и коррекции дыхательных нарушений. Подводящие упражнения выполненные на фитболе и иппомуляже, сделанного по параметрам лошади.

Обе группы занимались по программе специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой 2011 г. В ЭГ во внеурочное время проводились 3 раза в неделю занятия по иппотерапии, а КГ занималась дополнительно во внеурочное время плаванием, гимнастикой и ритмикой по 30 минут.

Результаты исследования. По итогам первичного исследования, было выявлено, что младшие школьники имеют «низкий» уровень показателей силы мышц брюшного пресса и двигательной координации. В ходе педагогического эксперимента у школьников ЭГ произошли достоверные изменения исследуемых показателей в тестах «Подъем туловища лежа на спине» увеличился на 26,5% ($p < 0,05$), «Попадание в цель» улучшился на 12,3% ($p < 0,05$) и «Ловля линейки» на 20,57% ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, применение иппотерапии в процессе внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию в коррекционной школе VIII вида, позволило повысить уровень показателей силы мышц брюшного пресса и двигательной координации школьников 7-8 лет с нарушениями интеллекта и подтвердило эффективность разработанной методики.

Библиографический список:

1. Ведерникова, И.В. Особенности развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой умственной отсталостью / И.В. Ведерникова, Т.Ю. Карась // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – № 2. – С. 51-59.

2. Овсянникова, Е.Ю. Результаты экспериментальной методики применения средств иппотерапии при дисфункциях сенсорной интеграции у дошкольников с расстройством аутистического спектра / Е. Ю. Овсянникова, Г. В. Ковязина, В.С. Попереков, Н.В. Булдакова // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. – № 2. – С. 110-118.

3. Глазкова, Е.И. Занятия иппотерапией с детьми 12-13 лет с отклонениями в интеллектуальном развитии / Е. И. Глазкова, И.Ю. Рукавишникова, К.А. Гребнева, А.В. Тарасенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 54-57.

4. Федотова, И.В. Взаимосвязь физических качеств с параметрами вестибулярной устойчивости у детей с синдромом Дауна / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 129-138. – EDN HACSGB.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ г. ВОЛЖСКОГО К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА ПЛАВАНИЕ ВФСК ГТО

Сазонова И.М., к.п.н., доцент,

Юдина Н.М., к.п.н., доцент,

Глейкин Д.Ю.,

Волгоградская государственная академия физической культуры,

Волгоград, Россия

В статье раскрываются актуальные вопросы по подготовке обучающихся старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО (плавание 25 м с учетом времени).

Ключевые слова: ВФСК ГТО, физическое развитие, физическое воспитание, дистанция плавание 25 м.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN 6-8 YEARS OLD IN PRESCHOOL INSTITUTIONS OF THE CITY OF VOLZHSKY TO FULFILL THE SWIMMING STANDARD OF THE VFSK TRP

*Sazonova I.M., PhD, associate professor,
Yudina N.M., PhD, associate professor,
Gleikin D.Yu.,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article reveals topical issues on the preparation of students of senior preschool age to meet the standards of the TRP (swimming 25 m taking into account time).

Keywords: TRP, physical development, physical education, swimming distance 25 m

За последнее десятилетие снизился уровень физической подготовленности и физической активности населения, основной причиной которого явился научно-технический прогресс. Современный ребенок сейчас находится в такой среде, где на первом месте компьютеры, мобильные телефоны, телевизоры и различные другие гаджеты. Всё чаще специалисты отмечают достаточно резкое снижение двигательной активности детей, которое в ближайшем будущем приведет к снижению уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения.

Возрождение комплекса ФВСК ГТО является важным событием в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, Указом Президента России № 172 от 24 марта 2014 года введен в действие «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» гласит: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения...» Наделен этот комплекс важнейшей функцией – он является программной и нормативной основой физического воспитания населения [4]. Именно поэтому комплекс ГТО ориентирован на людей в возрасте от 6 лет и до более 70 лет, и включает 11 ступеней. I ступень ГТО предназначена для детей в возрасте 6-8 лет. И если все 8-ми летние дети и большая часть 7-ми леток обучаются в общеобразовательных школах, то другая их часть и почти все 6 летние дети в этом возрасте проходят обучение в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ). Соответственно за подготовку их к сдаче норм ГТО I ступени отвечают ДОУ.

Существуют проблемы несоответствия самих нормативных требований комплекса ГТО, а также предъявляемых требований к оценке уровня физической подготовленности дошкольников I ступени, а именно в подготовке дошкольников к сдаче норматива плавание 25м. На это есть несколько причин, а именно:

- нет в наличии базы под подготовку норматива плавание 25м, из более 50 дошкольных учреждений г. Волжского бассейн есть в среднем у 8-10 ДОУ;
- нет профессионального образования у инструкторов по физической культуре;
- не детализированы существующие рекомендации к двигательному режиму для подготовки и выполнения испытаний ВФСУ ГТО [1].

В связи с этим, представляется актуальным, разработки и применения комплекса общих и специальных упражнений на суше и в воде.

Объект исследования - процесс физической подготовки детей 7-8 лет.

Предмет исследования - средства и методы общей физической подготовки, направленные на повышение уровня физической подготовленности детей 7-8 лет.

Цель исследования заключалась в повышении уровня физической подготовленности детей 6-8 летнего возраста на основе оценки уровня их физического развития, разработки и применения комплекса общих и специальных упражнений на суше и в воде.

Задачи исследования

1. Изучить показатели физического развития и подготовки детей 6-8 лет.
2. Разработать комплекс упражнений, учитывающий результаты оценки уровня физического развития и физической подготовленности детей 6-8 лет.
3. Проверить эффективность комплекса, направленного на уровень физического развития и физической подготовленности детей 6-8 лет.

Практическая значимость исследований заключается в выявлении и оценке уровня физического развития и подготовленности детей 6-8 летнего возраста, проживающих в г. Волжском.

Для решения поставленных задач был использованы следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод опрос; контрольно-педагогическое тестирование; метод экспресс оценки физического здоровья; методы математической статистики.

Исследование проводилось в МДОУ д/с № 2 г. Волжского Волгоградской области. В данном исследовании принимали участие дошкольники старшей и подготовительной групп. Возраст занимающихся 6-8 лет. Принимали участие как девочки, в количестве 15-ти человек, так и мальчики, в количестве 10-ти человек.

Таблица 1

Критерии оценки уровня физической подготовленности дошкольников 6-8 лет

Физические способности	(тест)	Возраст	Уровень					
			Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.
			для мальчиков			для девочек		
Скорость	Бег 30 м, (сек)	6	7,5>	7,3-6,2	5,6 <	7,6 >	7,5-6,4	5,8 <
		8	7,1 >	7,0-6,0	5,4 <	7,3 >	7,2-6,2	5,6 <
Координация движений	Челночный бег 3x10 м, (сек)	6	11,2 >	10,8-	9,9 <	11,7 >	11,3-	10,2<
		8	10,4 >	10,3 10,0-9,5	9,1 <	11,2 >	10,6 10,7- 10,1	9,7 <
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, (см)	6	100<	115-136	155 >	85 <	110-130	150 >
		8	110<	125-145	165 >	90 <	125-140	155 >
Выносливость	6-минутный бег, (м)	6	700 <	750-900	1100>	500 <	600-800	900 >
		8	750<	800-950	1150 >	550 <	650-850	950 >
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, (см)	6	1	3-5	+9 >	2 <	6-9	+12,5 >
		8	1	3-5	+7,5 >	2 <	5-8	+11,5>
Сила	Подтягивания	7	1	2-3	4 >	2 <	4-8	12 >
		8	1	2-3	4 >	3 <	6-10	14 >

Организация исследования проводилась в несколько этапов:

Первый этап исследования: оценка уровня физического развития и физической подготовленности мальчиков и девочек 6-8 лет.

Сравнивалась подготовленность и уровень физического развития как отдельных занимающихся друг с другом, так и занимающихся с нормативными показателями. Для выявления оценки уровня физического развития и физической подготовленности были проведены следующие тесты:

-для оценки **быстроты (скоростные способности):** бег на 30 м с высокого старта;

-для оценки скоростно-силовых способностей: прыжки в длину с места с двух ног;

- для оценки гибкости: наклон туловища из положения – сидя;

-для оценки ловкости (координационные способности): челночный бег 3 x 10;

- для оценки выносливости: шестиминутный бег;

-для оценки силы: подтягивание [3,5].

Второй этап исследования: составлялся комплекс физических упражнений на суше и воде для улучшения подготовки дошкольников [2]. Проведено применение комплекса упражнений. Были зарегистрированы результаты.

Третий этап исследования: на данном этапе было проведено сравнение показателей контрольной и экспериментальной группы.

Подводя итоги можно сделать вывод, что период 7-8 лет — это период непрерывного роста и развития организма, под влиянием физических упражнений можно воспитать здоровую и гармоничную личность. В этом возрасте хорошо развиваются такие качества как ловкость и координация движений. Так же в этом возрасте нужна физическая активность для хорошего роста ребенка и его состояния здоровья.

В современном мире нужно уделять больше внимания физическому развитию и физической подготовленности, ведь они положительно влияют на организм ребенка.

Библиографический список:

1. Алексеев С.В. Особенности двигательной активности и здоровье детей / С.В.Алексеев, О.И. Янушанец // Спорт и здоровье нации. – 2011. – № 1. – С. 32 – 34.

2. Васильева В.С., Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М. 1985, с. 45.

3. Захарьева Н. Н. Возрастная физиология детей школьного возраста: учебное пособие для студентов и аспирантов ВГАФК по возрастной физиологии / Н. Н. Захарьева. – Волгоград: ВГАФК, 1998. – 71с.

4. Ивко, И.А. Формирование мотивации обучающихся физкультурного вуза к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / И.А. Ивко, А.В. Якушинский // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 157-170. – EDN WHPQLC.

5. О Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 // Консультант Плюс: справочно-правовая система.

6. Федосеев А.М. Физическая подготовленность школьников 1 и 2 классов, сдающих испытания ВФСК «ГТО» / А.М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2016. – № 1. – С. 4 – 6.

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*Саламах В.Г., магистрант,
Седых Н.В., д.п.н., профессор,
Полеткина И.И., к.б.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В современном обществе растет число детей с диагнозом детский церебральный паралич, что объясняет увеличивающийся интерес к данной проблеме. Дошкольники, страдающие данной патологией, нуждаются в оказании специальной организованной психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Необходима своевременная и качественная диагностика, профилактика и коррекция поведенческих, нервно-психических и двигательных расстройств для успешной физической и социальной интеграции детей с ДЦП [3, 4]. В связи с этим, необходимо разработать комплексную оздоровительно-реабилитационную методику, основанную на применении современных технологий и направленную на коррекцию двигательных, речевых и психических нарушений у дошкольников с детским церебральным параличом.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, комплексная реабилитация, детский церебральный паралич.

CORRECTION OF MOTOR DISORDERS IN PRESCHOOL CHILDREN WITH CHILDREN'S CEREBRAL PARALYSIS

*Salamah V.G., 1st year undergraduate student
Sedykh N.V., PhD, Professor,
Poletkina I.I., PhD, Associate Professor
Volograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia*

In modern society, the number of children diagnosed with cerebral palsy is growing, which explains the increasing interest in this problem. Preschoolers suffering from this pathology need special organized psychological, pedagogical and medical and social assistance. Timely and high-quality diagnostics, prevention and correction of behavioral, neuropsychic and motor disorders are necessary for successful physical and social integration of children with cerebral palsy [3, 4]. In this regard, it is necessary to develop a comprehensive health-improving and rehabilitation methodology based on the use of modern technologies and aimed at correcting motor, speech and mental disorders in preschool children with cerebral palsy.

Keywords: adaptive physical education, complex rehabilitation, cerebral palsy.

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

В многочисленных исследованиях отмечается положительное влияние лечебной гимнастики, гидрокинезотерапии, подвижных игр, массажа, упражнений на тренажерных устройствах в процессе занятий с детьми с ДЦП, но при этом нет комплексной методики с применением современных технологий, направленной на коррекцию основных двигательных нарушений, а также на профилактику и коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений у дошкольников с данной патологией [1, 2, 4].

Несмотря на то, что за последние 15 лет знания о диагностике, лечении и профилактике этого расстройства значительно улучшились, оно по-прежнему остается одним из наиболее распространенных заболеваний в промышленно развитых странах и наиболее частой причиной нейромоторной инвалидности в детском возрасте, поражая примерно 1 из 500 новорожденных с предполагаемой распространенностью из 17 миллионов человек по всему миру.

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

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать комплексную методику, основанную на применении современных технологий в процессе реабилитационных занятий с дошкольниками с ДЦП.

Для решения поставленной цели исследования были определены следующие **задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу особенностей развития основных двигательных нарушений у дошкольников с детским церебральным параличом.

2. Выявить исходный уровень показателей физического развития, функционального состояния и двигательных возможностей дошкольников с последствиями детского церебрального паралича.

3. Разработать комплексную методику, основанную на применении современных технологий для детей дошкольного возраста с ДЦП.

4. Оценить эффективность разработанной методики в процессе реабилитационных занятий с дошкольниками с последствиями церебрального паралича.

Методы исследования подбирались с учетом поставленных задач и соответствовали общим требованиям к педагогическим исследованиям в области адаптивного физического воспитания.

Поставленные задачи решались с применением общепедагогических методов: метод слова (рассказ, объяснение, исправление ошибок), метод наглядности, и методов физического воспитания (строго регламентированных упражнений, метод круговой тренировки и игровой метод).

Основными средствами разработанной методики были упражнения на модульных системах, которые способствуют развитию психомоторных качеств, а также формируют у детей представление о форме, цвете, количестве и используются для создания устойчивой конструкции.

В процессе занятий, содержание основной части постоянно менялось, на первом занятии применялись упражнения с применением модульных систем, на втором выполнялись упражнения на «тренажере Гросса», на третьем занятии выполнялись упражнения на аппарате «Сквигглз Otto Vock» и «Динамический параподиум «Комбо»», на последующих занятиях использовались тренажеры «Бегущий по волнам», «MotoMed», имитатор ходьбы «Шагоход», параллельные брусья.

Занятия на тренажере «Сквигглз» способствуют укреплению костной ткани и суставов, а также уменьшают спастичность. Выполнение упражнений на тренажере «Динамический параподиум», способствуют интенсивному восстановлению верхних конечностей, тем самым развивая у занимающихся навыки самообслуживания. Также происходит восстановление функций нижних конечностей и развитие навыков самостоятельного передвижения.

Тренажер «Бегущий по волнам» позволяет имитировать ходьбу и бег «по воздуху». Тренажер предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства

равновесия, координации движений и общей моторики. Тренирует вестибулярный аппарат.

Занятия на тренажере «MotoMed» способствуют уменьшению тугоподвижности суставов, восстанавливают кровообращение, устраняют мышечную скованность.

Работа на тренажере «Цилиндр подвесной» активизирует и развивает мышление ребенка путем стимуляции его органов чувств, мелкую моторику, двигательную активность, благоприятно влияет на психическое и физическое здоровье как основу психоэмоциональной реабилитации детей, формирования саморегуляции поведения. Развивает координацию движений, ловкость, тренирует вестибулярный аппарат.

Также одним из эффективных средств коррекции не только двигательных, но и психических функций являются упражнения для развития мелкой моторики. Известно, что при выполнении упражнений для кистей и пальцев рук, упражнений с предметами особенно усиливается поток проприоцептивной импульсации, что оказывает положительное влияние на активизацию и развитие мозговых структур, способствует улучшению проприоцепции. В реабилитационных занятиях для развития мелкой моторики дошкольников мы применяли тренажеры бизборд, тренажер для эргометрии, так же использовались массажные мячи различного диаметра, игрушки, имеющие различную текстуру, форму, цвет (гладкие, шершавые и т.д.).

Все дошкольники, принимающие участие в эксперименте, имели идентичный основной диагноз (спастическая диплегия), кроме того, детей данной возрастной группы не целесообразно делить по половым признакам, так как в данной возрастной группе показатели, характеризующие физическое развитие, функциональное состояние и двигательные способности не выявляют статистически достоверных различий между мальчиками и девочками.

При проведении оценки физического развития, было выявлено, что показатели роста у детей с ДЦП ниже нормы, а показатели веса превышают нормативные значения. До эксперимента рост в ЭГ равен $88,7 \pm 1,8$ см, в КГ $87,7 \pm 1,6$, масса тела в ЭГ $21,8 \pm 1,7$ кг, в КГ $22,8 \pm 1,3$ кг.

Оценивая состояние дыхательной системы, наблюдались низкие показатели по сравнению с нормативными значениями для детей данной возрастной категории в измерениях экскурсии грудной клетки и жизненной емкости легких. Результаты измерения ЖЕЛ составили в ЭГ $941,3 \pm 12,8$ мл., в КГ $939,4 \pm 12,6$ мл, при норме 1200 мл.

Показатели ОГК и ЭГК, свидетельствуют о слабом развитии дыхательного аппарата, в экспериментальной группе ОГК до эксперимента составила $44,6 \pm 1,3$ (при норме от 52,8 до 55,6 см), в КГ $43,4 \pm 2,1$ см. ЭГК в ЭГ $3,9 \pm 0,4$ см, в КГ $3,7 \pm 0,4$ см. У детей с детским церебральным параличом отмечаются нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, что приводит к деформациям грудной клетки и нарушениями осанки и является причиной низких исследуемых показателей.

Гипокинезия детей с ДЦП, приводит к повышенным значениям ЧСС, а также уменьшает нагрузку на аппарат кровообращения, что проявляется в снижении функций сердца и его экономичности, вследствие этого показатели пульса нестабильны. Показатели ЧСС в покое у испытуемых ЭГ до эксперимента составили $109,2 \pm 1,9$ уд/мин., в КГ $108,2 \pm 1,2$ уд/мин.

В процессе проведения занятий по разработанной комплексной методике, основанной на применении современных технологий с детьми дошкольного возраста с ДЦП, нами была получена положительная динамика в показателях, характеризующих физическое развитие и функциональное состояние. В экспериментальной группе прирост в показателе ОГК составил 5,1%, в ЭГК 12,8%, в контрольной группе 3,4% и 5,4% соответственно.

Показатели жизненной емкости легких у дошкольников экспериментальной группы достоверно увеличились на 4,9%, когда в контрольной группе прирост

недостоверный и составил 2,9%. В положительную сторону изменились и показатели частоты сердечных сокращений, у детей экспериментальной группы показатели уменьшились на 6,9%, в контрольной группе на 1,4%.

Выводы. В ходе проведения педагогического эксперимента, нами была доказана эффективность разработанной методики. Положительная динамика отмечается в показателях: ЖЕЛ улучшение на 4,9%, в показателе ОГК на 5,1%, в ЭГК на 12,8%.

Улучшения наблюдаются в показателях тестов «Измерение двигательных функций» прирост составил 10,6%, в «Управлении основными движениями» - 48,8% и в манипулятивной деятельности рук – 36,5%.

Библиографический список:

1. Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи: ДЦП, ЛФК, неврология / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 325 с.

2. Бруйков, А.А. Реабилитация детей со спастическими формами детского церебрального паралича средствами фиксации массажа с онтогенетической гимнастикой и иппотерапии /А.А. Бруйков, / А.В. Гулин / Детская и подростковая реабилитация. – 2016. - № 2 (27). – С. 10-14

3. Гусейнова, А.А. Педагогические аспекты сопровождения дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата в инклюзивном образовательном пространстве /А.А. Гусейнова// Гуманитарные науки. – 2017.- №2. – С.142-148.

4. Дробышева, С.А. Организация занятий коррекционно-развивающей гимнастикой для детей с тяжелыми нарушениями развития /С.А. Дробышева, М.А. Быкова, Е.И. Глазкова, Т.С. Котрунова // В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов. Волгоград. 2021. – С. 74-78.

5. Федотова, И.В. Оценка вестибулярной функции равновесия у детей с синдромом Дауна в рамках спортивно-оздоровительного этапа адаптивного спорта / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, Е.И. Калинин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 112-117. – EDN EDNGDV.

УДК 796.015.363

СПОРТСМЕНЫ И ХИДЖАМА

*Свечкарёв В.Г., д.п.н., профессор,
Майкопский государственный технологический университет,
Майкоп, Россия*

Хиджама — это сильная энергетическая практика. Она работает как с телесными, так и с психологическими проблемами на уровне 3-х составляющих: тела, разума и духа. Огромное значение она имеет и будет иметь в спорте для восстановления организма и повышения физической подготовки. Её применение безопасно и не является запрещённым к применению в спорте (не является допингом). Многие тренеры и спортивные врачи до сих пор не знают о пользе хиджамы.

Ключевые слова: хиджама, спорт, спортсмены, восстановление, польза.

ATHLETES AND HIJAMA

*Svechkarev V.G., PhD, professor,
Maykop State Technological University, Maikop, Russia*

Hijama is a powerful energy practice. It works with both bodily and psychological problems at the level of 3 components: body, mind and spirit. It is of great importance and

will continue to be in sports for restoring the body and improving physical fitness. Its use is safe and is not prohibited for use in sports (doping is not). Many coaches and sports doctors are still not aware of the benefits of hijama.

Keywords: hijama, sports, athletes, recovery, benefits.

Многие люди смотрели летние Олимпийские Игры Рио - 2016 и отметили следы от вакуумных банок на телах некоторых спортсменах. Особенно это было видно на членах сборной США по плаванию. Так фотография лучшего американского пловца Майкла Фелпса со следами от вакуумных банок растиражировали СМИ по всему миру (Рис. 1).



Рисунок 1. Фотография американца Майкла Фелпса с отметками от хиджамы

Это традиционная для многих стран терапия. Очень старая. В современном мире называется капиллярная терапия, но более известная как хиджама (в переводе с арабского – высасывание, убирание всего плохого), а в английском языке cupping. На Руси эту процедуру называли - рудометание.

Во Франции даже есть Национальный исследовательский комитет по «баночной» терапии, называется CNRSV (Comité national de recherché et de soin par ventouses).

Эффект данной терапии основан на улучшении циркуляции крови и лимфы, повышает так же защитные свойства иммунной системы. Практикуется для улучшения физической подготовки, как средство против стресса и борьбы со многими болезнями. При подготовке к Олимпийским Играм 2008 года некоторые спортсмены китайская команда по плаванию то же использовала хиджаму, но тот момент на это почему-то не обратили пристального внимания (рис. 2).

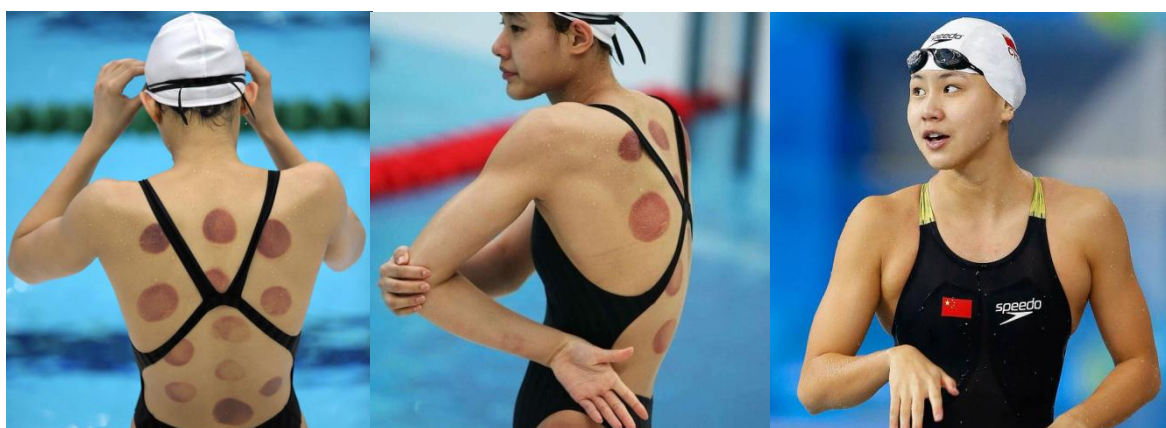


Рисунок 2. На фото китаянка Ван Цюнью

Кстати, после старта Майкла Фелпса, когда он стал девятнадцати кратным Олимпийским чемпионом, количество интернет запросов в поисковиках на слово «blood cupping» выросло на 2100%!

Кайл Чалмерс австралийский пловец, олимпийский чемпион в Рио-де-Жанейро 2016 на дистанции 100 м вольным стилем и чемпион мира 2019 года в эстафете 4×200 м кролем, четырёхкратный бронзовый призёр Олимпийских игр 2016 и 2020 годов (Рис. 3).



Рисунок 3. На фото австралийский пловец Кайл Чалмерс

Известно, что Российский боец смешанных единоборств Хабиб Нурмагомедов для восстановления после травмы применял(ет) хиджаму (Рис. 4).



Рисунок 4. На фото Хабиб Нурмагомедов во время процедуры хиджамы

Ирландский боец смешанных боевых искусств Конор Макгрегор пытается не отставать от Хабиб Нурмагомедов, также использует хиджаму (Рис. 5).



Рисунок 5. На фото Конор Макгрегор

В общем, спортсмены мирового уровня берут на вооружение хиджаму, и поверьте - это не просто так, и точно не дань моде...

На сколько эта терапия эффективна?

В 2015 году вышел большой систематический обзор, объединивший результаты 75 рандомизированных контролируемых исследований (выборка из 658 исследований на эту тему, опубликованных на ресурсах PubMed, MEDLINE, EMBASE) на тему нетрадиционной медицины и в частности: иглоукалывания, акупунктуры и хиджамы [3].

Эффект после процедуры:

Из-за присасывающегося воздействия банки идет активизация и улучшение движения кровоснабжения на застойных местах. Благодаря этому создается эффект массажа. Вакуум способствует движению лимфы и межклеточной жидкости из «глубоких» слоев к поверхностным тканям. Это обеспечивает противоотечный и противовоспалительный эффект. Благодаря эвакуации застоявшейся биологической среды убираются недоокисленные продукты обмена веществ больных органов, создается детоксикационный эффект.

Мелкие разрезы приводят к стимуляции регенерации и обновлению тканей. Вывод крови вызывает стимуляцию кроветворения и выброс в организм собственных биологически активных веществ, которые направлены на защиту тела.

Специалисты отмечают, что в процессе можно:

- избавиться от депрессии и хронической усталости,
- вернуть красоту и молодость,
- излечить некоторые психические состояния,
- уменьшить вес при ожирении,
- залечить гнойные или застарелые раны.

Капиллярное кровопускание как не допинговое средство повышения работоспособности, начало набирать популярность. Популярные и титулованные спортсмены начали практиковать хиджаму, и это не случайно. Попробуем разобраться почему же хиджаму полюбили профессиональные спортсмены и просто люди ведущие активный образ жизни.

С кровопусканием или переливанием крови профессиональный спорт знаком давно. И это не случайно. Спортсменам сливалось некоторое количество крови из вены (около 500 мл) для того, чтобы в последующем их организм увеличил в крови количество эритроцитов и гемоглобина, что в последующем приводило к увеличению функциональной выносливости. Олимпийский спорт пошел еще дальше ту кровь, которую сливали после специальных тренировок в горах (обогащенную гемоглобином и другими полезными веществами), перед соревнованиями вливали обратно в вену, чтобы увеличить объем циркулирующей крови и соответственно еще больше увеличить выносливость спортсмена.

Однако последний метод не так оказался безопасен и эффективен в связи с тем, что кровь, которую забрали из спортсмена приходилось консервировать и хранить. А антидопинговый комитет его запретил.

Влияет хиджама на организм спортсмена:

Хиджама повышает выносливость организма, за счет естественной адаптации организма к потере крови. После незначительного кровопускания организм начинает вырабатывать гемоглобин и эритроциты, что соответственно приводит к повышению выносливости.

Хиджама запускает стресс-реакцию в организме, что приводит к повышению уровня гормонов адреналина и норадреналина, за счет этого снижается уровень воспаления после тренировок, что позволяет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок и расти.

Хиджама повышает чувствительность организма к гормональным сигналам, за счет повышения цАМФ. Тестостерон, гормон роста (соматотропин), инсулин — эти гормоны помогают наращивать мышечную массу и силу, а значит приводят к повышению анаболизма.

Хиджама заставляет организм замедлять обмен веществ на поздней стадии после процедуры, что создает положительный анаболический фон.

Хиджама помогает локально снять воспаление и расслабить мышцы, что ускоряет восстановление после травм.

Хиджама нормализует психоэмоциональное состояние за счет нормализации обмена дофамина и серотонина в головном мозге.

Происходит изъятие застойной крови из организма, скапливающейся на сосудах, так как в ней, как и в любом другом веществе, собирается разного рода информация, которую надо периодически подчищать. Соответственно, при этом стимулируются системы кроветворения, питания, газообмена, эндокринных систем, терморегуляции, водно-солевого обмена, иммунная функция. Оперативно задействуются резервы этих систем, а, следовательно, и механизмы восстановления резервов [1].

Однако ещё не все спортсмены применяют хиджаму. В данный момент это только по причине таких спортивных врачей, которые пользуются лишь материалистическим объяснением и ждут официального одобрения данной методики от минздрава [2].

Спортсмен после хиджамы становится намного увереннее в себе, нервная система его не перегружена посторонними, отвлекающими мыслями, как это часто бывает.

Обновлённая кровь в разы лучше снабжает клетки мозга и любых других органов кислородом, обеспечивая более сильную отдачу от мышц.

Спазмы, от которых спортсмен избавляется после процедуры, больше не мешают работать мышцам в полную силу, а диафрагма двигается гораздо свободнее, повышая газообмен в лёгких (эффект как от мильдония).

Не случайно мудрые спортсмены всего мира как в процессе тренировок, так и перед соревнованиями постоянно делают хиджаму, ведь настолько эффективного и безвредного способа повысить эффективность организма и всех его органов чувств и восприятия не получится найти, да и быть постоянно здоровым и активным - это так приятно!

Хиджама спортсменам делается по разным схемам: от работы на объем и проработку всех массивных мышц организма, до проработки триггерных точек и точек акупунктуры, энергетических центров, и чем выше уровень опыта и знаний специалиста по хиджаме - тем больше польза от процедуры.

Библиографический список:

1. Камолиддин, О.П. Хиджама что лечит и его применение в медицине / О.П. Камолиддин. - Scientific progress. 2021. № 2(3). С. 543-546.
2. Свечкарёв, В.Г. Физическая культура и спорт (для студентов медицинского вуза) / В.Г. Свечкарёв, К.И. Ашхамахов, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко. - Майкоп, 2021.
3. Chen, B; Li, MY; Liu, PD; Guo, Y; Chen, ZL Alternative medicine: an update on cupping therapy. - QJM: Monthly Journal of the Association of Physicians. 2015. 108 (7): 523–525.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Сыроваткина И. А. доцент,

Хвалебо Г.В. доцент,

Матюшкина Д.А. студент, darya.matyushkinao111@mail.ru

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)

«Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»,

Таганрог, Россия

В статье рассматривается использование игровых технологий на уроках физической культуры в младших классах. Основной целью представленной работы явилось определение влияния использования игровых технологий на уровень физической подготовленности младших школьников. В статье представлена методика использования игровых технологий в процессе проведения учебных занятий. Реализация игровых технологий в процессе проведения педагогического эксперимента осуществлялась: в виде ролевых игр; организации целого урока с использованием игровых заданий; организации целого урока с использованием игровых заданий в сочетании с традиционными приемами обучения; применялась в различных частях урока.

Полученные в ходе проведенного исследования результаты тестирования позволяют отметить положительную динамику в уровне развития физической подготовленности учащихся. Прирост в показателях физической подготовленности младших школьников наблюдается в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе прирост показателей, определяющих уровень физической подготовленности, выше, чем в контрольной группе. На основе полученных результатов можно сделать выводы о том, что методика с использованием игровых технологий на уроках физической культуры является наиболее эффективной по сравнению с традиционными средствами обучения.

Ключевые слова: физическая культура, игровые технологии, методика.

THE USE OF GAMING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR YOUNGER STUDENTS

Syrovatkina I.A. Associate Professor,

Hvalebo G.V. Associate Professor,

Matyushkina D.A. student,

A. P. Chekhov Taganrog Institute (branch) Rostov State University of Economics

(RINH),

Taganrog, Russia

The article discusses the use of gaming technologies in physical education classes in the lower grades. The main purpose of the presented work was to determine the impact of the use of gaming technologies on the level of physical fitness of younger schoolchildren. The article presents the methodology of using gaming technologies in the process of conducting training sessions. The implementation of game technologies in the process of conducting a pedagogical experiment was carried out: in the form of role-playing games; organization of a whole lesson using game tasks; organization of a whole lesson using game tasks in combination with traditional teaching methods; used in various parts of the lesson. The test results obtained in the course of the study allow us to note the positive dynamics in the level of development of physical fitness of students. An increase in the indicators of physical

fitness of younger schoolchildren is observed in both groups. However, in the experimental group, the increase is shown.

Keywords: physical education, gaming technologies, methodology

Актуальность. Сегодня перед обществом, а особенно перед школой стоит важная задача – не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Эта одно из важнейших направлений новых ФГОС [1, с. 53].

Из этого следует, что весь учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении должен быть ориентирован на личность обучающихся, где бы учитывались индивидуальные возможности школьников, их способности и интересы.

Реформирования системы образования, требует решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на более высоком, качественном уровне, внедрения в практику более рациональных технологий для обеспечения комплексного развития двигательных и психических качеств учащихся. Общеизвестным является тот факт, что физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека, их применение позволяет укрепить здоровье, повысить нервно-психическую устойчивость к стрессам, способствует поддержанию высокой физической и умственной работоспособности [2, с. 214].

Проведенные исследования ряда специалистов в области физического воспитания отмечают, что уровень развития двигательных качеств обучающихся, в настоящее время находится на невысоком уровне, и не удовлетворяет современные требования, которые предъявляются к физическому воспитанию образовательных учреждений. Это обуславливает необходимость поиска новых, наиболее эффективных технологий и методик проведения занятий с обучающимися.

Наиболее результативным на наш взгляд, средством физического воспитания младших школьников, позволяющим разнообразить общефизическую и двигательную подготовку, вызвать устойчивый интерес к миру движений, сформировать потребность в систематической двигательной активности, является использования на уроках физической культуры игровых технологий. Это обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных систем организма детей этого возрастного периода в наибольшей степени адаптируются именно к игровой деятельности, и использование игровых технологий на уроках физической культуры будет способствовать повышению их физических и функциональных возможностей. Кроме того, использование игровых технологий на уроках физической культуры, по мнению ряда ученых, способствует активизации мышления и развитию творческого потенциала школьников, формирует их самостоятельность, коммуникативные навыки, столь необходимые для социализации личности ребенка.

Цель исследования – определить влияния использования игровых технологий на уроках физической культуры на уровень физической подготовленности младших школьников.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; анкетирование; математико-статистическая обработка полученных данных.

Методика. Использование на уроках игровых технологий позволяют делать уроки физической культуры наиболее интересными и эффективными. При проведении педагогического эксперимента в экспериментальном классе игровые технологии были включены в учебный процесс. Предлагаемая методика с использованием игровых технологий включала в себя три взаимосвязанных аспекта:

– Воспитательный – содействие воспитанию чувства взаимодействия и взаимопомощи, разъяснение о необходимости бережного отношения к своему здоровью, о ценности и важности здорового образа жизни.

– Обучающий – овладение обучающимися знаниями о собственном теле, инструктивными умениями и навыками, приемам и методам их реализации.

– Оздоровительный – использование занятий физическими упражнениями в целях профилактики наиболее распространенных заболеваний, формирование представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Реализация игровых технологий в процессе проведения педагогического эксперимента осуществлялась:

– в виде ролевых игр (инсценирование);

– организации целого урока с использованием игровых заданий (игра-конкурс, игра-соревнование и т.д.);

– организации целого урока с использованием игровых заданий в сочетании с традиционными приемами обучения;

– применялась в различных частях урока.

В виде ролевых игр игровые технологии преимущественно использовались в подготовительной части занятия.

Для создания мотивации и интереса к уроку использовались нетрадиционные формы и методы организации класса (к примеру, при прохождении раздела легкой атлетики вместо традиционного построения, доклада, выполнение, фронтально, комплекса ОРУ, использовали сюжетные ситуации, к примеру, доклад группы туристов о готовности к походу и др.).

Для активизации внимания и выработке согласованных действий в подготовительной части применялись задания с использованием звуковых и визуальных сигналов, различные сочетания бега и ходьбы. Для проведения ОРУ применялись игры-упражнения.

В основной части урока были использованы игры дидактической направленности:

Игра-упражнение – игровая деятельность учащихся организовывалась:

– поточным способом;

– из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях, лежа на животе и т.п.);

– с различными предметами (обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка, два теннисных мяча, с двумя предметами – мяч и обруч);

– на ограниченной площади опоры (на скамейке, на гимнастической стенке, стоя на одной ноге);

– с построением фигур (дети делятся на две команды и выполняют общеразвивающие упражнения после выполнения упражнения, вместо команды «Стой!» учащиеся каждой команды строятся в заранее условленную фигуру – круг, квадрат);

Игра-поиск и познавательные игры-путешествия были ориентированы на развитие познавательных интересов учащихся – использовались подвижные игры с элементами спортивных игр, где в знакомые игры добавлялись новые задания, подталкивающие участников к поиску новых решений и новых игровых ситуаций.

Игра-соревнование – проведение различных конкурсов, викторин, эстафет и т.д. Вначале учащиеся выполняли упражнение – «Кто выполнит точнее и правильное задание», далее – «Кто быстрее, сильнее, выносливее» и т.д.

Сюжетно-ролевые игры. К особенностям этих игр можно отнести то, что игры наполнены интересным содержанием, соответствующим определенным задачам, где учащиеся «примеряют» различные роли (например: преодоление полосы препятствий с элементами военно-прикладных видов спорта, изображая пожарных, МЧС и т.д.).

Выбор и применение игровых технологий при проведении уроков физической культуры основывалось на некоторых методических правилах:

1. Новые, неизученные игры рекомендуется проводить в начале занятия, когда учащиеся могут легко воспринимать информацию и в состоянии ее понять.

2. Игры более сложные по содержанию применять в начале урока.

3. Игры, которые требуют повышенного внимания – проводить вначале.

4. Игры, которые связаны с высокой эмоциональной окраской, проводить в середине урока для того, чтобы дети успели восстановиться к его окончанию.

5. Те игры, которые для детей достаточно знакомы – проводить ближе к окончанию основной части занятия, т.к. для усвоения материала учащимся не нужно слишком много времени и высокой концентрации внимания.

6. Игры с низкой интенсивностью проводить в самом конце урока, для того, чтобы учащиеся смогли восстановиться.

Организации целого урока с использованием игровых заданий в сочетании с традиционными приемами обучения использовалась на уроках при разучивании новых двигательных действий, согласно разделам школьной программы.

Игры использовались в каждой части урока, при этом учитывалась динамика и темп в каждой конкретной игре, они подбирались в соответствии с необходимым уровнем нагрузки.

Учитывая тот факт, что во время игры сложно правильно дозировать нагрузку, в экспериментальной методике использовались следующие методические приемы: уменьшали или увеличивали число играющих; регламентировали продолжительность игры по времени; определяли и координировали размеры игровой площадки; контролировали количество повторений; регулировали тяжесть предметов и наличие перерывов для отдыха.

Результаты исследования. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование, результаты которого позволили рассуждать об эффективности предложенной методики.

Формирующий эксперимент показал улучшение результатов в обеих группах, но на разном уровне. Достоверные различия отмечены по нескольким показателям, как между группами, так и внутри каждой группы.

Так, сравнивая динамику роста результатов между контрольной и экспериментальной группой следует отметить, что в ЭГ показатели выше, чем в КГ, однако достоверные различия обнаружены только по двум тестам: бег 30 м и челночный бег 3x10м ($p < 0,05$).

Помимо этого, имеются достоверные различия внутри групп. Так в контрольной группе отмечено достоверное улучшение результатов по трем показателям: в тесте, характеризующем развитие быстроты, в тесте для определения скоростно-силовых качеств и в тесте на выявление уровня выносливости ($P < 0,05$). В экспериментальной группе выявлены достоверные улучшения по четырем показателям: в тесте, характеризующем развитие быстроты, и в тесте на определение координационных способностей ($P < 0,01$), в тесте для определения скоростно-силовых качеств и в тесте на выявление уровня выносливости ($P < 0,05$).

Выводы. Обобщая полученные данные исследования, следует отметить, что прирост в показателях физической подготовленности младших школьников наблюдается в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе прирост показателей, определяющих уровень физической подготовленности, выше, чем в контрольной группе.

Объясняется это как индивидуальными способностями, так и физиологическими особенностями этого возрастного периода (с учетом сенситивных периодов), а также влиянием внедренной методики с использованием игровых технологий в процессе физического воспитания.

Библиографический список:

1. Наумов С. Б., Сыроваткина И. А., Хвалебо Г. В. Особенности физиологической и психологической адаптации студентов на первых курсах в условиях первых недель учебного года по дисциплине «Физическая культура» // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова –2016.– № 2– С 53-57.

2. Сыроваткина И. А., Хвалебо Г.В., Матюшкина Д.А. Использование кругового метода на уроках физической культуры со студентами педагогического вуза. / Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов: материалы VII Всероссийской научно-практической конференция с международным участием, Санкт-Петербург, 2022, С. 214-219.

УДК: 9.93.930.85

РОЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ИНСТИТУТОВ РОСГВАРДИИ

Сыромятников О.В., к.п.н.,

Мельничук П.В., к.п.н.,

Маторин Д.О., к.п.н.,

*Саратовский военный институт войск национальной гвардии,
Саратов, Россия*

В статье рассмотрены роль учебной дисциплины «Физическая подготовка в совершенствовании произвольной деятельности курсантов военных институтов Росгвардии. Указываются средства (физические упражнения, гигиенические правила и нормы, оздоровительные силы природы) и формы (утренняя физическая зарядка, учебные занятия, физическая тренировка в процессе служебно-боевой деятельности военнослужащих и служебной деятельности сотрудников, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка, инструктивные занятия (инструктажи)) физической подготовки, применяемые специалистами по физической подготовке в ходе учебно-воспитательного процесса. Выделяются основные условия повышения уровней развития и проявления волевых качеств курсантов, а также содержание самого процесса развития волевых качеств у курсантов средствами физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, произвольная деятельность, физические упражнения, учебные занятия.

THE ROLE OF THE EDUCATIONAL DISCIPLINE "PHYSICAL TRAINING" IN IMPROVEMENT OF ARBITRARY REGULATION OF CADETS OF THE MILITARY INSTITUTIONS OF THE ROSHGUARD

Syromyatnikov O.V., PhD,

Melnichuk P.V., PhD,

Matorin D.O., PhD,

*Saratov Military Institute of the National Guard Troops,
Saratov, Russia*

The article considers the role of the academic discipline "Physical training in improving the arbitrary regulation of cadets of the military institutes of the Russian Guard. Means (physical exercises, hygienic rules and norms, health-improving forces of nature) and forms (morning physical exercises, training sessions, physical training in the process of service and combat activities of military personnel and staff activities, sports and mass work, independent physical training, instructive classes) are indicated. (instructions)) of physical

training, used by specialists in physical training during the educational process. The main conditions for increasing the levels of development and manifestation of cadets' volitional qualities, as well as the content of the process of cadets' volitional qualities development by means of physical training are singled out.

Keywords: physical training, cadets, voluntary activity, physical exercises, training sessions.

В настоящих, современных условиях прохождения военной службы и выполнения служебно-боевых задач в частности, военнослужащему ВНГ РФ, крайне необходимы такие личностные характеристики, которые могли в полной мере обеспечить успешное их решение, среди которых не только наличие стабильно-лабильной и устойчивой нервной системы, но и нравственно-волевой, произвольной сферы личности, а также высокий уровень теоретических и практических знаний наряду с отличной физической подготовленностью, что в свою очередь определяет постоянную готовность к успешному выполнению задач в процессе профессиональной деятельности.

Основными определяющими факторами успеха выполняемых служебно-боевых задач являются: способность военнослужащего регулярно, независимо от внешних воздействий, контролировать и относительно действующей обстановки объективно регулировать свое поведение, сдерживать отрицательные эмоции, адекватно реагировать на негативные факторы повседневной профессиональной деятельности, что, в свою очередь, положительно оказывает влияние на психологический климат в военных коллективах, способствуя повышению произвольной деятельности [7]. Относительно этих положений процесс самопонимания личностной значимости регулярного (в максимальной степени) проявления уровней развитости таких волевых качеств, как целеустремленность, выдержка, решительность, инициативность, настойчивость в целях осуществления активной профессиональной деятельности достаточно высоко.

Современные исследователи проблем проявления произвольных действий человека в профессиональной деятельности обоснованно отмечают, то, что процесс повышения уровней проявления волевых качеств, являющихся одной из составных ее частей, комплексный, в ходе которого используются все доступные средства и методы, и протекает еще на этапе формирования базовых личностных качеств, а продолжается в процессе их развития на протяжении всей жизнедеятельности. Таким образом, проблема повышения уровня развитости базовых и определяющих волевых качеств у курсантов вузов Росгвардии находит свое решение под призмой рассмотрения всего спектра доступных способов и средств воинского подразделения, с учетом регионального признака и наличия материально-технической базы. В таком акцентированном процессе обозначается острая и обязательная необходимость в непрерывности и системности по работе этого направления, что, в свою очередь, представляет собой одно из приоритетных задач военного образования.

Рассматривая процесс повышения уровней развитости и проявления волевых качеств у военнослужащих в ходе профессиональной деятельности, необходимо учитывать их моральные и нравственные компоненты, которые, по большей своей части, составляют формирование объективной оценки понятийных представлений, специального набора навыков, личностных взглядов, конкретных убеждений, соответствующих принципам норм морали общепринятых в обществе, что параллельно отражается в формировании чувств патриотизма, преданности профессиональной деятельности, коллективу [1].

Учитывая специфику прохождения службы в ВНГ РФ в общем, решающее значение уделяется комплексному взаимодействию и применению всех доступных методов и средств в целях повышения уровня произвольной деятельности на всех занятиях, проводимых с военнослужащими. Учебные и учебно-тренировочные занятия по всем видам учебных дисциплин оказывают положительное влияние на повышение ка-

чества всех личностных проявлений в виде получения навыков быстрого принятия правильного и наиболее выгодного в конкретной ситуации решения, сплоченности в коллективных действиях подразделений на фоне максимальных физических нагрузок, инициативности в решении разнохарактерных ситуаций, целеустремленности в различных видах профессиональной деятельности, что позволяет во многом исключать такое негативное личностное качество, отрицательно влияющее как в индивидуальном, так и в групповом порядке на морально-психологический климат коллектива, как нерешительность [8].

Значительное влияние на процесс повышения произвольной деятельности курсанта военного вуза оказывают систематические занятия физической подготовкой. Физическая подготовка в ВНГ РФ представляет собой сопряженный учебно-тренировочный процесс, интегрирующий развитие личностных качеств с использованием всех ее форм (утренняя физическая зарядка, учебные занятия, физическая тренировка в процессе служебно-боевой деятельности военнослужащих и служебной деятельности сотрудников, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка, инструктивные занятия) и совершенствование у военнослужащих базовых физических качеств, военно-прикладных и служебно-прикладных навыков, которые позволяют принимать оперативно-грамотные решения и осуществлять необходимые действия в случае возникновения нестандартных ситуаций. Основной формой учебной дисциплины «Физическая подготовка» в вузах Росгвардии являются учебные занятия, а основным средством наряду с оздоровительными силами природы, гигиеническими правилами и нормами – физические упражнения.

На занятиях физической подготовкой в наибольшей степени определено обозначаются профессионально-целевые установки, основы содержания деятельности занимающихся, необходимо требуемый комплекс средств, общих и специфичных методов, а также подходов, оказывающих непосредственное влияние на повышение уровней проявления выдержки, целеустремленности, инициативности, решительности, упорства и настойчивости, тем самым, формируя навык систематичного повседневного проявления волевых качеств. Такому результату способствует применение руководителем занятия специфичных методов, где основными условиями являются правила индивидуального и межгруппового взаимодействия с условием соревновательности, как необходимо важного мотивационно-личностного фактора.

В процессе занятий физической подготовкой с активным и комплексным использованием всех ее форм регулярно возникают разнохарактерные ситуации, решение которых способствует систематичному проявлению волевых качеств, формируя мотивы самодолженствования, такие как саморазвитие, самовнушение, самосовершенствование и др. Таким образом, занятия физической подготовкой в процессе служебно-боевой, повседневной и профессиональной деятельности требуют осознанного (произвольного) преодоления возникающих внешних и внутренних препятствий. Следовательно, профессиональная специфика методов развития волевых качеств и повышения уровней их проявлений курсантами на занятиях физической подготовкой эффективна, только тогда, когда в процессе занятий, обучаемые систематично преодолевают посильные препятствия. Такие препятствия подразделяются на два вида:

а) внешние (особенности среды, с которой во время занятий контактирует обучаемый, а также специально-создаваемые условия);

б) внутренние (психологические состояния и эмоциональные переживания, возникающие у военнослужащего в процессе преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнения физических упражнений, как основного средства физической подготовки или отдельных заданий).

Таким образом, подходы к развитию волевых качеств в процессе преодоления внешних и внутренних препятствий различаются, но только их комплексное использование результативно влияет на повышение уровней их проявления.

В целях достижения необходимых результатов повышения уровней проявлений волевых качеств необходимо учитывать особенности условий их развития и совершенствования, например: инициативность и целеустремленность, как базовые качества классического волевого акта, активизируются в ходе освоения новых, ранее не изученных упражнений и действий, побуждая военнослужащего к самомобилизации и преодоления внутренних препятствий в процессе их освоения; настойчивость и выдержка (самообладание) развиваются в результате непрерывного преодоления состояний утомления и психического пресыщения в процессе выполнения и тренировки сложных упражнений способом многократного повторения в усложненных или неблагоприятных условиях [2]. Самообладание также развивается и совершенствуется при необходимости недопущения ошибки, правильного выбора в экстремальной обстановке, требующей немедленного принятия решения в условиях соперничества и на контрольных занятиях.

Основными целями повышения уровня произвольной деятельности у курсантов являются:

- 1) способность максимально мобилизовывать внутренние ресурсы своего организма для достижения поставленной цели;
- 2) регулярное управление своим эмоциональным состоянием в процессе выполнения служебно-боевых задач профессиональной деятельности;
- 3) самовоспитание и самосовершенствование таких волевых качеств, как решительность, настойчивость, целеустремленность, смелость, упорство, самообладание, выдержка, самостоятельность и инициативность.

Теоретический анализ научной литературы и соотношение результатов исследований проблем развития волевых качеств у военнослужащих на занятиях по физической подготовке, определяют комплекс универсальных положений, предоставляющих понятийную основу перспективного результативного решения этой проблемы [6]. Обозначенные условия повышения уровня проявлений волевых качеств способствуют эффективной реализации средств физической подготовки, а именно:

- проведению комплекса мероприятий, направленных на становление у курсантов объективного представления о формах нравственного и волевого поведения, предполагая воспитательное воздействие руководителя (командира) на мотивационный, поведенческий, эмоциональный компоненты волевых проявлений;

- объективный диагностический инструментарий уровней проявления волевых качеств, позволяющий регулярно получать данные по степеням их развитости, и на основе полученных данных оптимально вносить корректировки в содержание занятий относительно индивидуальной и групповой систем обучения, а также позволяющий в *он-лайн* режиме прогнозировать результаты волевой деятельности как отдельного военнослужащего, так и группы в целом. Такое условие заключается в планировании и дальнейшем использовании искусственных препятствий, наиболее приближенных к реальным условиям профессиональной деятельности, в которых учитываются не только интересы, но и физические возможности военнослужащих;

- спланированной разработке системы посильно преодолеваемых препятствий в виде выполнения физических упражнений (как основного средства физической подготовки) и действий, требующих комплексного проявления волевых качеств (продолжительная физическая нагрузка, ограничение времени на принятие решения и точное их выполнение; высокая ответственность за выполнение конкретных двигательных действий; острая необходимость в действиях по собственной инициативе). Данное условие реализуется в ходе комплексного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса, который заключается в коллективной деятельности, выходящей за рамки обучения в виде тренировок, участия в соревнованиях;

- в систематическом учете индивидуальных особенностей курсантов и создании необходимых условий использования средств, форм и методов физической подготовки, стимулирующих достаточную активность для преодоления препятствий, среди них -

контрольный, соревновательный, игровой, применяемые непосредственно на занятиях. Использование данных условий протекает в рамках создания субъект-субъектных взаимодействий между всеми участниками учебного процесса, с обязательным учетом общих интересов и ценностей;

- использовании способов активизации проявлений волевых качеств в комплексе и дифференцированно, включающих основные приёмы: мобилизационные (рационально определяющие необходимость исполнения запланированного); организационные, (переключение, сосредоточение, распределение внимания); использование индивидуальных, коллективных и групповых и форм взаимодействия; стимулирование (самостоятельное принятие решений в действиях в процессе выполнения задач, способствующих развитию волевых качеств).

- диагностировании и всестороннем оценивании руководителем занятий и обучаемыми своих действий, лично действий отдельно взятого субъекта процесса обучения.

Основными характеристиками произвольной деятельности курсантов институтов Росгвардии определяются базовые компоненты волевых качеств, среди которых: морально-нравственный, характеризующий направленность волевого поведения в конкретной ситуации; мотивационный, формирующий мотив долженствования и вырабатывающий целевую установку на реализацию трудновыполнимой задачи; познавательный, определяющий понимание о нравственно-ценностных ориентациях принятых в обществе на основах понимания самопознания и самосовершенствования; эмоциональный, конкретизирующий основы нравственных переживаний и мировосприятий, соответствуя конкретно-предметным действиям, способствующим повышению уровня эмоционально-нравственной установки; поведенческий, характеризующий морально-нравственные принципы, выполняющих регулирующие функции в смысловой основе целенаправленной деятельности коллектива, определяя ее смысл в каждом отдельном субъекте [4].

Характеризуя профессиональную деятельность военнослужащего, его морально-нравственная устойчивость понимания физической нагрузки является определяющим фактором способности регулярно (независимо от характера внешнего воздействия) контролировать и активизировать произвольную деятельность, тем самым в большинстве случаев, в зависимости от создавшейся ситуации, пренебрегать своим личным интересам, противоречащим требованиям извне [3].

Уровни сформированности, а также проявления волевых качеств характеризуются общим наличием волевого опыта личности военнослужащего, однако уровень развития всех их компонентов определяется конструктивным набором необходимых индивидуальных критериев.

Таким образом, моральные, а также нравственные правила и нормы структурируются относительно произвольного поведения целостными стимуляторами деятельности курсантов в тот период волевого акта, когда он принимает (решительность) и объективно устанавливает их ценность (целеустремленность), в итоге генерируя, тем самым, ситуации волевого поведения, что определяет постоянную готовность личности к произвольной деятельности.

Функциональность произвольного регулирования и проявления максимального уровня личностных качеств в процессе служебной, боевой, и, в этом же контексте физической нагрузки, характеризуется наличием опыта нравственного воспитания, где базовым аспектом является рефлексивный компонент, заключающийся в самооценивании своих поступков относительно понятийной основы нравственных ценностей и моральных норм [5]. Направленность такого процесса волевой деятельности ориентирует достижение поставленных целей в виде осмысления личностно-субъективных возможностей, обеспечивая эффективность решения задач в соответствии с их предназначением в разнохарактерных ситуативных условиях.

Таким образом, процесс повышения уровня произвольной деятельности курсантов военных институтов Росгвардии и военнослужащих в общем должен включать все доступные средства, методы и формы по всем, без исключения, учебным дисциплинам, в том числе и физической подготовке, проводимых с ними, которые, в свою очередь, сочетают воспитание всего комплекса личностных проявлений, в индивидуальном и групповом характере учитывая психо-эмоциональные и физические особенности каждого военнослужащего.

Библиографический список:

1. Ахметов А.А., Бодров В.В., Андреев Ю.Ю., Маторин Д.О. Условия развития волевых качеств военнослужащих средствами физической подготовки в процессе профессиональной деятельности / А.А. Ахметов, В.В. Бодров, Ю.Ю. Андреев, Д.О. Маторин // Историческая память в теории и социокультурной практике: грани трансформаций и потенциал осмысления. Материалы IX Международной научной конференции. Под общей редакцией А.В. Баранова и Е.Н. Многолетней. Саратов, 2021. – С. 484 – 488.
2. Аронова Е. А. Содержательные аспекты саморегуляции произвольной активности/ Е. А. Аронова // Ежегодник РПО. – 2005. Т. 1. – С. 111 – 135.
3. Баканов Е. Н. Стадии развития волевых процессов/ Е. Н. Баканов // Вестник МГУ. Психология. – 1977. №4 – С. 72 –75.
4. Белоусов А.В. Воспитание волевых качеств у офицеров методом создания игровых ситуаций в ходе практических занятий/ А.В. Белоусов // Инновации в образовании. 2005. №4. – С. 11 – 35.
5. Белоусов А.В., Батищев В.Н. Психологическая готовность и профессиональная способность военнослужащего к боевой деятельности / А.В. Белоусов, В.Н. Батищев // Право в Вооруженных Силах. 2005. №9. – С. 42 – 57.
6. Ильин Е.П. Связь волевых качеств с индивидуальным стилем деятельности/ Е.П.Ильин // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986. – 286 с.
7. Луков Г. Д. Психология воспитания воли у советских воинов/ Г.Д. Луков //М.,1959. – 135 с.
8. Мельничук П.В., Маторин Д.О. Физическая подготовка как основное средство развития волевых качеств военнослужащих / П.В. Мельничук, Д.О. Маторин // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2022. №2 (7) . – С. 34 – 40.

УДК 37.037.1

ИЗУЧЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

*Федотова И.В., к.м.н., доцент,
Горячева Н.Л., к.п.н., доцент,
Смирнова А.А. аспирант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Изучение использования средств вестибулярной направленности в процессе занятий адаптивной физической культурой с акцентом на физическое развитие и активную социализацию в обществе детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, носит потенциально важное значение.

Цель. Изучить эффект воздействия средств вестибулярной гимнастики на формирование физических качеств детей с синдромом Дауна.

Материалы и методы исследования. В течение девяти месяцев проведены занятия адаптивной физической культурой с использованием средств вестибулярной гимнастики различной направленности действия. Физические качества оценивались с помощью проведения педагогического тестирования по специально разработанным тестам.

Результаты. Проведенное исследование позволило констатировать факт статистически значимого преобладания частоты встречаемости процентных значений по тестам, относящимся к оценке формирования динамических силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, активной гибкости до использования средств вестибулярной гимнастики в сравнение с показателями после использования средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на отолитовый аппарат и полукружные каналы.

Заключение. Использование средств вестибулярной гимнастики оказывает положительное влияние на формирование физических качеств детей с синдромом Дауна.

Ключевые слова: вестибулярная гимнастика, физические качества, дети с синдромом Дауна

STUDY OF THE IMPACT OF VESTIBULAR GYMNASTICS ON THE FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN WITH DOWN SYNDROME

*Fedotova I.V., PhD, associate professor,
Goryacheva N.L., PhD, associate professor,
Smirnova A.A., postgraduate student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The study of the use of vestibular orientation in the process of adaptive physical education with an emphasis on physical development and active socialization in the society of children, including those with disabilities, is potentially important.

Goal. To study the effect of vestibular gymnastics on the formation of physical qualities of children with Down syndrome.

Materials and methods of research. For nine months, adaptive physical culture classes were conducted using vestibular gymnastics of various directions of action. Physical qualities were assessed by conducting pedagogical testing on specially designed tests.

Results. The conducted research allowed us to state the fact of a statistically significant prevalence of the frequency of occurrence of percentage values according to tests related to the assessment of the formation of dynamic strength, speed-strength, speed, coordination abilities, active flexibility before using vestibular gymnastics in comparison with the indicators after using vestibular gymnastics that affect the otolith apparatus and semicircular channels.

Conclusion. The use of vestibular gymnastics has a positive effect on the formation of physical qualities of children with Down syndrome.

Keywords: vestibular gymnastics, physical qualities, children with Down syndrome

Актуальность: Синдром Дауна, впервые описанный доктором Джоном Лэнгдоном Дауном в 1866 году, является наиболее распространенным генетическим психическим расстройством. Дети с синдромом Дауна представляют собой идентифицированную группу с нарушениями интеграции между зрительной, вестибулярной и проприоцептивной системами. Недостаточный уровень зрелости сенсорных систем, по крайней мере, частично, является причиной нарушений в поддержании баланса тела. Хотя синдром Дауна чаще всего ассоциируется у многих специалистов с умственной отсталостью, не менее важные нарушения наблюдаются в физической, моторной и функциональной областях.

С одной стороны, развитие физических качеств является одним из основополагающих и сложных моментов в дальнейшем становлении двигательных функций. С другой стороны, одним из важных показателей двигательного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является развитие основных физических качеств [4, 8]. Взаимосвязь успешности двигательного развития и формирования физических качеств очевидна. Также параметры развития физических качеств могут служить контрольными измерительными показателями крупной моторики, баланса, мелкой моторики и функциональной работоспособности у детей, в том числе и с синдромом Дауна. В литературе имеется множество данных об уровне физического развития и физической подготовленности лиц несовершеннолетнего возраста, имеющих инвалидность (в том числе и детей с интеллектуальными нарушениями), однако их нельзя применять в качестве ориентиров при разработке новых методик адаптивной физической культуры. На сегодняшний день, основное внимание в процессе внедрения в практику адаптивного физического воспитания различных инновационных программ и здоровьесберегающих технологий, многие авторы уделяют обучению основным движениям, в связи с чем, реальное развитие физических качеств оказывается чаще всего необоснованно занижено. В результате дети не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие их физических качеств и укрепление здоровья [5].

За последние два десятилетия многочисленными исследованиями доказано наличие более высоких показателей физических и когнитивных способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья, регулярно занимающихся физическими упражнениями, в том числе вестибулярной направленности. Рандомизированные интервенционные исследования показали положительное влияние регулярных вестибулярных тренировок на широкий спектр физических качеств и когнитивных функций, включая память, исполнительные функции, зрительно-пространственные навыки и внимание у лиц несовершеннолетнего возраста. Рядом авторов обнаружено наибольшая польза от программ упражнений, которые улучшали мелкую и крупную моторику, координацию тела и навыки равновесия по сравнению с любыми другими формами физических упражнений. Кроме того, многочисленные интервенционные исследования показали, что дети с ограниченными возможностями здоровья могут успешно формировать физические качества, если непосредственно этому их обучать и практиковать в этом направлении в постоянном режиме.

Однако, на сегодняшний день неизвестно, связано ли формирование пространственных навыков у детей с интеллектуальными нарушениями, в частности с синдромом Дауна, с прогрессивным развитием физических качеств.

Цель исследования: изучить эффект воздействия средств вестибулярной гимнастики на формирование физических качеств детей с синдромом Дауна.

Материалы и методы исследования: Организованы и проведены серия констатирующих экспериментов, позволяющих изучить воздействие средств вестибулярной гимнастики на формирование физических качеств детей с синдромом Дауна. В нем было задействовано 48 детей с синдромом Дауна в возрасте от 7 до 12 лет. Занятия адаптивной физической культурой проводились с использованием средств вестибулярной гимнастики. Временной период занятий – девять месяцев. Средства вестибулярной гимнастики были разделены в соответствии с направленностью воздействия на организм: воздействие на отолитовый аппарат (упражнения на равновесие, прыжки) и воздействие на полукружные каналы (повороты). Педагогическое тестирование проведено с помощью батареи специальных упражнений - стандартизированных измерений, проводимых с целью определения уровня развития физических качеств (двигательных способностей) детей [2, 7, 6]. Статистический анализ результатов проводили с использованием пакета встроенных функций программы «Microsoft Excel 2010» и программы «STATISTICA 10.0» («StatSoft Inc», США).

Нормальность распределений показателей оценивали по критерию Шапиро–Уилка. При сравнение процентных долей использовался вероятностный калькулятор. Статистически значимыми считали различия при $p < 0,05$ при сравнении групп между собой.

Результаты исследования:

По результатам проведенного нами исследования проанализирован спектр физических качеств детей с синдромом Дауна в процессе воздействия средств вестибулярной гимнастики различной направленности действия (Таблица 1).

Таблица 1

Воздействие средств вестибулярной гимнастики на развитие физических качеств у детей с синдромом Дауна

№ теста	Показатели сформированности физических качеств	1	2	3
		Показатель до использования средств вестибулярной гимнастики (ниже возрастной нормы)	Показатель после использования средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на отолитовый аппарат (ниже возрастной нормы)	Показатель после использования средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на полукружные каналы (ниже возрастной нормы)
Динамические силовые способности				
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз в минуту	63%	40%*	59%
Скоростно-силовые способности				
2	Метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя, м	66%	48%*	42%*
3	Метание мяча весом 150 г, м	74%	52%*	49%*
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	62%	44%*	48%*
Скоростные способности				
5	Бег на 30 метров, с	62%	59%	42%*
	Гибкость			
6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами, см	75%	70%	69%
Общая выносливость				
7	Бег с лидером максимальной интенсивности, с	56%	52%	54%
Координационные способности				
8	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 3м), количество попаданий	69%	49%*	32%*

Примечание: *Достоверность различий между показателями «1» и «2,3», при $p < 0.05$

Оценка динамических силовых способностей позволила констатировать факт статистически значимого преобладания частоты встречаемости процентных значений по тесту «Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз в минуту» до использования средств вестибулярной гимнастики в сравнение с показателями после использования средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на отолитовый аппарат (63% vs 40%).

При сравнительной характеристике скоростно-силовых способностей по тестам «Метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя», «Метание мяча весом 150 г», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» до использования средств вестибулярной гимнастики в сравнение с показателями после использования средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на отолитовый аппарат и полукружные каналы отмечается достоверное уменьшение процента частоты встречаемости показателей «Ниже возрастной нормы» у детей с интеллектуальными нарушениями (66% vs 48%; 42%, 74% vs 52%; 49%, 62% vs 44%; 48%).

По результатам проведенного исследования при выполнении теста «Бег на 30 метров» отмечается статистически значимое снижение процента частоты встречаемости изучаемого показателя «Ниже возрастной нормы» до использования средств вестибулярной гимнастики в сравнение с показателями после использования средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на полукружные каналы (62% vs 42%).

Оценка координационных способностей позволила констатировать факт статистически значимого преобладания частоты встречаемости процентных значений по тесту «Метание теннисного мяча в цель (дистанция 3м), количество попаданий» до использования средств вестибулярной гимнастики в сравнение с показателями после использования средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на отолитовый аппарат и полукружные каналы (63% vs 40%).

Тестирование гибкости и общей выносливости не показало статистически значимых результатов между группой значений до использования средств вестибулярной гимнастики в сравнение с показателями после использования средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на отолитовый аппарат и полукружные каналы.

Ранжирование статистически значимых результатов исследования позволило определить ведущие и наиболее значимые показатели педагогического тестирования физических качеств детей с синдромом Дауна при использовании средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на отолитовый аппарат и полукружные каналы. Полученные результаты свидетельствуют о преимущественном влиянии средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на отолитовый аппарат на формирование динамических силовых способностей, далее по степени значимости следуют координационные способности и на последнем месте скоростно-силовые способности. По результатам изучения влияния средств вестибулярной гимнастики, оказывающих воздействие на полукружные каналы лидирующее место занимает формирование скоростно-силовых способностей, далее по степени значимости следуют скоростные способности и на последнем месте координационные способности.

Заключение. Таким образом, представленные результаты позволяют констатировать факт положительного воздействия средств вестибулярной гимнастики на показатели физического развития детей с интеллектуальными нарушениями по характеристикам динамических силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, активной гибкости. Это позволяет говорить о том, что эффект воздействия положительный.

Библиографический список:

1. Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе детство: учебно-методическое пособие / Т.С. Грядкина // под редакцией А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ООО Издательство «Детство- Пресс». – 2012. – 160 с.

2. Нестеренко, Г.Л. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами оздоровительной аэробики / Г.Л. Нестеренко, Т.П. Домаева // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т.1. – №4. – С. 27-32.

3. Федотова, И.В. Взаимосвязь физических качеств с параметрами вестибулярной устойчивости у детей с синдромом Дауна / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 129-138. – EDN HACSGVB.

4. Федотова, И.В. Оценка вестибулярной функции равновесия у детей с синдромом Дауна в рамках спортивно-оздоровительного этапа адаптивного спорта / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, Е.И. Калинин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 112-117. – EDN EDNGDV.

5. Фомина, Н.А. Мультидисциплинарный подход к научно-методическому обеспечению деятельности центра адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья / Н.А. Фомина, М.Ю. Ушакова, И.В. Федотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 74-76.

6. Хабарова, Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников / Т.В. Хабарова // СПб.: ООО Издательство «Детство-Пресс». – 2010. – 112 с.

7. Dordevic, M. Improvements in orientation and balancing abilities in response to one month of intensive slackline-training. A randomized controlled feasibility study / M. Dordevic [et al.] // Front. Hum. Neurosci. – 2017. – Vol. 11. – 55 p.

8. Germine, L. Digital neuropsychology: Challenges and opportunities at the intersection of science and software / L. Germine, K. Reinecke, N. Chaytor // Clin. Neuropsychol. – 2019. – Vol. 33. – P. 271–286.

9. Kao, S.C. Muscular and aerobic fitness, working memory, and academic achievement in children / S.C. Kao [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2017. – Vol. 49. – P. 500–508.

10. Voyer, D. Motor expertise and performance in spatial tasks: A meta-analysis / D. Voyer, P. Jansen // Hum. Mov. Sci. – 2017. – Vol. 54. – P. 110-124.

УДК 376.24

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ И КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Федотова И.В., к.м.н., доцент,

Горячева Н.Л., к.п.н., доцент,

Смирнова А.А., аспирант,

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье представлен анализ научно-методической литературы по изучению психоэмоциональной сферы и когнитивного развития детей с интеллектуальными нарушениями. Изучение преимущественно зарубежных источников позволило выделить особенности развития психологической и интеллектуальной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья. Отмечается связь интеллектуальных нарушений с риском развития психических расстройств, а также связь социальных дисфункций и факторов риска развития психоэмоциональных нарушений. Выявлен факт наличия у детей с интеллектуальными нарушениями расстройств в психоэмоциональной сфере и нарушений когнитивного развития у детей с интеллектуальными нарушениями, в том числе у детей с синдромом Дауна. Определены факторы психоэмоциональных и когнитивных нарушений. Проведенный

анализ позволит разработать мероприятия коррекционной направленности для людей с интеллектуальными нарушениями, в том числе и лиц с синдромом Дауна.

Ключевые слова: лица с интеллектуальными нарушениями, психоэмоциональное развитие, интеллектуальное развитие.

FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL SPHERE AND COGNITIVE DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

*Fedotova I.V., PhD, Associate Professor,
Goryacheva N.L., PhD, Associate Professor,
Smirnova A.A., postgraduate student,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

The article presents an analysis of scientific and methodological literature on the study of the psycho-emotional sphere and cognitive development of children with intellectual disabilities. The study of mainly foreign sources allowed us to highlight the peculiarities of the development of the psychological and intellectual sphere in children with disabilities. There is a connection between intellectual disabilities and the risk of developing mental disorders, as well as a connection between social dysfunctions and risk factors for the development of psychoemotional disorders. The fact of the presence of psychoemotional disorders in children with intellectual disabilities and cognitive development disorders in children with intellectual disabilities, including children with Down syndrome, was revealed. The factors of psychoemotional and cognitive disorders were determined. The analysis will make it possible to develop corrective measures for people with intellectual disabilities, including those with Down syndrome.

Keywords: persons with intellectual disabilities, psycho-emotional development, intellectual development.

По оценкам современных исследователей, глобальная распространенность психических расстройств составляет около 10,7% среди населения в целом. В мультикультурном обществе, таком как Сингапур, распространенность психических расстройств в течение жизни составляет 13,8% от общей популяции [7]. Текущие мировые тенденции указывают на растущий уровень психологических отклонений у молодежи. Среди лиц с умственными недостатками распространенность психических расстройств выше - около 45%, а у детей – превышает во много раз по сравнению с типично развивающимися детьми [3].

Расстройства психического здоровья – растущая глобальная проблема общественного здравоохранения, которая вносит существенный вклад в глобальное бремя болезней и представляет собой ведущую причину несмертельных заболеваний [6]. Например, в Соединенных Штатах Америки депрессия и тревожные расстройства являются заболеваниями, связанными с психическим здоровьем, с наибольшим экономическим бременем и затрагивают почти 2 миллиона и 4 миллиона детей, соответственно. Важно отметить, что депрессия или тревожные расстройства в детстве тесно связаны с повышенным риском психических расстройств в зрелом возрасте и в течение всего периода жизни [8].

Интеллектуальные нарушения, характеризующиеся нарушением интеллектуального и адаптивного функционирования, являются распространенными нарушениями развития нервной системы. Лица с интеллектуальными нарушениями подвержены повышенному риску психических расстройств. Однако адекватный скрининг и точная диагностика психических расстройств в этой популяции могут оказаться сложной задачей, что приводит к широкому диапазону различающихся оценок распространенности данных патологий [5].

Тем не менее, плохое психическое здоровье среди населения в целом связано с функциональной инвалидностью, заболеваемостью, и ранней смертностью. Эти проблемы могут усиливаться среди людей с интеллектуальными нарушениями из-за множества физических и социальных факторов, влияющих на независимое функционирование, социальную интеграцию и переход от детского возраста к взрослой жизни [4]. К ним, в частности, относятся более низкий уровень доступности к общественным ресурсам, более низкий уровень занятости и меньшее количество социальных связей, которые являются известными факторами риска депрессии и тревожности. Кроме того, существует значительный риск депрессии и тревожных расстройств среди людей с множественными коморбидными нарушениями психического развития и интеллектуальными нарушениями, такими как расстройства аутистического спектра (РАС), эпилепсия, церебральные нарушения, паралич и синдром дефицита внимания / гиперактивности [1]. Этот повышенный риск может быть связан с первичными симптомами сопутствующих состояний (например, дефицит социальных навыков или нарушение регуляции поведения при расстройствах аутистического спектра), а также с комбинированными функциональными барьерами, связанными с интеллектуальными нарушениями и другими состояниями. Например, люди с расстройствами аутистического спектра и интеллектуальными нарушениями могут столкнуться с особыми трудностями в преодолении стресса и общении с ним из-за сочетания более низкой способности решать проблемы и более низкой эмоциональной и социальной осведомленности. В качестве исключения синдром Дауна, для которого интеллектуальные нарушения являются распространенным признаком, связан с более низкой распространенностью психических расстройств по сравнению с другими группами детей с интеллектуальными нарушениями [6].

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют разную степень психоэмоциональных и когнитивных нарушений, многие из них испытывают трудности в общении и понимании [5]. Они также могут испытывать эмоциональные и поведенческие проблемы, которые могут быть связаны с ограничениями активности в области социальных взаимодействий и навыки сообщества [6]. Дети с синдромом Дауна часто сталкиваются с рядом проблем со здоровьем, которые могут повлиять на общее самочувствие. Эти проблемы могут выходить за рамки нескольких физических систем и включать сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, респираторные и эндокринные нарушения и откладывают отпечаток на психоэмоциональное состояние [2]. Как и другие люди с умственной отсталостью, но в меньшей степени, люди с интеллектуальными чаще, чем их типичные сверстники, испытывают эмоциональные и поведенческие нарушения [7]. Эта популяция также может подвергаться особому риску развития депрессивной симптоматики. Характерные черты лица, связанные с синдромом Дауна, делают его видимой инвалидностью, которая может как препятствовать социальному принятию, так и способствовать изоляции [4]. Несмотря на это, было предложено «преимущество синдрома Дауна», предполагающее, что семьи с ребенком с синдромом Дауна испытывают меньше стресса, чем семьи с ребенком с умственной отсталостью по другой причине [8].

Люди с синдромом Дауна обычно обладают уникальными нейрокогнитивными и нейроповеденческими профилями, которые возникают в определенные периоды развития. Эти профили отличаются от профилей других людей с аналогичной интеллектуальной инвалидностью и отражают основные нейроанатомические данные, обеспечивая поддержку отличительного фенотипического профиля. Этот обзор обновляет то, что известно о когнитивных и поведенческих фенотипах, связанных с синдромом Дауна на протяжении всей жизни. В раннем детстве появляются легкие отклонения от нейротипически развивающихся траекторий. К школьному возрасту задержки становятся заметными. Невербальные навыки остаются на траектории для умственного возраста, тогда как вербальные дефициты возникают и сохраняются. Невербальное обучение и память - сильные стороны по сравнению с вербальными

навыками. Выразительный язык задерживается относительно понимания. Некоторые аспекты языковых навыков продолжают развиваться в подростковом возрасте, хотя языковые навыки остаются скомпрометированными во взрослом возрасте. Дефицит внимания/исполнительных функций присутствует в детстве и становится более выраженным с возрастом.

Таким образом, влияние хронических состояний здоровья на когнитивные способности при синдроме Дауна недостаточно изучено. Этот систематический обзор является первым, в котором оценивается потенциальное бремя хронических состояний здоровья на когнитивные способности у уязвимых с точки зрения нервного развития населения. Наши результаты указывают на необходимость более полной характеристики бремени хронических состояний здоровья, с которым сталкиваются популяции синдромом Дауна, и того, как эти состояния связаны с социальными, физическими и когнитивными способностями. Кроме того, наблюдаемое влияние нарушений дыхательного сна на когнитивные способности требует дальнейшего изучения устойчивых ранних вмешательств для детей с синдромом Дауна, которые могут смягчить влияние этого состояния на когнитивный потенциал.

Люди с синдромом Дауна демонстрируют изменчивый нейропсихологический профиль, который характеризуется непропорциональной слабостью вербальной рабочей памяти. Трудности с самостоятельной заботой о себе и адаптивным функционированием становятся очевидными по мере того, как навыки становятся все более несовместимыми с возрастными ожиданиями. Дефицит адаптивного функционирования и поведенческие проблемы значительно ограничивают способность людей с синдромом Дауна жить как независимые взрослые [4].

Поведенческие проблемы у людей с умственной отсталостью часто недооцениваются из-за таких факторов, как ограниченные вербальные способности, нетипичное представление симптоматики, ограниченные вербальные способности и нехватка соответствующих инструментов для облегчения диагностики. Несмотря на эти ограничения, исследования документально подтвердили, что от 18 до 30% детей с синдромом Дауна испытывают проблемы экстернализирующего поведения, что выше, чем у их сверстников того же возраста, что и они обычно [5]. Недавнее популяционное исследование показало, что у детей с синдромом Дауна значительно больше проблем с вниманием и социальными навыками, чем у сверстников, соответствующих хронологическому возрасту. В подростковом и взрослом возрасте люди с синдромом Дауна подвергаются значительному риску развития депрессивной симптоматики [6]. Демографические факторы, наиболее последовательно связанные с повышенными поведенческими проблемами, включают более тяжелую умственную отсталость и пол [3]. Выводы относительно пола неоднозначны: одни исследования документально подтверждают рост проблем с поведением у мужчин, а другие находят доказательства увеличения проблем у женщин [7].

Проблемы с поведением были связаны с нарушением адаптивного функционирования у лиц с умственной отсталостью и, в частности, с синдромом Дауна. Необработанные поведенческие проблемы были связаны с недостаточным уровнем образования, профессиональной подготовки, коррекционных мероприятий у лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями, что привело к снижению качества жизни отдельных лиц и членов их семей [8].

Контент-анализ литературных данных по изучению психоэмоциональной сферы и когнитивного развития детей с интеллектуальными нарушениями позволил эксплицировать основные особенности психологической и интеллектуальной областях у детей с ограниченными возможностями здоровья:

– связь интеллектуальных нарушений с риском развития психических расстройств;

- сложность адекватной диагностики психических расстройств у детей с интеллектуальными нарушениями;
- связь социальных дисфункций и факторов риска развития психоэмоциональных нарушений;
- подразделение психоэмоциональных и когнитивных нарушений по степеням;
- уникальность нейрокогнитивного и нейроповеденческого профилей детей с синдромом Дауна;
- значительные когнитивные нарушения у лиц с синдромом Дауна: нарушения речи, внимания, памяти, исполнительной функции.
- ограничения в адаптивном поведении;
- влияние полиорганной патологии на когнитивные способности у детей с синдромом Дауна;
- необходимость дальнейшего совершенствования коррекционных мероприятий с учетом особенностей психоэмоциональной и когнитивной сфер у детей с синдромом Дауна.

Таким образом, установлен факт наличия у детей с интеллектуальными нарушениями расстройств в психоэмоциональной сфере и нарушений когнитивного развития у детей с интеллектуальными нарушениями, в том числе у детей с синдромом Дауна. Определены контент факторы психоэмоциональных и когнитивных нарушений.

Глубокое понимание психоэмоциональных факторов, связанных с траекторией поведения и адаптивной функцией, позволит разработать методики коррекционных мероприятий, направленных на улучшение результатов для более широкой популяции людей с нарушениями развития нервной системы, в том числе и лиц с синдромом Дауна.

Библиографический список:

1. Федотова, И.В. Взаимосвязь физических качеств с параметрами вестибулярной устойчивости у детей с синдромом Дауна / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 129-138. – EDN HACSGB.
2. Федотова, И.В. Оценка вестибулярной функции равновесия у детей с синдромом Дауна в рамках спортивно-оздоровительного этапа адаптивного спорта / И.В. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, Е.И. Калинин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 112-117. – EDN EDNGDV.
3. Frey G.K., Chow B. The relationship between BMI, physical fitness and motor skills in young people with moderate intellectual disabilities. *Int J Obes (London)* 2006; 30: 861-7.
4. Galli M., Rigoldi Ch., Mainardi L., Tenore N., Onorati P., et al. (2008) Postural control in patients with Down Syndrome. *Disability and Rehabilitation* 30 17: 1274–1278.
5. Grill E., Bronstein A., Furman J., Müller M. Basic set of the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) for patients with dizziness, dizziness and imbalance. *J Vestib Res.* (2012) 22 : 261-71. 10.3233 / VES-120459
6. Hofheinz M., Mibs M. Predictive Validity of the Test for Time and Forward with a Dual Task to Predict Risk of Falling in Older Persons. *Gerontol Geriatr Med.* (2016) 2 : 2333721416637798. 10.1177 / 2333721416637798
7. Kimitaka kaga. Vestibular compensation in infants and children with congenital and acquired vestibular loss of both ears. *International Journal of Children's Otorinolaryology.* 1999; 49 : 215-224. DOI: 10.1016 / S0165-5876 (99) 00206-2.
8. Lands B.S. Pipan M., Stallings V.A. et al. Growth cards for children with Down syndrome in the U.S. *Pediatrics* 2015; 136 e1204-11.

УДК 793.3

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

*Финогенова Н.В., к.п.н., доцент,
Решетов Д.В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия
Российский Экономический Университет имени Г.В. Плеханова,
Москва, Россия*

В статье представлен анализ подходов к развитию двигательных способностей детей дошкольного возраста. Указывается что спортивные игры, это прежде всего командные игры, которые характеризуются совместной деятельностью, сложностью правил и техники, а также устойчивостью специально организованных условий проведения игр и правил. Помимо этого, подвижная игра является школой формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния школой управления собственным поведением.

Предлагается процесс обучения дошкольников спортивным играм строить поэтапно:

1 этап - освоение элементарных технических приемов, без которых спортивная игра не может состояться. Например, ловля и передача мяча и др.;

2 этап - обучение детей бесконфликтной игре в малых группах, обходясь незначительным числом игровых предметов, например, мяч в который играть нужно троим, четверым или всем детям одновременно;

3 этап – обучение детей одновременному и точному соблюдению нескольких игровых правил. Учитывая при этом, что несоблюдение хотя бы одного, приводит к «наказанию», например, штрафными очками.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, спортивные игры, двигательные способности, физическое воспитание

COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF SPORTS GAMES

*Finogenova N.V., PhD, Associate Professor,
Reshetov D.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia
Plekhanov Russian University of Economics,
Moscow, Russia*

The article presents an analysis of approaches to the development of motor abilities of preschool children. It is indicated that sports games are primarily team games, which are characterized by joint activities, the complexity of rules and techniques, as well as the stability of specially organized conditions for games and rules. In addition, the mobile game is a school for the formation of positive relationships, a prosperous emotional state, a school for managing one's own behavior.

It is proposed to build the process of teaching preschoolers sports games in stages:

1etap - mastering elementary techniques, without which a sports game cannot take place. For example, catching and passing the ball, etc.;

Stage 2 - teaching children conflict-free play in small groups, making do with a small number of game items, for example, a ball that needs to be played by three, four or all children at the same time;

Stage 3 – teaching children to simultaneously and accurately observe several game rules. Considering at the same time that non-compliance with at least one, leads to "punishment", for example, penalty points.

Keywords: preschool children, sports games, motor abilities, physical education

Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Также в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых, в дальнейшем, для эффективного участия в различных формах двигательной активности [2,3].

Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 года № 1155 в качестве основных задач, решаемых дошкольными образовательными организациями, ставит «сохранение и укрепление здоровья, создание условий для разностороннего развития детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями».

Образовательная область «физическое развитие» является обязательной для освоения дошкольниками. В результате проведения образовательной деятельности по физической культуре и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, дети приобретают опыт в овладении подвижными играми с правилами [1].

В практике дошкольного образования подвижные игры используются регулярно, начиная с младшего дошкольного возраста. Сначала это сюжетно-ролевые игры, в которых знаковые детям сказочные персонажи или герои мультфильмов подсказывают детям алгоритм выполнения игровых действий. По мере обогащения у детей двигательного опыта, в содержание двигательной активности включаются подвижные игры типа ловишек и перебежек. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания, в котором игровые действия всех участников взаимообусловлены. Они требуют от детей большей самостоятельности в ходе разрешения игровых ситуаций [4].

В старшем дошкольном возрасте усложнение игровых заданий связано с введением большого числа игровых атрибутов, которые внешне схожи со спортивными. Игры детей все больше носят соревновательный характер, им присущи такие признаки, как изменяющиеся условия тех или иных действий, значительное проявление физических качеств: скоростно-силовых, координационных, выносливости, силы. Все это побуждает детей к большей активности, к проявлению различных волевых и двигательных способностей.

Спортивные игры используются в дошкольных организациях только инструкторами по физической культуре во время образовательной деятельности. Значительная часть работы по физическому развитию проводится воспитателями и строится на использовании элементарных подвижных игр.

Спортивные игры, в педагогической практике чаще всего используют как средство закрепления техники основных движений или развития отдельных физических качеств, что не позволяет в значительной мере использовать их развивающий потенциал.

Спортивные игры, это прежде всего командные игры, которые характеризуются совместной деятельностью, сложностью правил и техники, а также устойчивостью специально организованных условий проведения игр и правил. Помимо этого, подвижная игра является школой формирования положительных взаимоотношений,

благополучного эмоционального состояния школой управления собственным поведением [1].

Исходя из этого, мы полагаем, что для обучения дошкольников спортивным играм должно проходить поэтапно:

1 этап - освоение элементарных технических приемов, без которых спортивная игра не может состояться. Например, ловля и передача мяча и др.;

2 этап - обучение детей бесконфликтной игре в малых группах, обходясь незначительным числом игровых предметов, например, мяч в который играть нужно троим, четверым или всем детям одновременно;

3 этап – обучение детей одновременному и точному соблюдению нескольких игровых правил. Учитывая при этом, что несоблюдение хотя бы одного, приводит к «наказанию», например, штрафными очками.

На основе анализа особенностей ведения игровых действий в спортивных играх было отмечено, что их можно разделить на две группы: действия с мячом и без мяча. Действия с мячом, это – ведение мяча, ловля и передача мяча, поражение цели (ворота, кольцо). Действия без мяча, это – стойки и перемещения.

При подборе двигательного материала, мы исходили из того, что овладение дошкольниками спортивными играми должно проходить, преимущественно, с использованием подвижных игр. Такой подход не только сделает образовательную деятельность на занятиях по физической культуре интересной, но и поможет на втором и третьем этапах обучения детей спортивным играм, решать задачи по обучению детей командным взаимодействиям.

Перемещение игроков по площадке происходит в ходьбе и беге. При этом, основная задача игрока без мяча, определить направление полета мяча, расстояние до него и выполнить «рывок» к мячу. То есть, игроки должны освоить бег с ускорением, бег из различных исходных положений, бег приставными шагами. Овладение действиям с перемещениями проходило в некомандных спортивных играх, где каждый участник боролся за личное первенство («Рывок за мячом», «Кто быстрее займет место» и др.) и командных с последовательным выполнением двигательных заданий в командах (Эстафета с прыжками по «кочкам», «Догони партнера» и др.).

Действия с мячом – это ведение мяча на месте и в движении, передача и ловля мяча, броски в корзину (ворота). Здесь обучение действиям с мячом проходило также последовательно от индивидуальных игр («Салки с мячом», «Вызов номеров» и др.), к играм в малых группах («Догони партнера», «Мяч навстречу мячу» и др.) и к командным (Мяч в воздухе), «Десять передач» и др.).

На втором этапе проходило развитие дружеских взаимодействий в команде и одновременно закрепление технических приемов. В двигательных заданиях дошкольники не только вспоминали правильность выполнения игровых действий, но и учились сдерживать сиюминутные «порывы» овладения мячом («Не выпускай мяча из круга», «Блуждающий мяч», и др.).

На третьем этапе проходило совершенствование технических приемов и обучению точному соблюдению нескольких игровых правил. При этом правила вводились перед игрой, а в ходе игры проговаривались в том случае, если было массовое их нарушение.

Учитывая, что у детей дошкольного возраста еще недостаточно сформирована осознанная избирательность поведения, и они не всегда могут видеть свои ошибки, были введены карточки двух цветов. Желтая карточка означала, что игрок совершил незначительное нарушение правил и ему делается предупреждение. Красная карточка вручалась игроку, который значительно нарушил правила. Получив такую карточку «игрок» на некоторое время выходил из игры и проводил вместе с воспитателем разбор игровых действий играющих детей.

Таким образом, в результате овладения игровыми приемами, дошкольники получали навыки бесконфликтного взаимодействия. Учились сдерживать сиюминутные порывы, терпимо относиться к желаниям детей. И как следствие – меньше нарушений дисциплины и техники выполнения заданий, увеличение моторной плотности и увеличение результативность занятия.

Результативность занятий по физической культуре с использованием элементов спортивных игр оправдалась по степени освоения дошкольниками элементарными техническими приемами и степени развития у них двигательных способностей. В таблице представлены данные выполнения контрольных нормативов дошкольниками в начале и конце учебного года.

Таблица 1

Сравнение показателей двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста в ходе эксперимента (n =24)

Показатели	Результаты исследования	
	$\bar{X} \pm m$	T расч.
Бег 10м с хода, с	$\frac{2,80 \pm 0,10}{2,60 \pm 0,10}$	1,42 (P>0,05)
Челночный бег 3x5 м, с	$\frac{7,10 \pm 0,20}{6,20 \pm 0,080}$	4,20 (p< 0,001)
Прыжок в длину с места, см	$\frac{110,70 \pm 2,30}{116,75 \pm 2,20}$	1,88 (p>0,05)
Метание малого мяча, см	$\frac{773,04 \pm 21,30}{872,04 \pm 25,60}$	2,99 (p< 0,01)

Примечание: в числителе представлены результаты детей, в содержание занятий по физической культуре включались подвижные игры с правилами; в знаменателе – подвижные игры с элементами спорта.

Значительно и статистически достоверно различаются результаты детей, в тестах, характеризующем развитие координационных способностей (челночный бег 3x5м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) детей, в содержание занятий по физической культуре которых были включены подвижные игры с элементами спортивных игр. Такие игры требовали от детей постоянного проявления двигательных способностей, причем в постоянно меняющихся условиях и при наличии конкуренции противника.

Таким образом, анализ полученных результатов исследования указывает на целесообразность использования в дошкольном возрасте подвижных игр с элементами спортивных игр. Освоение отдельных элементов технических приемов в спортивных играх и применение их в подвижных играх формирует у дошкольников интерес к занятиям физической культурой, потребность к самостоятельным занятиям, удовлетворяет биологическую потребность в движениях.

Библиографический список:

1. Белова, Ю.В. Развитие интереса к физической культуре у старших дошкольников средствами проектной деятельности / Ю.В. Белова, И.И. Таран, Е.В. Анисимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 129-136. – EDN DHPZVC.
2. Волошина, Л. Обогащение двигательного опыта дошкольников в детско-взрослом взаимодействии в спортивных играх /Л. Волошина, О. Галимская //Дошкольное воспитание. - 2019. -№ 1. – С. 45-50.

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с.

4. Демидова И.В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников // Молодой ученый. 2020. № 9 (299). С. 186—187.

5. Дмитриева И.С. Исследование сенситивных периодов развития двигательных способностей // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004903>.

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

*Цирп П. Р., магистрант,
Лепская Е.В., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Третьяков Р.И. преподаватель,
Волгоградский государственного медицинского университет
Волгоград, Россия*

Проблема развития мышечной силы у детей старшего школьного возраста возникает в связи с выраженными изменениями уровня и стиля жизни в окружающей среде. Также в свою очередь к проблемам развития силовых способностей будет относиться отсутствие внимания самих школьников к своему здоровью, злоупотребление спиртных и табачных продуктов. Стала популярна компьютерная индустрия, дети все чаще засиживаются дома перед экраном монитора играя в компьютерные игры, за место того, чтобы выйти на улицу и по пинать мяч с друзьями. Все это привело к отсутствию интереса школьников к банальным физическим нагрузкам.

Не нужно быть очень наблюдательным человеком, чтобы заметить, как от поколения в поколение стремительно уменьшается количество здоровых людей. Снижение физической активности в последние годы неблагоприятно сказывается в будущем на физическое состояние организма. По данным различных исследований, мы может заметить, что около 80 % обучающихся юношей и девушек заканчивают школу с низкой физической подготовленностью. В настоящее время регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодёжи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, сила, силовые способности, физические упражнения.

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES FOR HIGH SCHOOL CHILDREN

*Tsirp P. R., undergraduate,
Lepskaya E.V., undergraduate,
Volgograd State Physical Education Academy
Tretyakov R.I., lecturer,
Volgograd State Medical University
Russia, Volgograd*

The problem of development of muscle strength in children of senior school age arises in connection with pronounced changes in the level and style of life in the environment. Also, in turn, the problems of developing strength abilities will include the lack of attention of the schoolchildren themselves to their health, the abuse of alcohol and tobacco products. The

computer industry has become popular, children are increasingly staying at home in front of the monitor screen playing computer games, for a place to go outside and kick the ball with friends. All this led to the lack of interest of schoolchildren in banal physical activity.

One does not need to be a very observant person to notice how the number of healthy people is rapidly decreasing from generation to generation. The decrease in physical activity in recent years adversely affects the physical condition of the body in the future. According to various studies, we can notice that about 80% of young men and women who study graduate from school with low physical fitness. Currently, no more than 10% of young people are involved in regular sports.

Keywords: physical education, sports, strength, power abilities, physical exercises.

В структуре физической подготовленность школьников силовая подготовка является одним из ведущих направлений обеспечивающих возможность эффективного решения педагогических задач обусловленных разнообразием двигательной деятельности. Общая задача в процессе многолетнего воспитания силы как физического качества у детей школьного возраста заключается в том, чтобы всесторонне развить её и обеспечить возможность высоких проявлений в таких видах двигательной деятельности как спортивной и трудовой. С другой стороны, благодаря воздействию физических упражнений силового характера на организм человека, можно обеспечить создание надежной базой физической подготовленность, что так важно для школьников. В детстве дети улучшают осознание своего тела, контроль и равновесие с помощью активных игр. Однако уже в возрасте 7 или 8 лет силовые тренировки могут стать ценной частью общего фитнес-плана - при условии, что ребенок достаточно взрослый, чтобы следовать указаниям и способен практиковать правильную технику и форму. Департамент здравоохранения и социальных служб рекомендует, чтобы дети школьного возраста ежедневно занимались спортом не менее 60 минут. В рамках этого занятия рекомендуется выполнять упражнения для укрепления мышц и костей не менее трех дней в неделю. "Силовые тренировки, если они выполняются правильно, могут улучшить общее состояние здоровья детей и подростков всех спортивных способностей", - говорит Кэтрин Стабеноу Дахаб, доктор медицинских наук, которая провела всесторонний обзор научных исследований по этой теме (опубликовано в журнале *Sports Health*). Силовые тренировки могут улучшить результаты вашей спортсменки в выбранном ею виде спорта. Они также могут ускорить обмен веществ и помочь вашему ребенку достичь здорового веса и поддерживать его. Для детей лучше всего использовать легкое сопротивление и контролируемые движения - с особым акцентом на правильную технику и безопасность. Ваш ребенок может выполнять многие силовые упражнения с собственным весом или с помощью недорогих силовых трубок. Другие варианты - свободные веса и тренажеры.

Правильно организованная тренировка на развитие силовых способностей, способствует всестороннему и гармоничному развитию человека, что особенно актуально для формирующегося организма, она особенно важна при формировании и совершенствовании специальных физических и спортивных качеств. В любом возрасте делайте упор на медленные, контролируемые движения и правильную форму. Идея в том, чтобы сделать мышцы сильнее, не обязательно больше (как это делают бодибилдеры). Прежде чем поощрять своего ребенка к силовым тренировкам, убедитесь, что он достаточно взрослый, чтобы следовать указаниям и безопасно выполнять движения.

Дети и подростки должны следовать индивидуальной программе силовых тренировок, основанной на их возрасте, зрелости и целях (например, укрепление мышц, которые они используют для других видов спорта). Проконсультируйтесь с тренером или тренером, имеющим опыт работы с детьми вашего возраста. Комплексная программа должна включать:

- Присмотр взрослых (всегда!);
- 5-10 минут разминочных упражнений;
- Упражнения с использованием различных силовых тренажеров (свободные веса, силовые тренажеры, медицинские мячи, эспандеры / трубки);
- От двух до трех упражнений для каждой основной группы мышц (руки, плечи, ноги, живот, верхняя и нижняя часть спины, грудь);
- Упражнения, способствующие балансу между сгибанием и разгибанием суставов;
- Вес / сопротивление, допускающее 10-15 повторений в каждом подходе; обученный профессионал должен научить правильной форме и помочь детям узнать, как и когда добавлять больше веса от 5 до 10 минут расслабления и легкой растяжки.

Такая тренировка может выполнять различные задачи. Она способствует укреплению здоровья, достижению высоких спортивных результатов, так как повышает функциональное состояние нервно мышечной системы и, при соответствующей организации может оказать положительное влияние на другие системы организма.

Накоплен большой экспериментальный материал по методике, средствам и методам развития силовых способностей в разных видах спортивной деятельности, однако сведения о целенаправленной силовой тренировки на развитие силовых качеств в старшем школьном возрасте недостаточно. Для работы была взята группа старшеклассников физически здоровых, отнесённые к основной медицинской группе, в количестве 24 человек. Которая была разделена на две группы контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по общепринятой школьной программе 3 обычных урока и 1 вариативный, на котором школьники играли в футбол, волейбол, баскетбол, а экспериментальной группе было предложено поучаствовать в эксперименте, они 2 урока занимались вместе с контрольной группой, по школьной программе, а третий и вариативный урок, они занимались по выбранной нами программе тренировок на развитие силовых способностей, в тренажёрном зале школы. В начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы прошли тесты, на определение уровня физического развития. После чего для контрольной группы были написаны комплексы упражнений на период эксперимента. В программу тренировок входили упражнения на развитие мышц спины, ног, груди, рук и пресса. Тренировки проходили как и с использованием тренажёров, так и с использованием упражнений с собственным весом. По окончании эксперимента контрольная и экспериментальная группа прошли контрольные тесты, благодаря которым, мы смогли провести сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группами, определить эффективность применяемых нами тренировок на развитие силовых способностей

Для определения уровня развития силовых способностей были использованы следующие тесты:

Прыжок в длину с места:

Методика проведения. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа:

Методика проведения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Бросок набивного мяча :

Методика проведения. Испытуемый садится у контрольной линии, берет мяч массой 5 килограммам и бросает его из-за головы как можно дальше. Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

Динамометрия левой и правой кисти:

Испытуемый берет в руку динамометр, вытягивает её в сторону, параллельно полу, вторую руку расслабленную опускает вниз, вдоль тела, делает глубокий вдох и на выдохе максимально сжимает кисть и фиксирует 3 секунды. После чего берет динамометр в другую руку и проводит ту же процедуру. На каждую руку предельвается 2 раза, в бланк записывается лучший результат. Полученные результаты тестов были занесены в таблицу

Для достижения результатов было поставлено ряд задач.

1 этап. Осуществлялся анализ научно-методической литературы, определялся уровень физического развития, и уровень физической подготовленности школьников. Вместе с этим формулировались и определялись цели и задачи исследования, определялись методы и этапы эксперимента.

2 этап. На этом этапе были проведены предварительные тесты, для определения силовых способностей. После чего была придумана программа тренировок для экспериментальной группы. Были согласованы дата и время посещения тренажёрного зала

3 этап. Заключительный этап имел обобщающий характер. Здесь осуществлялась оценка эффективности проведённого нами эксперимента. В этом этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого совершался сравнительный анализ полученных данных и сделаны выводы.

В первый месяц экспериментальная группа тренировалась в течение 60 минут. После разминки в которую входили бег и разминка суставов, испытуемые выполняли упражнения на снарядах. тренировка представлял из себя набор упражнения, по 3 на определенную группу мышц с интервалом отдыха между подходами в 1,5 минуты. В первый месяц вес был относительно не большой для того чтобы организм адаптировался к физическим нагрузкам. На протяжении всего тренировочного процесса строго контролировалась техника выполнения упражнений. После основной части тренировки испытуемые выполняли упражнения на растяжку мышц. Для второго и третьего месяца было решено увеличить объём отягощения. За период эксперимента результаты улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группах, а их отличие друг от друга мы сможем рассмотреть в таблице 1, в которой отражены итоговые результаты контрольной и экспериментальной групп.

На начальном этапе эксперимента экспериментальная и контрольная группа юношей проходили тесты, которые включали контрольные упражнения. В начале исследования можно говорить об одинаковом уровне физической подготовленности.

Анализ результатов, представленных в таблице позволяет отметить о достоверных различий между группами испытуемых во всех тестах. В конце эксперимента школьники экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем участники контрольной группы.

По тесту прыжок в длину с места можно увидеть, что разница показателей между группами (экспериментальная и контрольная) существенна. Показатели контрольной группы по данному тесту составляет $247 \pm 3,2$. Те же самые показатели, только у второй группы составляют $256,8 \pm 2,9$. Разница составляет между группами 10,а

различия достоверности по t- критерию Стьюдента составляет $t > 2.3$. Исходя из этого, можно сказать, что различия между выборками, статистически значимых, различия достоверны по t-критерию Стьюдента ($t > 2$).

Таблица 1
Результаты тестирования учеников контрольной и экспериментальной группы

Тест	Контрольная группа, $x \pm m$		Экспериментальная группа, $x \pm m$		t-критерий Стьюдента
	До	После	До	После	
1.Прыжок в длину с места	241,1 \pm 3,1	247 \pm 3,2	241, 4 \pm 3,3	256, 8 \pm 2,9	2,3
2.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа кол-во.	27,4 \pm 2,3	28, 6 \pm 2,3	27, 3 \pm 1,8	35, 6 \pm 1,8	2,4
3.Бросок набивного мяча 1кг. см.	565,5 \pm 11,8	585 \pm 12,4	566 \pm 10,6	642, 5 \pm 12,5	3,3
4.Динамометрия правой руки	39 \pm 0.7	39, 8 \pm 0,7	38,9 \pm 0,6	42, 6 \pm 0,7	2,8
5.Динамометрия левой руки	37.9 \pm 0.7	39 \pm 0,7	37,9 \pm 0,5	41, 7 \pm 0,6	2,9

По тесту Сгибание-разгибание рук в упоре лежа можно увидеть, что разница показателей между контрольной и экспериментальной группами существенна. Показатели контрольной группы в данном тесте составляют 28,6 \pm 2,3. В то время как показатели экспериментальной группы составляют 35,6 \pm 1,8. Разница между двумя группами составляет 7, а различия достоверности по t- критерию Стьюдента составляет $t > 2,4$. Исходя из этого можно с уверенностью сказать, что различия между выборками, статистически значимы, различия достоверны по t-критерию Стьюдента ($t > 2$).

По тесту бросок набивного мяча 1кг можно увидеть существенную разницу между показателями групп. Показатели контрольной группы по данному тесту составляют 585 \pm 12,4. Те же самые показатели, только у экспериментальной группы составляют 642,5 \pm 12,5. Разница составляет между группами 57,а различия достоверности по t-критерию Стьюдента составляет $t > 3,3$. Исходя из этого, можно с уверенностью сказать, что различия между выборками математически обоснованы, статистически значимы, различия достоверны по t-критерию Стьюдента ($t > 2$).

По тесту динамометрия можно увидеть, что разница показателей между контрольной и экспериментальной группами существенна. Показатели контрольной группы по данному тесту составляют 39,8 \pm 0,7 для правой руки и 39 \pm 0,7 для левой руки. Те же самые показатели, только у экспериментальной группы $t > 2,8$ для правой руки и $t > 2,9$ для левой руки. Исходя из этого, можно сделать вывод, что различия между выборками математически обоснованы, статистически значимы, различия достоверны по t- критерию Стьюдента ($t > 2$).

По результатам повторных замеров тестов силовых способностей школьников, можно определить, что у них увеличились физические показатели по всем замерам после проведённого нами эксперимента. И эти показатели существенны и статистически значимы, различия достоверны по t-критерию Стьюдента ($t > 2$).

1. Изучив научно-методическую литературу, выяснили, что сидячий образ жизни школьников характеризуется сниженной физической активностью, поэтому

воспитание положительной мотивации на занятие физической активностью является важным аспектом в воспитании детей и подростков. 16-17 у школьников наблюдается пубертатный скачок роста, это говорит о том, что старший школьный возраст является благоприятным периодом для развития силовых способностей.

2. Для тренировки силовых способностей используют разнообразные виды тренировок, с собственным весом, с гантелями, с использованием тренажеров, которые в свою очередь различаются по воздействию на организм и количеству задействованных мышечных групп. Основными методами являются : метод максимальных усилий, повторный метод, метод воспитания силовой выносливости.

3. Результаты проведённого эксперимента показали, что способность к силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватного подбора средств и методов тренировки.

Исходя из результатов проведённого эксперимента, можно сделать следующие выводы. Экспериментальная группа школьников занимающаяся 2 урока вместе с контрольной и 2 урока в тренажёрном по нашей программе тренировок, показала значительный прирост результатов в проявлении силовых способностях по сравнению с контрольной группой. Контрольная группа, занимавшаяся на уроках физической культуры тоже показала прирост результатов, но не значительно в среднем 3 %. Делаем вывод, что применяемая нами программа тренировок оказывает положительное влияние на развитие силовых способностей у юношей старшего школьного возраста.

Библиографический список:

1. Витун, Е.В. Методика организации круговой тренировки как средства повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 150-157. – EDN TVPPFO.

2. Иванов, А.В. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях / А.В. Иванов, О. Д. Чолаков, Х.Р. Ибришев [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 180-191. – EDN CAQRVD.

3. Мартынов, А.А. Физическое развитие детей раннего возраста средствами динамической гимнастики / А.А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2017. № 4 (22). С. 18-23.

4. Попенко, В.В. О проблемах здоровья старших школьников и влияния на него учебного процесса / В.В. Попенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 213-222. – EDN KEVCBO.

УДК 797.22

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 60 ЛЕТ, ПЕРЕБОЛЕВШИХ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Шалаева И.Ю., к.б.н., доцент,

Мамбетов Р.Ю., студент,

Телегина Е.Е., студент,

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Статья посвящена актуальной теме восстановления здоровья людей старшего возраста, переболевших коронавирусом. Проведен анализ статистических данных для выявления наиболее пострадавших функциональных систем. Показано влияние оздоровительных занятий в воде на организм людей старше 60 лет. В статье

представлен комплекс специальных упражнений в воде, которые эффективно влияют на дыхательную функцию и состояние сердечно-сосудистой системы. Даны методические рекомендации по организации занятий оздоровительным плаванием. Определен исходный уровень плавательной подготовленности и здоровья людей пожилого возраста. Все показатели находятся на низком уровне, характеризуя наличие отклонений в работе сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Для проверки эффективности подбора средств и методов оздоровительного плавания проводился педагогический эксперимент, результаты которого показали положительные изменения по всем исследуемым показателям.

Ключевые слова: коронавирус, covid-19, оздоровительное плавание, упражнения, люди пожилого возраста.

THE EFFECT OF SWIMMING ON THE BODY OF PEOPLE OVER 60 YEARS OF AGE WHO HAVE HAD A CORONAVIRUS INFECTION

*Shalaeva I.Yu., PhD, associate Professor,
Mambetov R.Yu., student,
Telegina E.E., student,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Volgograd, Russia*

The article is devoted to the topical topic of restoring the health of older people who have had coronavirus. The analysis of statistical data was carried out to identify the most affected functional systems. The influence of recreational activities in water on the body of people over 60 years old is shown. The article presents a set of special exercises in water that effectively affect the respiratory function and the state of the cardiovascular system. Methodical recommendations on the organization of recreational swimming classes are given. The initial level of swimming fitness and health of elderly people has been determined. All indicators are at a low level, characterizing the presence of abnormalities in the cardiovascular and respiratory systems. To test the effectiveness of the selection of means and methods of recreational swimming, a pedagogical experiment was conducted, the results of which showed positive changes in all the studied indicators.

Keywords: coronavirus, covid-19, recreational swimming, exercise, elderly people.

В настоящее время у людей, перенесших коронавирусную инфекцию, наблюдается много негативных последствий, которые существенно снижают качество жизни. Анализ статистических данных показал, что наиболее пострадавшими системами являются нервная, дахательная и сердечно-сосудистая.

Ниже представлены данные о нарушениях, которые наиболее часто наблюдаются у тех, кто переболел covid-19.

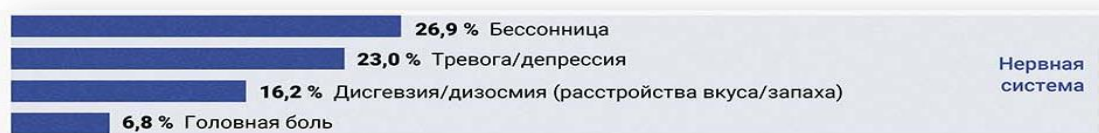


Рисунок 1. Осложнения после Covid-19 (Нервная система)

Со стороны нервной системы в большей степени наблюдаются бессонница и тревога.



Рисунок 2. Осложнения после Covid-19 (Дыхательная система)

Со стороны дыхательной системы в большей степени проявляются одышка и кашель. Особенно это проявляется у людей старшего возраста, перенесших заболевание в первую волну.

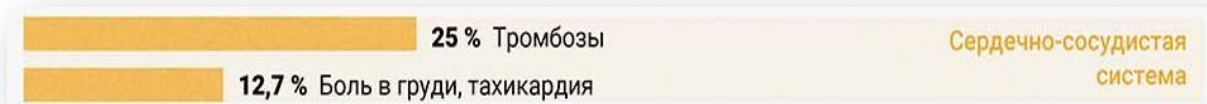


Рисунок 3. Осложнения после Covid-19 (Сердечно-сосудистая система)

Сердечно-сосудистая система также значительно страдает от коронавирусной инфекции, что может привести к развитию ряда заболеваний.

Для нейтрализации последствий заболевания наряду с медикаментозной поддержкой необходимо применять и педагогические средства восстановления. Одним из самых эффективных средств является плавание. Это связано с влиянием водной среды на организм занимающихся, особенно на те системы, которые в наибольшей степени пострадали от коронавируса.

На нервную систему: оздоровительное занятие плаванием благотворно влияет на ЦНС, так как во время занятий мы снимаем лишний стресс, который накопился за день.

На дыхательную систему: занятия в воде позволяют увеличить объём лёгких и стимулировать более глубокое дыхание [1]. Особенно это актуально в наше время, так как существует много переболевших коронавирусной инфекцией (covid-19) в возрасте старше 60 лет.

На сердечно-сосудистую систему: как говорится движение - это жизнь, и плавание здесь конечно же занимает не последнее место, так как во время занятий дается аэробная нагрузка, которая позволяет поддерживать здоровую работу нашей сердечно-сосудистой системы. Особенно полезно заниматься в открытом бассейне, так как кислорода поступает гораздо больше, нежели в закрытом помещении.

На основе анализа литературы [2,3] и собственных педагогических наблюдений были подобраны наиболее эффективные упражнения, которые можно порекомендовать людям в возрасте от 60 лет и старше.

1. Вдохи-выдохи в воду с погружением (вдыхаем глубже воздух, а затем опускаемся под воду и полностью выдыхаем).

2. Плавание с помощью ног на спине с доской у живота (позволяет расслабить позвоночник и продышаться, живот необходимо держать ближе к поверхности воды, стопы расслаблены).

3. Плавание с помощью ног на спине, руки у бедра.

4. Плавание с помощью ног на спине, руки вытянуты вперед (позволяет нам растянуться)

5. Скольжение (вдохнуть как можно больше воздуха, а затем оттолкнуться двумя ногами, принять горизонтальное положение и без движения проскользить по поверхности воды (позволяет увеличить объём лёгких и растянуться).

6. Плавание брассом с удлиненным скольжением и широким разведением рук в стороны.

7. Диафрагмальное дыхание: активное выпячивание дыхания на вдохе, втягивание – на выдохе.

8. Лежание на груди и на спине, руки в стороны, ноги врозь, расслабление, отдых.

Общие указания. Упражнения в воде необходимо проводить в медленном темпе, давать облегченную, но разностороннюю нагрузку, применять дыхательные и специальные упражнения: а) на расслабление, б) тренирующие вестибулярный аппарат, в) на внимание, г) активизирующие мозговое кровообращение. Исключить сложные упражнения, статические напряжения, резкие подскоки и глубокие наклоны [4,5].

Для определения влияния оздоровительного плавания на организм пожилых людей, переболевших короновирусной инфекцией, определялся уровень здоровья, физической работоспособности и плавательной подготовленности, а также их психологическое состояние. Выявлены существенные отклонения величин жизненной емкости легких от должных норм ($1854,2 \pm 459$ мл при должной норме $3066,67 \pm 520,1$ мл).

В результате определения показателей, характеризующих уровень здоровья, выявлено, что показатель соотношения длины и массы тела – индекс массы тела находится на высоком уровне, т.е. вес тела превышает нормальные значения.

Результаты оценки уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко [4], выявили низкий уровень соотношения показателей, определяющих общий уровень здоровья (масса тела(кг)/рост²(м), ЖЕЛ(мл)/масса тела(кг), ДМК(кг)х100/масса тела(кг), ЧССхАДсист/100, Время(мин) восст. ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.). Все показатели находятся на низком уровне, характеризуя наличие отклонений в работе сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Таблица 1

Результаты применения средств и методов оздоровительной направленности на занятиях плаванием с людьми пожилого возраста

Показатели			
	До эксперимента	после эксперимента	P<0,05
ИМТ	26,3±4,1	26,1±3,7	>
ЖЕЛ, мл	1800,1±745,65	1955,34±719,55	>
ДЖЕЛ,мл	3046,66±632,66	3096,71±618,24	>
АД мм.рт.ст.	124,16±3,76/ 78,33±7,52	124,16±3,76/ 78,33±7,52	>
Ортостатическая проба, усл.ед.	21,16±3,60	20,67±3,02	>
Тест Купера, м	290,83±180,20	305,79±176,87	>
Уровень здор. по Г.Л.Апанасенко, балл	-0,5±4,13	0,72±3,79	>
Скорость плавания, м/мин	25,76±16,37	26,18±15,17	>
Общая длина пропл. дистан.,м	500,05±226,41	549,33±247,02	>
Время безостан-ной д-ции, с	241,89±22.,8	293,02±25,7	>

Результаты эксперимента выявили, что после оздоровительных занятий в воде произошли изменения по всем показателям. Наибольшими изменениями характеризуются такие показатели как скорость плавания, используемая для оценки плавательной

подготовленности, общая длина проплываемой, время безостановочной дистанции, что указывает на эффективность подбора средств и методов оздоровительного плавания.

Исходя из выше изложенной информации по переболевшим в возрасте старше 60 лет и опросу занимающихся можно отметить, что предложенные упражнения оказывают благотворное влияние на организм занимающихся. Так как после их использования у опрашиваемых наблюдалось улучшение дыхания, настроения и общего самочувствия.

Библиографический список:

1. Богоева М.Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании студентов / М.Д. Богоева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина. – Белгород, 2018. – 258 с.
2. Дробышева, С.А. Адаптивная двигательная рекреация в системе коррекционно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы / С.А. Дробышева, Н.В. Седых, Е.Э. Червякова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 81-88. – EDN KVCIKF
- Дрокова, В. А. Оздоровительное и лечебное плавание: учебное пособие / В. А. Дрокова. – Хабаровск: ДВГАФК, 2020. – 122 с.
3. Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. – Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2020. – 220 с.
4. Мищенко И.А. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: учебно-методическое пособие / И.А. Мищенко. – Липецк, 2016. – 59 с.
5. Шалаева И.Ю., Киселева О.П. Особенности оздоровительно-рекреационной работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в условиях бассейна: Методическое пособие / И.Ю. Шалаева, О.П. Киселева. – Волгоград, 2004. – 22 с.

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Якимович В.С., д.п.н., профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

В статье рассматриваются актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики обучения в вузе физкультурной направленности, особенности подготовки специалистов сферы управления предприятиями физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, менеджер, студенты – спортивные менеджеры, культура личности студента.

THE ROLE OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE TRAINING PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM IN HIGH SCHOOL ATHLETIC DIRECTION

*Yakimovich V.S., Grand PhD, Professor,
Volograd State Physical Education Academy.
Volograd, Russia*

The article deals with current issues of professional-applied physical preparation of students, taking into account the specificity of training in high school athletic direction,

especially training specialists in the field of enterprise management of physical culture, sport and tourism.

Keywords: professionally applied physical training, manager, students - sports management, culture of the student's personality.

Во многих вузах страны ведется подготовка специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма.

В процессе подготовки студентов – менеджеров высшее учебное заведение должно обеспечить не только получение обучающимися определённой квалификации по специальности, но и научить владеть и использовать в повседневной жизни методикой «пергаментного приобретения знаний». Суть данной методики заключается в следующем: на протяжении всего процесса обучения необходимо прививать студентам навыки самостоятельного получения знаний. Таки образом, обучающийся должен стать активным объектом самовоспитания, стремиться к постоянному самообразованию. Данный процесс значительно повышает качество подготовки специалистов сферы физической культуры, спорта и туризма.

Понятие «качество подготовленного специалиста» представляет собой систему знаний и умений в профессиональной сфере, психофизиологической и функциональной подготовленности. Однако, выявлено обязательное требование для подготовки студентов к осуществлению функций будущей профессиональной деятельности. С учётом специфики специализации высшего учебного заведения физической культуры особые требования предъявляются к уровню физической подготовленности. Важным аспектом данной характеристики является формирование профессионально-прикладной физической культуры.

В настоящее время изучению профессионально-прикладной физической подготовки студентов уделяется большое внимание. К сожалению, такой подход позволяет повысить только уровень профессионально значимых физических качеств, но не оказывает влияния на уровень сформированности знаний по физической культуре и спорту, проявления ценностей физической культуры, мотивацию к учебным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, не ориентирует обучающихся на формирование навыков здорового образа жизни.

Современное состояние системы подготовки студентов – менеджеров требует качественно нового переосмысления целевых функций профессионально-прикладной физической культуры, пересмотра отношений с другими видами и формами общественной практики, определение места и уровней сформированности профессионально-прикладной физической культуры в процессе высшего профессионального физкультурного образования.

К сожалению, до настоящего времени специалисты не предлагают рациональных способов формирования профессионально-прикладной физической культуры как важного направления процесса подготовки студентов – менеджеров для сферы физической культуры, спорта и туризма в вузах физической культуры [3].

Специфика решаемых задач предопределяет характер управленческого труда в сфере физической культуры, спорта и туризма, в котором постановка целей, разработка способов и приёмов их достижения, а также организация совместной деятельности составляет главный смысл и содержание людей, относимых к управленческому персоналу. У них особый предмет труда - информация, работая с которой они принимают решения, необходимые для изменения состояния управляемого объекта. Постоянно растущий объём информации, сложность управленческих задач увеличивают информационные потребности организации сферы физической культуры, спорта и туризма, предъявляют новые требования к скорости и качеству обработки информации. В содержание труда менеджера также входят управление материальными, денежными, человеческими и информационными ресурсами, принятие решений,

осуществление координации совместных действий внутри организации и за её пределами, несение ответственности за работу организации в целом и её подсистем и за связи с другими организациями.

Очень важна роль менеджера как лидера, оказывающего влияние на других работников с целью мотивирования и активизации людей для наиболее эффективного достижения целей [4].

Ежедневно менеджеры не только получают, но и перерабатывают, анализируют и распространяют информацию по каналам связи, которые обеспечивают достижение целей и решение задач организации. Менеджеры сферы физической культуры, спорта и туризма принимают решения, связанные с началом новых проектов или использованием новых возможностей коллективов организаций, оценивают практическую полезность предпринимаемых изменений в сфере физической культуры, спорта и туризма. Особенно важен данный аспект при осуществлении деятельности в сфере туризма. Постоянно меняющаяся политическая ситуация, сфера межгосударственных взаимоотношений, требования таможенного, санитарного и визового контроля, непостоянная экономическая система требуют от управленца постоянной готовности к происходящим изменениям, а также к экстренному принятию управленческих решений любой сферы.

Для решения существующей проблемы профессиональной подготовки студентов–менеджеров необходимо у данного контингента целенаправленно формировать профессионально-прикладную физическую культуру, которая содействует развитию психофизических способностей во время осуществления профессиональной деятельности, способствует формированию устойчивой потребности к физическому совершенствованию, развитию личностных качеств.

В процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры у студентов - менеджеров обозначился ряд противоречий, среди которых целесообразно выделить следующие[2]:

- между потребностью в теоретико-методическом обосновании профессионально-прикладной физической культуры и методическим обеспечением учебного процесса по формированию данной характеристики;

- между необходимостью повышения профессиональной деятельности менеджеров сферы физической культуры, спорта и туризма и низкой результативностью учебной работы в вузе в процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры;

- между разрозненными критериями сформированности профессионально-прикладной физической культуры и необходимостью создания эффективной системы профессиональной подготовки менеджеров.

Таким образом, проблемы формирования профессионально-прикладной физической культуры студенческой молодёжи являются объектом исследования специалистов, понимающих значимость данного аспекта для общества в целом, и индивида в частности.

Культура личности человека - не является врожденным качеством, оно приобретается в процессе осуществления разнообразной деятельности, когда молодой субъект, воздействуя на процессы, происходящие в природе и обществе, изменяет и свою собственную природу. Таким образом, компоненты физического и духовного развития молодежи, приобретенные ими в процессе осуществления физкультурной деятельности, являются значимыми сторонами их социально-культурного и индивидуального развития.

По мнению некоторых исследователей, те многогранные способности, которые формируются с использованием средств различных видов физической культуры, а также специфических средств и методов, включенных в профессиональную деятельность, социальное общение и научное познание приобретают роль важнейшего

условия дальнейшего развития будущих специалистов различных сфер управленческой и производственной деятельности.

Некоторые учёные старались придать профессионально-прикладной физической культуре статус важнейшего компонента общей культуры человека, подчёркивая необходимость определенных компонентов духовного мира человека при осуществлении физической деятельности. Физическое, телесное станет естественным явлением культуры исключительно при наличии элементов духовного мира: знаний, потребностей, норм поведения, мотивов.

Профессор В.М. Выдрин (1988) считает, что процесс воспитания в вузе способен воздействовать на человека в целом, формируя у него таким образом такие качества, как нравственность и мировоззрение, необходимые современному обществу [1].

В качестве объекта деятельности студента также выступает теоретико-практическая и научная информация, которая должна быть получена в вузе, а также специальность, которая была избрана учащимся. Таким образом, функциональные составляющие человека по-прежнему являются результатом деятельности педагога.

Некоторые придерживаются точки зрения, что процесс «воспитания студентов» включает в себя систему социального воздействия на личность обучающегося, в том числе и воспитание приверженности здорового образа жизни. В своих работах он также считает, что процесс физического воспитания в вузе формирует специальные умения, знания и навыки для полноценного развития основных физических качеств человека.

Таким образом, в современных условиях развитое государство в наибольшей степени заинтересовано в высокой степени развития физической культуры всего общества в целом, и каждого его гражданина в частности. Данное обстоятельство требует применения эвристической функции физической культуры, которая гарантирует грамотную, полноценную и социально ориентированную деятельность будущих профессионально подготовленных молодых специалистов в области науки, управления, производства и реализации, культуры сферы физической деятельности.

Библиографический список:

1. Бабанов, А.А. Управленческая деятельность специалистов сферы физической культуры и спорта: понятие, сущность и содержание / А.А. Бабанов, Е.С. Пашарина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 123-128. – EDN TUWSDW.

2. Войнова, Е.В. Актуальные проблемы воспитания выносливости студентов Рут (МИИТ) в профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов транспортной отрасли / Е.В. Войнова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 27-36. – EDN SNPAUM.

3. Горбачева, В.В. Профессиограмма как направление формирования профессионально-прикладной физической культуры спортивного менеджера / В.В. Горбачева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – №2(4). – С. 125-129. – EDN TENAPN.

4. Зубарев, Ю.А. Перспективы развития менеджмента и маркетинга в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Ермолаев, Е.Е. Светличная, В.Н. Бутаков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 123-130. – EDN CCPJLM.

Научное издание

Материалы II-й Международной научно-практической конференции

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

(19-20 октября 2022 г.)

**Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути
решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической
конференции (19-20 октября 2022 года). - Часть 1 / под общей ред.
Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.**

ISBN 978-5-6047160-5-2

