

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

МАТЕРИАЛЫ
XXXIX НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ ПРОФЕССОРСКО-
ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО И НАУЧНОГО
СОСТАВОВ, АСПИРАНТОВ И ПРИКРЕПЛЕННЫХ
ЛИЦ МГАФК

Выпуск XVI

МАЛАХОВКА, 2018

УДК 796.01 (063)

ББК 75.1

М 34

Под редакцией:

доктора педагогических наук, профессора Дунаева К.С.

М 34 Материалы XXXIX научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц МГАФК. Вып.16 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – 376 с.

ISBN 978-5-00063-026-6

В сборник (Выпуск XVI) включены материалы научных исследований, представленных в рамках программы XXXIX научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц МГАФК по итогам НИР за 2017. Конференция проходила в период с 22 марта по 26 марта 2018 года.

Сборник предназначен для студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов, прикрепленных лиц, профессорско-преподавательского и научного составов, слушателей факультета повышения квалификации академии, а также для широкого круга специалистов в области теории и методики физической культуры и спортивной тренировки

ББК 75.1

ISBN 978-5-00063-026-6

©ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2018

ПОКАЗАТЕЛИ ЦИКЛИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У ЮНИОРОВ ЛЫЖНИКОВ ДВОЕБОРЦЕВ 19-20 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

*Абрамов К.А., аспирант ФГБОУ ВО
МГАФК, п. Малаховка, Россия
Дунаев К.С., д.п.н., профессор,
заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта ФГБОУ ВО
МГАФК, п. Малаховка, Россия*

Актуальность. В настоящее время спортивно-технические результаты в лыжном двоеборье, как у мужчин, так и у юниоров находятся на низком уровне. На крупнейших соревнованиях сезона (Олимпийские зимние игры, Чемпионаты мира) давно представители России не занимали призовых мест. Такое же положение дел просматривается и в студенческом двоеборье. В этой связи, вопросы, связанные с показателями тренировочных нагрузок (по объему, интенсивности, распределению в течение всего периода) в годичном цикле подготовки являются актуальными. Важны и показатели соотношения различных тренировочных циклических средств, применяемых в подготовке квалифицированными лыжниками двоеборцами. В данной статье рассматриваются вопросы подготовки лыжников двоеборцев 19 – 20 лет в годичном цикле.

Ключевые слова: юниоры, лыжники двоеборцы, циклическая нагрузка, периоды подготовки, средства тренировки.

Лыжное двоеборье, или как его называли ранее - северное двоеборье — является официально – северной комбинацией, включающей в себя соревнования по двум видам спорта: прыжкам на лыжах с трамплина и лыжным гонкам. Итоговый спортивно-технический результат определяется суммой баллов и секунд, полученных за выполнение обеих соревновательных дисциплин (прыжков на лыжах с трамплина и лыжной гонки).

Цель исследования – выявить объем тренировочной нагрузки циклического характера у лыжников двоеборцев 19-20 лет в годичном цикле подготовки.

Задача исследования: определить объемы тренировочных циклических нагрузок в годичном цикле подготовки у лыжников двоеборцев 19-20 лет.

Методы исследования: анализ научно – методической литературы по исследуемому вопросу, изучение планов подготовки лыжников двоеборцев, протоколов соревнований, математическая обработка результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе исследования были определены основные параметры тренировочной нагрузки по основным циклическим средствам в годичном цикле тренировки у квалифицированных лыжников двоеборцев 19-20 лет. Кроме того, проанализированы основные параметры тренировочной нагрузки по основным циклическим средствам подготовки в годичном цикле, так как главным, на наш взгляд, в тренировочном процессе в юниорском возрасте ставится основная задача по увеличению объема тренировочных нагрузок как раз в циклических упражнениях, когда закладывается фундамент для достижения высоких спортивно-технических результатов в основном (взрослом) возрасте, в котором и происходит достижение максимальных спортивно-технических результатов в данном виде спорта.

В соревнованиях по дисциплине прыжков с трамплина у каждого спортсмена имеется две попытки. В дисциплине по лыжной гонке спортсмены выходят на старт согласно гандикапа, который определен по итогам прыжков с трамплина и выражается в секундах. Победитель стартует первым в лыжной гонке, а другие участники стартуют с отставанием в секундах, которые они получили в пересчете проигрыша в прыжках на лыжах с трамплина (по системе Гундарсена).

В юниорском возрасте, как в подготовительном, так и в соревновательном периодах тренировки квалифицированными лыжниками двоеборцами применяются как одноразовые, так и двухразовые тренировки в день с различной направленностью. Многие лыжники двоеборцы на учебно-тренировочных сборах используют утреннюю зарядку, где в ее окончании применяют технические упражнения, имитирующие прыжок с трамплина с помощью тренера или самих спортсменов.

Достижение высоких спортивно-технических результатов в лыжном двоеборье во многом зависит от базовой подготовки в юниорском возрасте. Поэтому, особую роль в тренировочном процессе играют решение вопросов планирования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, выбора и распределения основных средств тренировки соотношения видов подготовки в различные микроциклы, мезоциклы, макроциклы [1].

Основной студенческий возраст после поступления в вуз Российской Федерации начинается с 17 лет. Окончание вуза – первого уровня образования - бакалавриат приходится на возраст 21-22 года. Второй уровень образования вуза предполагает учебу в магистратуре - 2 года. И в этом есть свои трудности и сложности, особенности тренировочного процесса, участия в соревнованиях не только по возрасту, но и по студенческому спорту. На международных зимних Универсиадах право принимать участие в соревнованиях могут и аспиранты – третий уровень образования (процесс обучения длится три года).

В теории и методике физической культуры и спорта существуют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Макроциклы существуют от одного года до пяти лет, но следует учесть, что некоторые спортсмены принимают участие в четырех, или на пяти Олимпийских играх, что бывает крайне редко. В этом случае после каждого года происходит коррекция в тренировочный процесс по основным параметрам тренировочной нагрузки с учетом показанных индивидуальных спортивно-технических результатов спортсменов, их состояния здоровья.

В данной статье приводятся показатели (см. таблицу), основные параметры тренировочной циклической нагрузки в годичном цикле подготовки лыжников двоеборцев 19- 20 лет 2016-2017 гг.

Таблица–Основные параметры тренировочной циклической нагрузки в годичном цикле подготовки 2016-2017 гг.

| Средства | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Общий объем |
|-------------------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-------------|
| Роллеры, км | 24 | 235 | 206 | 270 | 150 | 300 | | | | | | | 1185 |
| Кросс, км | 225 | 70 | 100 | 200 | 116 | 176 | 162 | 30 | 42 | 67 | 36 | 85 | 1309 |
| Велосипед, км | 50 | 75 | | | | | | | | | | | 125 |
| Льжки, км | | | | | | | 400 | 220 | 365 | 150 | 192 | | 1327 |
| ИТОГО, (ООЦН), км | 101 | 380 | 306 | 470 | 266 | 476 | 562 | 250 | 407 | 217 | 228 | 85 | 3946 |

Из показателей таблицы видно распределение объемов циклической тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки, которая осуществлялась по месяцам годичного цикла. Кросс, бег по пересеченной местности планируется в течение всего годичного цикла. Велоезда и передвижения на лыжероллерах планируются только в подготовительном

периоде тренировки, а передвижение на лыжах планируется с осеннего месяца – ноября.

Наибольший объём циклической нагрузки по средствам – роллеры, кросс, велоезда в подготовительном периоде был выполнен в октябре месяца составил 476 км. В этот же период в ноябре месяца, когда началась лыжная подготовка объём циклической нагрузки возрос до 562 км. Это самый большой объём циклической нагрузки из всех месяцев подготовки. В годичном цикле тренировки представлен общий объём циклической нагрузки (ООЦН) в километрах (итога), который находится в диапазоне 3925 - 3975 километров.

Как следует из данных показателей таблицы на лыжную подготовку, приходится 1327 км, что составляет 33 – 34 % всей циклической нагрузки в годичном цикле тренировки. Примерно такие же проценты как в лыжной подготовке соответствуют и в кроссовой подготовке (1309 км), и в передвижении на лыжероллерах (1185 км).

Выводы:

1. Общий объём циклической нагрузки в годичном цикле у юниоров лыжников двоеборцев в возрасте 19-20 лет должен находиться в диапазоне 3945 – 3950 км.

2. Объём нагрузки по основным циклическим средствам (передвижение на лыжах, лыжероллерах, кросс) находится примерно в равных количественных показателях.

3. Для достижения более высоких спортивно-технических результатов считаем необходимым увеличить тренировочный объём циклической нагрузки в подготовительном периоде тренировки в таком используемом виде спорта, как велоезда.

4. Считаем необходимым увеличить объём тренировочной нагрузки в апреле месяца, даже с учетом того, что в данном месяце юниоры лыжники двоеборцы проходили диспансеризацию.

Список использованных источников

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин. - М., 2004. – 464 с.

2. Томилина, Н.П. Лыжное двоеборье /Н.П.Томилина, В.В. Лучанкин // Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта, г. Нижний Тагил.- Нижний Тагил, 2014.- 80 с.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ЛЮДЕЙ I ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Александрова Н.Е., к.п.н., доцент,
доцент кафедры анатомии ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье людей, их физическое состояние давно доказано фундаментальными работами основоположника теории физического воспитания П.Ф.Лесгафта и его последователей. Показано [3], что при оценке формирующегося морфологических показателей необходимо учитывать как генетически детерминированные, так и средовые факторы. В связи с этим определение морфологического статуса лиц, регулярно занимающихся физическими упражнениями приобретает особую актуальность, как показатель гармоничного физического развития различных возрастных групп [1, 2].

Ключевые слова: антропометрические показатели, морфологический статус, зрелый возраст.

К первому периоду зрелого возраста (21 – 35 лет) они достигают своего расцвета и относительно стабилизируются.

Средства физической культуры, как мощные средовые факторы, оказывают существенное влияние на проявление наследственных, при этом нельзя не учитывать и меняющиеся социальные условия.

Задачей исследования было проведение массового обследования людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями с целью определения морфологического статуса представителей первого периода зрелого возраста.

Исследование проведено с помощью современных методов антропометрии с использованием стандартного инструментария. Обследовано 536 человек в возрасте от 21 до 35 лет, занимающиеся физическими упражнениями в течение 8 – 15 лет и имеющие II-III спортивный разряд по массовым видам спорта. Данные представлены в таблице.

Таблица – Показатели морфологического статуса людей первого периода зрелого возраста, регулярно занимающихся физическими упражнениями

| Показатели | Мужчины n=262 | | | | Женщины n=274 | | | |
|-------------------------------|---------------|----------|------|------|---------------|----------|------|------|
| | M | σ | m | CV | M | σ | m | CV |
| Масса тела, кг | 68,6 | 7,2 | 0,44 | 10,5 | 60,7 | 6,9 | 0,24 | 11,4 |
| Длина тела, см | 173,5 | 6,8 | 0,42 | 3,9 | 163,2 | 5,9 | 0,36 | 3,6 |
| Длина туловища, см | 54,9 | 2,2 | 0,14 | 4,0 | 53,4 | 2,9 | 0,18 | 5,4 |
| Длина руки, см | 78,0 | 2,8 | 0,17 | 3,6 | 72,1 | 2,0 | 0,12 | 2,8 |
| Длина ноги, см | 91,2 | 4,0 | 0,25 | 4,4 | 86,1 | 4,2 | 0,25 | 4,9 |
| Длина стопы, см | 28,4 | 2,3 | 0,14 | 8,1 | 25,7 | 2,2 | 0,13 | 8,6 |
| Ширина плеч, см | 40,2 | 2,5 | 0,15 | 6,2 | 36,8 | 2,4 | 0,15 | 6,5 |
| Окружность грудной клетки, см | 95,2 | 3,8 | 0,24 | 4,0 | 84,9 | 3,2 | 0,19 | 3,8 |
| Сила правой кисти, кг | 52,9 | 4,2 | 0,26 | 7,9 | 36,4 | 5,2 | 0,32 | 14,3 |
| Сила левой кисти, кг | 51,2 | 4,6 | 0,28 | 9,0 | 34,8 | 5,6 | 0,34 | 16,1 |
| Становая сила, кг | 165,2 | 8,4 | 0,52 | 5,1 | 103,2 | 6,5 | 0,39 | 6,2 |
| Жизненная емкость легких, мл | 4100 | 220 | 14,0 | 5,4 | 3250 | 180 | 11,0 | 5,5 |

Выводы:

Результаты работы позволяют заключить, что полученные на основе антропометрии показатели лиц, регулярно занимающихся физическими упражнениями и массовыми видами спорта, отражает оптимальный морфологический статус людей первого периода зрелого возраста и может служить в качестве стандартной для оценки их физического состояния в спортивной практике и профессиональной деятельности. Выбранные нами показатели могут быть использованы в качестве стандартных моделей для выявления особенностей телосложения спортсменов различных специализаций, поскольку исключают влияние общеразвивающих упражнений в целом на формирование морфологического статуса спортсмена определенного вида спорта.

Список используемых источников

1. Александрова, Н.Е. Изучение методов спортивной морфологии в системе подготовки специалистов по физической культуре / Н.Е. Александрова // Актуальные проблемы спортивной морфологии и генетики : материалы III международной научной конференции, посвященной памяти профессора А.П.Акифьева. – М., 2009. – С.7-8.
2. Александрова, Н.Е. Соматометрические показатели студентов МГАФК / Н.Е. Александрова // Актуальные проблемы спортивной

морфологии и клинической анатомии: материалы IV международной научной конференции. – Малаховка, 2010. – С. 40-41.

3. Куприянов, В.В. Функциональное и генетическое направление в современной анатомии / В.В. Куприянов, Б.А. Никитюк // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии. – 1978. - №20. – С. 5-10.

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ

*Александрова Н.Е., к.п.н., доцент,
доцент кафедры анатомии ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Данные различных авторов, занимающихся исследованием телосложения спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках, крайне противоречивы и не дают возможности составить целостного представления об особенностях телосложения высококвалифицированных лыжников-гонщиков (Архипов А.А., Амбель С.И., Касьянов В.И., Винниченко Ю.Б., Корягин Н.А., Кузнецов В.К. и др.). В связи с этим существует необходимость проведения специальных исследований особенностей телосложения сильнейших лыжников-гонщиков с целью создания объективных критериев для отбора перспективных спортсменов в данный вид спорта. [1-5].

Ключевые слова: лыжники-гонщики, тотальные размеры тела, компоненты массы тела, соматотип.

Объектом исследования были спортсмены в возрасте от 18 до 24 лет, имеющие спортивный разряд от I до МСМК и стажем занятий лыжными гонками не менее 7 лет. Обследование проводилось по общепринятой методике на кафедре анатомии МГАФК.

Полученные данные представлены в таблице. Для сравнения использованы показатели телосложения лиц, не занимающихся спортом в той же возрастной группе.

Таблица – Показатели телосложения лыжников-гонщиков и лиц, не занимающихся спортом

| Показатель | Лыжники n=24 | | Мужчины, не занимающиеся спортом n=36 | | Лыжницы n=21 | | Женщины, не занимающиеся спортом n=38 | |
|--------------------------|-----------------|------|---|-------|-----------------|------|---|-------|
| | X | σ | X | σ | X | σ | X | σ |
| Длина тела, см | 174,8 | 6,56 | 176,3 | 3,29 | 165,1 | 3,9 | 160,14 | 5,44 |
| Масса тела, кг | 72,36 | 6,59 | 73,14 | 14,49 | 58,3 | 2,81 | 65,87 | 11,17 |
| Длина туловища, см | 52,25 | 2,9 | 56,4 | 2,52 | 49,36 | 2,84 | 51,82 | 2,92 |
| Длина руки, см | 78,05 | 2,89 | 76,03 | 4,91 | 71,64 | 2,27 | 72,07 | 2,89 |
| Длина ноги, см | 95,19 | 4,95 | 97,72 | 3,5 | 89,89 | 4,03 | 87,34 | 3,39 |
| Отн. длина руки, % | 44,65 | 1,14 | 43,13 | 2,1 | 43,42 | 1,07 | 45,0 | 1,9 |
| Отн. длина ноги, % | 54,45 | 1,06 | 53,43 | 1,33 | 54,84 | 1,42 | 54,54 | 1,6 |
| Мышечная масса отн., % | 51,19 | 2,17 | 47,36 | 4,18 | 49,82 | 3,07 | 45,04 | 3,13 |
| Жировая масса отн., % | 9,7 | 2,77 | 16,45 | 6,87 | 15,85 | 3,85 | 28,37 | 5,35 |
| Костная масса отн., % | 17,03 | 1,32 | 16,94 | 1,93 | 15,83 | 1,35 | 13,8 | 2,2 |
| Окр.груд.клетки, см | 96,79 | 4,61 | 95,67 | 4,9 | 86,03 | 2,69 | 88,5 | 3,7 |
| Абс. поверхн.тела, кв.м. | 1,87 | 0,12 | 1,69 | 0,12 | 1,64 | 0,01 | 1,65 | 0,16 |

Выводы:

1. Как видно из таблицы тотальные размеры высококвалифицированных лыжников имеют меньшие значения по сравнению с лицами, не занимающимися спортом. Женщины-лыжницы имеют достоверно большую длину тела, но меньшую массу в отличие от лиц, не занимающихся спортом. Лыжники имеют более короткое туловище и относительно большую длину ноги.

2. Анализ состава массы тела выявил определенные закономерности в распределении компонентов веса тела. Как абсолютное, так и относительное значение жирового компонента у лиц, не занимающихся спортом, значительно превышает соответствующие показатели у спортсменов. Мышечная масса лыжников превышает аналогичные показатели лиц, не занимающихся спортом. Показатели костного компонента также незначительно выше у высококвалифицированных спортсменов.

3. Изучение соматотипа высококвалифицированных лыжников-гонщиков показало, что преобладающим у мужчин является грудно-мускульный, мускульно-грудной и мускульный типы. У женщин-спортсменок преобладающим соматотипом является атлетический и субатлетический типы.

Список используемой литературы

1. Александрова, Н.Е. Соматометрические показатели студентов МГАФК / Н.Е. Александрова // Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии :материалы IV международной научной конференции. – М., 2010. – С. 40-41.

2. Александрова, Н.Е. Соматотип спортсмена / Н. Е. Александрова // Теоретико-методологические основы псортивных и подвижных игр / МГАФК. - Малаховка, 2002. – С. 277-284.

3. Александрова, Н.Е. Изучение методов спортивной морфологии в системе подготовки специалистов по физической культуре / Н.Е. Александрова // Актуальные проблемы спортивной морфологии и генетики : материалы III международной научной конференции, посвященной памяти профессора А.П.Акифьева. – М., 2009. – С.7-8.

4. Дунаев, К. С. Физическая культура / К. С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / М-во образования РФ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000. – 24 с.

5. Исакова, Ж.Т. Антропоорфологическая характеристика лыжников-гонщиков / Ж.Т. Исакова, Н.Е. Александрова// Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии :материалы II международной конференции. – М., 2006. – С.91-92.

ПРОЕКТНЫЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аристархова С.А., к.п.н., ст. преподаватель
кафедры лингвистических дисциплин
ФГБОУ ВОМГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Поднять качество обучения в вузе позволяють современные методы образования, направленные на формирование творческой самореализации и личностного роста обучающегося. Одним из таких методов является метод проектов. Он возник еще в начале XX века в США. Цель этого метода – повышение активности обучающихся на основе целенаправленной деятельности, личной заинтересованности. В 1905 году в России педагог С.Т. Шацкий активно внедрял этот метод в практику преподавания. И в настоящее время понятие «новые образовательные

технологии» не мыслится без метода проектов, под которым понимают способ организации познавательной деятельности обучающихся [2]. В трудах философов его называют «методом деятельного познания», известный отечественный методист К.П.Ягодовский настаивал на том, чтобы «идея могла бы войти в жизнь, сделаться практически применимой» [11].

Ключевые слова: обучение, метод, образовательные технологии.

Работы Дж.Дьюи, Н.В.Кузьминой, А.С.Макаренко, С.Т. Шацкого дополнили терминологический аппарат педагогики такими понятиями как «педагогическое проектирование», «педагогический проект» [5,7,8,9]. Проектный метод использовали еще в начале XX века в США. Цель этого метода – повышение активности обучающихся на основе их целенаправленной деятельности, личной заинтересованности. В 1905(!) году в России педагог С.Т. Шацкий активно внедрял этот метод в практику преподавания. И в настоящее время понятие «новые образовательные технологии» не мыслится без метода проектов, под которым понимают способ организации познавательной деятельности обучающихся [9].

В наше время основной проблемой образования становится не усвоение знаний, а выработка умений ориентироваться в потоке возрастающей информации и самостоятельно производить знание. Современный подход к обучению ориентируется и на то, что носителем и источником может быть каждый участник образовательного процесса, а учебная деятельность становится способом информационного обмена личности с окружающими людьми.

Проектный метод предполагает систему действий, осуществляемых в рамках проекта. Каждому участнику проектной деятельности необходимо действовать совместно с другими людьми, что способствует формированию коммуникативной культуры. Проект– это самостоятельная исследовательская деятельность обучающихся по решению определенной проблемы; осуществляется с помощью педагога [2].

В ходе выполнения проекта формируется целый ряд личностных качеств, например, критическое мышление, способность решать проблемы, умение работать в команде, коммуникативные умения.

Обратная связь между педагогом и обучающимися превращается в сотворчество, где педагог умело направляет деятельность студентов в нужное русло.

Таблица – классификация видов проектов (по Л.М.Вахрушеву).

| | Виды проектов |
|--|---|
| По характеру доминирующей деятельности | Поисковый, исследовательский, творческий, ролевой, прикладной, ознакомительно-ориентировочный |
| По предметно-содержательной области | Монопроект или межпредметный |
| По продолжительности | Краткосрочный, длительный |
| По количеству участников | Индивидуальный, парный, групповой, коллективный, массовый |

Рассмотрим работу студентов вуза физической культуры в проекте «Фразеология вокруг нас» на занятиях по русскому языку и культуре речи. Часто студенты не придают должного значения изучению этого предмета, объясняя тем, что «по-русски они и так умеют говорить и читать». На практических занятиях по русскому языку используются разнообразные современные методы и формы обучения: метод моделирования конкретных ситуаций, ролевые игры, эвристические беседы, кейс-метод, проектный метод.

Какой же из этих методов выберут студенты для изучения темы? После анкетирования выяснилось, что это проектный метод, так как процесс работы для студентов оказался важнее, чем получаемый результат. Также студенты отметили, что работать в команде для них интереснее, чем в одиночку. При этом связь между педагогом и обучающимися превращается в со-деятельность, со-чувствие и со-творчество, где педагог направляет деятельность студентов в нужное русло.

Работа проектным методом на занятиях по русскому языку и культуре речи претерпела интерпретацию: практически весь проект студенты разработали самостоятельно. Уже на этапе выбора темы для проекта в начале второго семестра студенты остановились на теме: «Фразеологизмы русского языка» (проект был назван: «Фразеологизмы вокруг нас»). Это - краткосрочный проект (по продолжительности). Групповой (по количеству участников). Монопроект (по содержанию). Исследовательский (по характеру доминирующей деятельности).

На начальном этапе студенты ознакомились с несколькими источниками, в которых представлены теоретические сведения о фразеологизмах. Студенты были распределены в три мини-группы, каждая

из которых подготовила конспект, составленный и оформленный коллективно. Для работы использовались пособия Л.А. Введенской, М.Т. Баранова, Ю.А. Гвоздарева «Русское слово», М. Дубровина «Иллюстрированный сборник идиом на пяти языках», «Энциклопедический словарь юного филолога» и др. [3, 4, 10].

Затем каждая подгруппа должна была проработать частные вопросы данной темы. В ходе совместной деятельности при подготовке проекта студенты могли обращаться к справочным материалам и словарям. Первая подгруппа изучала синтаксические фразеологизмы, вторая – сравнивала фразеологизмы русского языка, третья исследовала публицистический стиль с целью нахождения фразеологизмов в газетных заголовках. Результаты работы были представлены, соответственно, в виде *сообщения*, в котором докладчики рассказали о структуре таких речевых оборотов как «всем пирогам пирог», «мастер так мастер», «читать так читать»; выполненные *рисунки* студентов помогли проиллюстрировать содержание фразеологизмов; *альбом* с вырезанными из газет статьями: «Как за каменной стеной», «Пятки сверкают», «Соль на рану», «Если ваш глаз не как алмаз» продемонстрировал использование фразеологизмов в публицистическом стиле. На завершающем этапе была организована *выставка* работ участников проекта.

В качестве дополнительного наблюдения можно отметить, что обсуждение внутри группы было демократичным и наблюдалось взаимопонимание и взаимоуважение, при этом студенты консультировали друг друга, обменивались информацией, подсказывали способы нахождения необходимого материала. Во время выступления наблюдалась разная степень включенности в процесс коммуникации, проявлялся разный уровень языковой компетентности. Некоторые студенты невнятно преподносили материал при защите своих работ, другие продемонстрировали глубокое понимание лингвистических особенностей фразеологизмов, умение донести до слушателей свою идею, заинтересовывали аудиторию своим сообщением. Что касается преподавателя, то ему необходимо было на протяжении всего проекта ненавязчиво оказывать педагогическую и лингвистическую, иногда конструктивную помощь при периодически возникающих затруднениях.

Технологичность проектной деятельности на занятиях по русскому языку и культуре речи предполагает действия по правилам проекта и получение социально интересного и полезного результата. Эффективность общения студентов и преподавателя способствует эмоциональному восприятию материала, индивидуальному раскрытию личности студента,

по сравнению с репродуктивным заданием выполнение проекта вызывает значительный интерес у исполнителей.

У студентов вуза физической культуры усилилось умение конструктивно относиться к выстраиванию своей деятельности, повысилась любознательность и наблюдательность, интуитивность, появился интерес к изучению нового и выработке различных способов деятельности. Подготовленное сообщение о синтаксических фразеологизмах не раз было сделано в других группах, где его слушали с неподдельным интересом. Командный дух выступающих не оставил никого равнодушным. Докладчики продемонстрировали четкую последовательность изложения материала, умелое взаимодействие при демонстрации иллюстративного материала, заинтересованность темой своего сообщения.

Рисунки, подготовленные для иллюстрирования фразеологизмов, были использованы не только на занятиях по русскому языку, но и на занятиях по английскому языку. Альбом с газетными статьями, собранными в рамках изучения фразеологизмов, остался в кабинете русского языка как дидактическое пособие для студентов, которые придут учиться в вуз в следующие годы.

Ознакомимся с самооценкой участников проекта «Фразеологизмы вокруг нас». Студент К.: «Мне было интересно выступать с сообщением в 103 и в 105-ой группе. Я чувствовал себя уверенно и понимал, что ребята меня слушают внимательно. В конце даже задавали вопросы».

Подготовленное студентом сообщение имело социальную значимость, оно было сделано многократно (в 4-х группах).

Педагогический же результат заключался в синергичном эффекте: произошло сплочение мини-групп. Студентка А. пишет: «Я бы хотела в следующем проекте «Словари» работать только в своей подгруппе. Мы все знали, что делать и прислушивались к капитану. У нас работают все и нет «слабых» студентов».

У подавляющего большинства участников проекта (90%) возникла потребность в дальнейшем развитии своего проектного опыта. Хочется отметить, что обучающиеся стали внимательнее относиться к деталям при изучении лингвистических особенностей фразеологизмов, работа выполнялась с приподнятым настроением, студенты стали легче вступать в контакты с окружающими людьми, было продемонстрировано умение самоуправления в мини-группах, что в конечном итоге является подтверждением сформированности у студентов творческой самореализации [1].

Качество проектного результата в целом позволяет окружающим судить о реальной способности участников производить социально

значимый продукт, о наличии творческого потенциала, о способности довести начатое дело до конца, об ответственности, т.е. в конечном счете о неких свойствах, формирующихся и проявляющихся в процессе обучения и (само)воспитания [6].

Заключение. Проектный метод позволяет личности творчески самореализовываться, так как самообучение является средством создания и реализации какого-либо проекта, имеющего жизненный, а не только учебный смысл для обучающегося. Таким образом, в процессе работы над проектом происходит персонифицированность, ибо человек формируется как неповторимая индивидуальность со своими специфическими запросами.

Список использованных источников

1. Аристархова, С.А. Развитие творческой самореализации у студентов вуза физической культуры на занятиях по русскому языку и культуре речи / С.А. Аристархова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – № 10 (92). – С.16 – 19.
2. Вахрушева, Л.М. Применение проективного метода на уроках русского языка/ Л. М. Вахрушева // Русский язык. – М. : Первое сентября, 2007. – №14.
3. Введенская, Л. А. Русское слово / Л. А. Введенская, М. Т. Баранова. – М.,1983.
4. Дубровин, М. Иллюстрированный сборник идиом на пяти языках / М.Дубровин. – М.: Росмэн, 1997.
5. Дьюи, Дж. Демократия и образование / Дж. Дьюи ;пер. с англ. Н.М.Никольской. – М.: Педагогика-пресс, 2000.
6. Колесникова, И.А. Педагогическое проектирование / И.А. Колесникова, М.П. Горчакова-Сибирская. – М.: Академия, 2007.
7. Кузьмина, Н.В. Методы исследования педагогической деятельности / Н.В. Кузьмина ; Ленинградский гос. ун-т. – Л.,1970.
8. Макаренко, А.С. Сочинения. Т 1 / А.С Макаренко.– М.,1957.
9. Шацкий, С.Т. Работа для будущего / сост. В.И.Малинин, Ф.А.Фрадкин. – М.: Просвещение, 1989.
10. Энциклопедический словарь юного филолога. – М.: Педагогика, 1984.
11. Ягдовский, К.П. Исследовательский метод в школьном обучении / К.П. Ягдовский. – М.; Л.,1929. – С.4.

СРЕДСТВА ЛФК В РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

*Бабушкина А.И., ст. преподаватель
кафедры АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Заболевания суставов все чаще встречаются у лиц среднего и пожилого возраста. Деформирующий артроз суставов нижних конечностей имеет тенденцию к прогрессированию дистрофического процесса и нередко приводит к нарушению двигательной функции нижних конечностей,

Ключевые слова: заболевания опорно-двигательного аппарата, современные средства и методы реабилитации.

Артроз тазобедренного сустава (коксартроз) представляет собой наиболее распространенную и тяжелую форму поражения суставов. Коксартроз имеет значительный удельный вес среди хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, что составляет более 30% всех заболеваний суставов. Консервативные методы лечения коксартроза эффективны лишь на ранних стадиях развития заболевания. В настоящее время наряду с консервативными методами лечения коксартроза все шире применяются хирургические методы, заключающиеся в тотальном эндопротезировании тазобедренного сустава. Ежегодно в мире выполняются более 450 тыс. таких операций. Эндопротезирование тазобедренного сустава проводится с целью восстановления нормального положения конечности, устранения болевого синдрома, повышения качества жизни и трудоспособности.

Важную роль в восстановлении трудоспособности больных после эндопротезирования тазобедренного сустава играет рационально организованная послеоперационная реабилитация с использованием средств лечебной физической культуры. В последние годы все большее распространение в реабилитации больных после эндопротезирования тазобедренного сустава получает аппарат пассивной мобилизации суставов – Артромот.

Аппарат механотерапии Артромот предназначен для раннего восстановления подвижности оперированного сустава и предотвращения развития тромбозомболических осложнений, а также для борьбы с уже возникшими последствиями ограничения двигательной активности. Использование в реабилитации аппарата Артромот способствует уменьшению отечности и боли в области тазобедренного сустава, увеличивает амплитуду движений, предупреждает развитие тугоподвижности и контрактуры в тазобедренном суставе, ускоряет процесс реабилитации больных после эндопротезирования тазобедренного сустава.

Основное преимущество использования аппарата Артромот в реабилитации больных после эндопротезирования тазобедренного сустава заключается в незначительном количестве противопоказаний. При применении аппарата «Артромот», оперированная область испытывает меньше нагрузки, чем при занятиях лечебной физической культурой. Использование в реабилитации аппарата Артромот способствует уменьшению отечности и боли в области тазобедренного сустава, увеличивает амплитуду движений, предупреждает развитие тугоподвижности и контрактуры в тазобедренном суставе, ускоряет процесс реабилитации больных после эндопротезирования тазобедренного сустава.

При выполнении упражнений на аппарате Артромот движения в суставе контролируются, за счет поддержания конечности в нейтральном положении относительно оси сгибания-разгибания и ограничения диапазона движений, в котором суставы могут двигаться, что предотвращает возникновение послеоперационных осложнений. При использовании аппарата Артромот индивидуально для каждого пациента устанавливается программа: скорость, время работы, ограничения по плантарному и дорсальному разгибанию с автоматическим увеличением угла разгибания. Многократно повторяющиеся циклы движений в суставе с дозированным усилием постепенно восстанавливают подвижность в суставах. При помощи аппарата Артромот тазобедренный сустав совершает ритмичные пассивные движения, результатом которых является восстановление подвижности в суставе, уменьшение отека, улучшение кровообращения, устранение болей.

Цель исследования.

Совершенствование процесса физической реабилитации больных после эндопротезирования тазобедренного сустава. С этой целью нами был разработан комплекс упражнений лечебной гимнастики, направленных на создание мышечного корсета; улучшение подвижности в тазобедренном

суставе, восстановление стереотипа ходьбы и навыка правильной осанки, адаптацию к осевой нагрузке на нижние конечности.

В педагогическом эксперименте приняли участие больные в возрасте 45-70 лет, направленные на эндопротезирование тазобедренного сустава. При разработке комплексной методики лечебной физической культуры нами был применен педагогический эксперимент, в основу которого положено сравнение эффективности реабилитации двух однородных групп занимающихся. Для оценки эффективности предложенной нами методики все испытуемые на добровольной основе были разделены на две группы: основную и контрольную. В основной группе применялась предложенная нами методика лечебной физической культуры, включающая использование средств лечебной гимнастики, в сочетании с механотерапией. В контрольной группе применялась общепринятая традиционная методика лечебной гимнастики и лечебный массаж.

Реализация предложенной методики физической реабилитации осуществлялась на поликлиническом этапе через 2-3 недели после эндопротезирования тазобедренного сустава. Занятия проводились в специально оборудованном зале ЛФК 3 раза в неделю по 45 минут. Продолжительность восстановительного периода составила 3 месяца.

Комплекс лечебной гимнастики включал специальные упражнения с использованием резиновых амортизаторов и утяжелителей, на фоне обще тонизирующих и дыхательных упражнений. Большой удельный вес отдавался упражнениям, направленным на повышение эластичности мышц бедра и улучшение подвижности в тазобедренном суставе. Упражнения выполнялись из исходных положений: лежа на спине, с валиком между коленями, лежа на здоровом боку, лежа на животе, стоя на четвереньках. Упражнения силовой направленности, с амортизаторами и утяжелителями выполнялись с экспозицией 20-30 секунд и чередовались с упражнениями на расслабление мышц. После восстановления активного движения в оперированном суставе, улучшения мышечного тонуса и овладения больным навыком передвижения на костылях, для адаптации больных к условиям опоры, часть упражнений выполнялась из исходного положения – стоя.

Для восстановления подвижности в тазобедренном суставе применялся аппарат Артромот. Продолжительность процедуры составляла 5-10 минут по 2-3 подхода.

Восстановление стереотипа ходьбы осуществлялось на беговой дорожке с дозированием нагрузки в зависимости от степени снижения двигательной функции. В процессе освоения техники ходьбы на беговой дорожке решались задачи: улучшение функции вестибулярного аппарата и

равновесия, постепенное увеличение темпа ходьбы, длины шага и скорости передвижения (1 месяц – 2 км/час, 2-й месяц – 3 км/час, 3-й месяц – 4 км/час).

*Примерный комплекс лечебной гимнастики в основной группе
(восстановительный период)*

1. Лежа на спине, резиновый бинт закреплен к нижней трети голени. Растягивая резину отвести в сторону прямую ногу – вдох, и.п. – выдох

2. Лежа на спине, резиновый бинт закреплен к нижней трети голени. Растягивая резину развести в стороны ноги – вдох, и.п. – выдох.

3. Резиновый бинт закреплен к нижней трети голени. Растягивая резину движением ноги вперед приподнять прямую ногу – вдох, и.п. – выдох.

4. Резиновый бинт закреплен за нижнюю треть голени и рейку гимнастической стенки. Растягивая резину согнуть ноги в коленях – вдох, и.п. – выдох.

5. Ноги согнуты в коленях, резиновый бинт закреплен в области коленных суставов. Растягивая резину развести колени в стороны – вдох, и.п. – выдох.

6. Резиновый бинт закреплен к нижней рейке гимнастической стенки и стопе. Растягивая бинт согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставе, не касаясь стопой горизонтальной плоскости – вдох, и.п. – выдох.

7. Лежа на спине головой к гимнастической стенке, резиновый бинт закреплен к рейке гимнастической стенки на уровне роста человека и к стопе, поднятой под прямым углом ноги. Растягивая бинт опустить ногу на пол – выдох, и.п. – вдох.

8. И.п. тоже, резиновый бинт закреплен к рейке гимнастической стенки на уровне роста человека и к стопам, поднятым под прямым углом ног. Растягивая резину опустить ноги на пол – выдох, и.п. – вдох.

9. Лежа на спине, головой к гимнастической стенке, резиновый бинт закреплен к рейке гимнастической стенки на расстоянии 1,5 метра от пола и стопам, поднятых под прямым углом ног. Растягивая резину опустить прямые ноги на пол – выдох, и.п. – вдох.

10. Лежа на спине ноги к гимнастической стенке, резиновый бинт закреплен за рейку гимнастической стенки на расстоянии 1,5 метра от пола и стопам, поднятых под углом 45 градусов ног. Растягивая резину подтянуть колени к животу – выдох, и.п. – вдох.

11. Лежа на спине боком к гимнастической стенке, резиновый бинт закреплен за нижнюю рейку гимнастической стенки и нижнюю часть

голени, отведенной в сторону ноги. Растягивая резину, привести ногу к другой ноге – выдох, и.п. – вдох.

12. Лежа на спине, резиновый бинт закреплен к горизонтальной плоскости поперек туловища на уровне таза. Растягивая резину, поднять таз над полом – выдох, и.п. – вдох.

13. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, одна нога поднята над полом и через нее на уровне нижней части бедра закреплен резиновый бинт. Растягивая резину приподнять таз над полом – выдох, и.п. – вдох.

14. Лежа на здоровом боку, резиновый бинт закреплен к рейке гимнастической стенки на расстоянии 1,5 метра от пола и к стопе, отведенной в сторону ноги. Растягивая резину опустить ногу на пол – выдох, и.п. – вдох.

15. Лежа на здоровом боку, резиновый бинт закреплен к рейке гимнастической стенки на расстоянии 1,5 метра от пола и к стопе, отведенной в сторону ноги. Растягивая резину опускать ногу поочередно, то вперед, то назад (до касания ногой пола) – выдох, и.п. – вдох.

16. Лежа на животе, резиновый бинт закреплен за рейку гимнастической стенки на расстоянии 50 см от пола и к стопе прямой ноги. Растягивая резину сгибать ногу в колене до угла 90 градусов – вдох, и.п. – выдох.

17. Лежа на животе, ногами к гимнастической стенки, резиновый бинт закреплен за рейку гимнастической стенки на расстоянии 50 см от пола и к стопам обеих прямых ног. Растягивая резину сгибать ноги в коленях до угла 90 градусов – вдох, и.п. – выдох.

18. Лежа на животе, ноги к гимнастической стенке, резиновый бинт закреплен за нижнюю рейку стенки и к стопам прямых ног. Растягивая резину, поочередно сгибать ноги в коленях, коленом пытаться достать локоть (имитация ползания по-пластунски).

19. Лежа на животе, ногами к гимнастической стенке, руки под головой, резиновый бинт закреплен за рейку гимнастической стенки на расстоянии 40 см от пола и за нижнюю часть голени, разогнутой в тазобедренном суставе прямой ноги. Растягивая резину, опускать прямую ногу – вдох, и.п. – выдох.

20. Лежа на животе, руки под головой, резиновый бинт закреплен за нижнюю рейку гимнастической стенки и нижнюю часть голени. Растягивая резину, разгибать ногу в тазобедренном суставе – вдох, и.п. – выдох.

21. Лежа на животе, головой к гимнастической стенке, руки под головой, резиновый бинт закреплен за рейку гимнастической стенки на расстоянии 40 см от пола и за нижнюю часть голени, согнутой под прямым углом ноги. Растягивая резину разгибать ногу в колене.

22. Стоя на четвереньках, спиной к гимнастической стенке, резиновый бинт закреплен к гимнастической стенке на расстоянии 1,5 метра от пола и к вытянутой назад прямой ноге. Растягивая резину, сгибать ногу и коленом тянуться к локтю.

23. Стоя на четвереньках, спиной к гимнастической стенке, резиновый бинт закреплен за нижнюю рейку гимнастической стенки и стопу прямой ноги. Растягивая резину, стоя на другом колене, разгибать ногу в тазобедренном суставе.

24. Стоя лицом к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне груди, резиновый бинт закреплен за нижнюю рейку гимнастической стенки и нижнюю часть голени. Растягивая резину, разгибать ногу в тазобедренном суставе.

25. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне ягодиц, резиновый бинт закреплен за нижнюю рейку гимнастической стенки и нижнюю часть голени. Растягивая резину, сгибать ногу в тазобедренном суставе.

26. Стоя боком к гимнастической стенке, резиновый бинт закреплен за нижнюю рейку гимнастической стенки и нижнюю часть голени. Растягивая резину, отводить прямую ногу в сторону.

27. Стоя боком к гимнастической стенке, резиновый бинт закреплен на стопах. Растягивать бинт, сгибая ногу в коленном и тазобедренном суставах.

Результаты проведенного экспериментального исследования подтвердили преимущества разработанной нами методики. Наблюдения за пациентами на протяжении трех месяцев показали положительную динамику по изучаемым показателям. Одним из информативных показателей функционального состояния тазобедренного сустава после эндопротезирования является его подвижность. К концу педагогического эксперимента угол сгибания в тазобедренном суставе улучшился на 30,7%, угол разгибания – на 10,4%, угол отведения – на 18,6%. В контрольной группе соответственно – на 19,5%; 3,7% и 8,6%.

Результаты контрольных двигательных тестов, к концу педагогического эксперимента, достоверно улучшились: «тест на удержание прямой ноги в положении сгибания», из исходного положения: лежа на спине, улучшился на 48,7%; «в тесте удержание прямой ноги в положении отведения», из исходного положения: лежа на здоровом боку, улучшился на 48,0%; «в тесте удержание прямой ноги в положении разгибания», из исходного положения: лежа на животе, улучшился на 61,3%; время, затраченное на прохождение дистанции 100 м, уменьшилось

на 85,6%. В контрольной группе соответственно – на 21,7%, 26,3%, 39,3% 56,7%.

Заключение. Предложенная комплексная методика лечебной физической культуры после эндопротезирования тазобедренного сустава дает более высокий эффект в лечении и реабилитации больных по сравнению с традиционной методикой и обеспечивает сокращение сроков нетрудоспособности и адаптации больного к новому суставу.

Список использованных источников

1. Бабушкина, А.И. Комплексное использование средств лечебной физической культуры в реабилитации стоматологов с профессиональными заболеваниями опорно-двигательного аппарата / А.И. Бабушкина // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания медико-биологических дисциплин при подготовке специалистов в ВУЗах физической культуры в условиях модернизации высшего профессионального образования : материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, 22-24 октября 2014. – Малаховка, 2014. – С. 65-71.

2. Болотов, Б.Б. Клинический уход и реабилитация при эндопротезировании тазобедренного сустава у больных пожилого и старческого возраста: учебно-методическое пособие / Б.Б. Болотов, А.О Карпухин. – М., 2013. – 37 с.

3. Гершбург, М.И. Реабилитация больных после эндопротезирования тазобедренного сустава в специализированном стационаре/ М.И. Гершбург, Е.А. Хованцева// Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. –2003. - №1. – С.9-14.

4. Загородний, К.В. Эндопротезирование тазобедренного сустава у ревматологических больных/ К.В. Загородний, В.А Дирин // Реабилитация больных с заболеваниями и последствиями повреждений позвоночника и крупных суставов: тезисы II научно-практической конференции. – М., 1994. – С.35.

5. Загородний, Н.В. Хирургические методы лечения заболевания суставов /Н.В. Загородний // Научные статьи по артрологии. – М., 2004. – С. 39-42.

6. Загородний, Н.В. Эндопротезирование тазобедренного сустава /Н.В.Зациорский// Основы и практика :руководство.–М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – С. 123-125.

7. Разработка и апробация спортивного комплекса для пожарных-спасателей / А.Н Архангельская, А.И. Бабушкина, К.Г. Гуревич, Е.А.

Дмитриева, И.В. Осадченко, О.И Самусенков // Вестник новых медицинских технологий. – 2017. – Т.24, № 4. – С.110-116.

8. Самусенков, О.И. Функциональные проявления здоровья и факторы его укрепления / О.И. Самусенков, В.О. Самусенков, А.Н.Архангельская, А.И. Бабушкина, А.А.Вострикова //Олимпийские игры и современное общество : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. –Малаховка, 2017. –С. 222-227.

9. Серeda, А.П. Эндопротезирование тазобедренного сустава: ответы на все вопросы / А.П.Серeda. – М.: Практика, 2014. – С. 44.

ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД ПРИ ФОРМИРОВАНИИ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ (КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ) В НЕЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ

*Беляева Н.И., доцент кафедры
лингвистических дисциплин ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. В настоящее время большое внимание уделяется формированию творческой личности. В вузы приходят уже взрослые люди с уже сформировавшимися интересами, со своими индивидуально-психологическими особенностями, которые следует учитывать в учебном процессе; с различным уровнем владения иностранным языком и, наконец, с определенным опытом изучения иностранного языка, от увлечения им до полного отторжения [11].

Ключевые слова: иностранный язык, принцип, концепция, компетенции.

1. Традиции и новации при решении проблем развивающего обучения иностранным языкам.

Для овладения иностранным языком как средством общения очень важна коммунибельность, которая отражает индивидуально-психологические особенности студентов. Коммунибельность коррелирует с такими свойствами, как импульсивность, способность к

имитации, экстравертность, а некоммуникабельность – с осторожностью, боязнью сделать ошибку, стремлением опираться на правила, интровертностью [5].

В качестве способов развития коммуникабельности в условиях аудиторных занятий можно назвать следующие [10]:

1) предлагать для обсуждения конкретные темы, представляющие для студентов личностную значимость (жизненный или профессиональный интерес);

2) создавать проблемные ситуации, чтобы вопросы для обсуждения предполагали наличие разных мнений;

3) внимательно выслушивать мнение каждого студента, чтобы он смог выдвигать аргументы в пользу своей позиции;

4) не навязывать студентам своего мнения, включая их в проблемную ситуацию;

5) организовывать работу в парах, тройках, четверках;

6) постоянно менять состав участников работы в малых группах, следя за тем, чтобы «сверхкоммуникабельные» студенты не подавляли своим авторитетом некоммуникабельных партнеров;

7) учить студентов поддерживать контакт, выражая согласие, удивление, радость, огорчение и другие отношения к сказанному [10].

2. Психологические и дидактические основы процесса обучения иностранным языкам были сформулированы А.А. Леонтьевым [6,7] выделившим в этом процессе три главных принципа:

1) Коммуникативный принцип – ориентация на партнера по общению.

2) Когнитивный принцип – усвоение языка как части социальной памяти народа. (Деятельность с помощью иностранного языка должна рассматриваться не только как речевая, но и как познавательная деятельность).

3) Личностный принцип – возможность наиболее полно реализовать в иноязычном общении собственную личность (предполагается готовность студента к самостоятельному изучению иностранного языка, т.е. готовность к дальнейшему развитию).

Психолингвистическая концепция целей и содержания обучения иностранным языкам во многом опирается на психологическую теорию усвоения (иностранного) языка, созданную А.А. Леонтьевым. Что следует помнить? Во-первых, языку следует обучать не как формальной системе, а как способу отображения «чужой» социокультурной реальности; во-вторых, в процессе преподавания должны усваиваться значения, представляющие образ мира, присущий новой культуре, и одновременно выступающие как составляющие процессов речепорождения; в-третьих,

культурную специфику общности, язык которой мы преподаем, составляет, прежде всего, система смысловых единиц, конституирующая образ мира и выступающая как ориентировочная основа деятельности вообще, и коммуникативной деятельности, в частности [6,7]. Итак, согласно современной методической науке, цель обучения иностранному языку – формирование умения использовать его в общении с другими народами, что предполагает усвоение иноязычной культуры [6,7, 10, 12].

3. Эффективное использование иностранного языка. Взаимопонимание коммуникантов в любой профессиональной деятельности зависит от того, во-первых, возникли или нет в процессе обучения языку зоны пересечения когнитивных пространств или зоны конгруэнтности сознаний носителей взаимодействующих культур, во-вторых, обладает ли субъект достаточной психологической гибкостью (или обученностью) для преодоления этноцентрического отношения к чужой специфике: «чужое» – это другое, иная норма (языковая, мыслительная, поведенческая, коммуникативная и др.) [8,9].

Таким образом, с этнопсихологической точки зрения целесообразно рассматривать два аспекта в структуре межкультурной компетенции, а именно – информационный и психологический. Информационный аспект предполагает формирование представления о феномене этнокультурной специфики и комплекса знаний о «чужой» культуре. Психологический аспект предполагает формирование психологической готовности адаптировать часть иной культуры (присвоить новый способ представления знаний о мире) в процессе изучения иностранного языка [8,9].

Межкультурное общение является для этнопсихолингвистики и объектом, и инструментом исследования, т.к. представляет собой оптимальную ситуацию сравнения двух языков и культур, необходимую для получения данных о неконгруэнтности «своего» и «чужого». В этой связи следует отметить, что реализация психолингвистических подходов к изучению иностранного языка и культуры создает уникальные условия для познания родного языка и культуры [12].

4. Психологические основы обучения иностранным языкам в физкультурном вузе.

Заключение. В связи с вышесказанным хотелось бы отметить, что в физкультурном вузе можно с успехом применять интегративный лингвопсихологический тренинг (ИЛПТ), который полностью положен на психотерапевтическую и коррекционную основу. Это целостная система целенаправленных, взаимодополняющих упражнений и специальных игр, которая охватывает все языковые, коммуникативные, когнитивные, психодинамические, поведенческие и деятельностные стороны речевого

процесса. Обучаемых нужно учить творческому созданию иноязычных предложений, в которых должны выражаться их новые, собственные мысли. Необходимо развивать у обучающихся способность мыслить на иностранном языке [1, 2, 3].

Список использованных источников

1. Беляева, Н.И. Моделирование вербальных и экстралингвистических (невербальных) компонентов ситуации при общении на иностранном языке / Н.И. Беляева// Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры : материалы международной очно-заочной научной конференции / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. – С. 79-83.
2. Беляева, Н.И. Психологические аспекты обучения иностранным языкам: вербальные ситуации /Н.И. Беляева// Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры : материалы II Всероссийской очно-заочной научной конференции / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2014. – С. 29-34.
3. Беляева, Н.И. Психологические основы обучения иностранным языкам /Н.И. Беляева// Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры: материалы III Всероссийской очно-заочной научной конференции, 20-22 октября 2016 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры; ред.-сост. Е.Д. Никитина. – Малаховка, 2016. – С. 6-10.
4. Грехов, В.Н. История культуры России с древнейших времен до начала хх века: учебное пособие/ В.Н.Грехов, С.Н.Бледный, К.С.Дунаев. – М.: Экслибрис-Пресс, 2004. – 524 с.
5. Кабардов, М.К. Роль индивидуальных различий в успешности овладения иностранным языком (на материале интенс. обуч.):автореф. дис. ... канд. психол. наук/ М.К. Кабардов. – М., 1983. – 25 с.
6. Леонтьев, А.А. Основы психолингвистики / А.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 287 с.
7. Леонтьев, А.А. Язык не должен быть «чужим» / А.А. Леонтьев // Этнопсихолингвистические аспекты преподавания иностранных языков /Моск. мед. акад. им. И.М. Сеченова ; Ин-т языкознания РАН. – М., 1996. – С. 41-47.
8. Марковина, И.Ю. Формирование межкультурной компетенции как один из аспектов развивающего обучения: этнопсихолингвистический подход /И.Ю. Марковина// Вестник Московского государственного лингвистического университета. Педагогические науки. – 2009. – Вып. 567. – С. 106-115.

9. Марковина, И.Ю. Этнопсихолингвистический подход к содержанию УМК по иностранному языку для вузов неязыкового профиля (на примере учебного комплекса для студентов-медиков) / И.Ю. Марковина // Учебно-методический комплекс в системе подготовки по иностранным языкам в неязыковых вузах: теория и практика разработки. – М.: Рема, 2007.

10. Павлова, И.П. Проблемы развивающего обучения иностранным языкам: традиции и новации / И.П. Павлова // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2009. – Вып. 567. Педагогические науки. Развивающее обучение в системе иноязычной подготовки: проблемы, инновации, перспективы. – С. 9-30.

11. Сухобская, Г.С. Мотивационно-ценностные аспекты познавательной деятельности взрослого человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Г. С. Сухобская. – Ленинград, 1973. – 51 с.

12. Fremdsprachenkompetenzen für ein wachsendes Europa. Das Leitziel „Multiliteralität“. Daniela Elsner / Lutz Küster, Britta Viebrock (Hrsg.), Peter Lang GmbH. – Frankfurt am Main, 2007. – 330 S.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В НЕЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ

*Беляева Н.И., доцент кафедры
лингвистических дисциплин ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Согласно Закону об образовании в Российской Федерации [7] и бакалавриат, и магистратура относятся к уровню высшего профессионального образования. Однако четкого разграничения между ними нет. Это приводит к возникновению различных подходов к учебному процессу и вместо академической мобильности, ожидавшейся после подписания Болонской декларации, ее критики не без основания говорят о «жернаках болонского процесса» [5].

Высказываются мнения, что бакалавриат должен давать общее высшее образование, а не профессиональное, но это не дает выпускнику полного права работать по специальности.

Более оправданной представляется модель, реализуемая сейчас во многих вузах, при которой студента уже в бакалавриате готовят к выполнению определенного вида профессиональной деятельности, а магистратура обеспечивает более углубленное развитие знаний, умений и

компетенций, полученных в бакалавриате. В этом случае можно уже говорить о реализации непрерывного образования в той или иной области знаний [6].

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) область профессиональной деятельности магистров включает те же виды профессиональной деятельности, что и у бакалавров, однако деятельность магистров требует более углубленной профессиональной подготовки, т.к. в магистратуре следует уделять особое внимание научно-исследовательской, консультационной и аналитической деятельности [1].

Исходя из международных требований [2] к результатам образовательного процесса, необходимо включить в содержание обучения иностранному языку (ИЯ) ситуации его применения в будущей профессиональной деятельности. Из этого следует, что курс иностранного языка в магистратуре должен иметь узконаправленную профессионально-деловую ориентацию.

Это позволит выпускнику приобщиться к мировым знаниям в конкретной области, а также расширить уровень профессиональной коммуникативной компетенции, которая включает в себя общекультурные и профессиональные компетенции. Это позволит отобрать основные компоненты содержания обучения: темы и ситуации иноязычного общения, а также текстовый материал. Выпускники магистратуры должны овладеть следующими компетенциями [1]:

Общекультурные компетенции:

- 1) Свободное пользование иностранным языком как средством делового и профессионального общения.
- 2) Активное общение в научной и социально-общественной деятельности с зарубежными специалистами из других областей.
- 3) Способность воспринимать различия этнических особенностей, традиций и культур.
- 4) Умение самостоятельно работать в кросс-культурном пространстве.

Профессиональные коммуникации:

- 1) Способность быстро находить, анализировать, обрабатывать общенаучную иноязычную литературу.
- 2) Владение навыками аннотирования и реферирования научной работы.
- 3) Умение извлекать необходимую общенаучную информацию из электронных библиотек и реферативных зарубежных журналов.

4) Способность представлять полученные в исследованиях результаты в виде отчетов, докладов и научных публикаций на иностранном языке.

5) Способность самостоятельно приобретать с помощью иностранного языка новые знания и умения, связанные со сферой профессиональной деятельности.

Ситуации делового общения предполагают:

1) участие в работе научно-практических и научно-методических семинаров;

2) подготовку и презентацию докладов, а также результатов исследования на научных конференциях и симпозиумах;

3) изучение, анализ и обобщение зарубежного опыта по тематике исследования;

4) сбор и анализ информации на иностранном языке в сфере профессиональной деятельности;

5) составление научных аннотаций, информационных материалов, рефератов и библиографии по тематике проводимых исследований;

6) реферирование научных трудов, составление аналитических обзоров, накопленных в мировой науке и производственной деятельности;

7) подготовку и проведение анкетирования и опросов.

Тематика делового и профессионального иноязычного общения может быть следующей:

- Корпоративная культура
- Работа в команде
- Интеллектуальная собственность
- Экологическая безопасность и др.

Следует отметить, что в магистратуре уделяется большое внимание вопросу отбора текстов [3]. Тексты должны:

1) носить профессионально ориентированный характер и отличаться различной тематической направленностью в рамках профессиональной деятельности магистрантов;

2) отражать важные для рассматриваемой сферы понятия, что определяет характер новых терминологических единиц, подлежащих усвоению;

3) служить, с одной стороны, источниками информации, а с другой – опорой для создания на их основе ситуаций реального общения и микроситуаций, непосредственно связанных с конкретным содержанием текстов.

Работа с аутентичными текстами развивает познавательные умения магистрантов, а также формирует основы профессионального иноязычного общения [4].

Именно такой подход заложен в образовательных стандартах. Так, ФГОС ВО по направлению «Лингвистика» (уровень бакалавриата) предусматривает подготовку к следующим видам профессиональной деятельности: лингводидактическая, переводческая, консультативно-коммуникативная, информационно-лингвистическая и научно-исследовательская [8].

На уровне магистратуры этот набор дополняется лингвокультурологической, научно-методической и организационно-управленческой [9]. Таким образом, на этапе бакалавриата также присутствует профессионально-ориентированный компонент.

От студента бакалавриата ожидается, что он понимает основное содержание текстов разного характера, в том числе профессионально-ориентированных, владеет основной терминологией по специальности и умеет собрать, проанализировать информацию. На уровне магистратуры студент должен в рамках работы с иноязычной (научной) литературой по специальности демонстрировать умение перерабатывать информацию в процессе аналитико-синтетической деятельности, уметь решать профессиональные коммуникативные задачи и быть готовым к саморазвитию [12].

Необходимо отметить, что обучение иностранному языку в неязыковом вузе на основе компетентного подхода предполагает реализацию междисциплинарных связей кафедр иностранного языка и профильных дисциплин. Это обеспечивает не только успешное овладение профессией, но и дальнейшее развитие у студентов коммуникативных иноязычных способностей не только в магистратуре, но и в ходе их профессиональной деятельности после окончания вуза [4, 5, 10, 11].

Несколько слов о создании учебника иностранного языка для магистрантов [12]. Учитывая определенные пробелы в знаниях, следует создать условия для повторения материала, пройденного в бакалавриате. Студенты должны иметь возможность адаптироваться в магистратуре и подготовиться к специализации более высокого, чем в бакалавриате, уровня. В магистратуре специализация должна обеспечиваться не только тематическим наполнением курса ИЯ, но и акцентом на информационно-аналитической, редакционной и научно-исследовательской работе [12].

Преращение магистратуры в подлинно самостоятельную ступень предполагает наличие учебника, не только ориентированного на профессионально значимые виды деятельности, но и ликвидирующего

пробелы в академической грамотности и формирующего академическую культуру:

- разработку педагогических технологий;
- специализированную подготовку преподавателей ИЯ для работы в магистратуре [10, 11, 12].

В этой связи хотелось бы упомянуть также о методической целесообразности применения открытых интернет-ресурсов в учебном процессе по иностранному языку в магистратуре неязыкового вуза. На сайтах многих консалтинговых компаний имеется достаточное количество аналитических статей, справочных материалов и мультимедийных библиотек, поэтому следует внимательно изучать функционально-структурные особенности интернет-ресурсов [2].

Широкий диапазон интернет-ресурсов является не только неисчерпаемым источником актуальных профессиональных знаний, но и аутентичным материалом, необходимым в практике преподавания иностранного языка в магистратуре неязыкового вуза [2].

Список использованных источников

1. Базанова, Е.М. Общие требования ФГСО ВПО к магистерской подготовке и содержанию языкового образования / Е.М. Базанова// Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2014. - Вып. 12 (698) Педагогические науки. Научно-методические основы формирования инновационной системы языковой подготовки в неязыковом вузе. - С. 62-69.
2. Базанова, Е.М. Интеграция аутентичных интернет-ресурсов консалтинговых компаний в процессе обучения магистрантов/Е.М. Базанова// Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2013. - Вып. 12 (672) Педагогические науки. Иностраный язык как компонент профессиональной подготовки в неязыковом вузе. – С. 84-93.
3. Беляева, Н.И. Подготовка студентов физкультурного вуза в свете коммуникативной методики преподавания иностранного языка /Н.И. Беляева // Годы 2006-2007. Научный альманах МГАФК. Том 8 / ред.-сост. В. Б. Коренберг ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2007. – С. 212-221.
4. Беляева, Н.И. Структура иноязычного учебного материала в грамматическом справочнике для чтения текстов по спортивной тематике / Н.И. Беляева, Я. Глембоцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2017. – № 5(147). – С. 16-22.

5. Остапенко, А.А. Как сохранить классическое университетское образование в жерновах болонского процесса? / А.А. Остапенко, Д.С. Ткач, Т.А. Хагуров // Образовательные технологии. – 2014. – № 3. – С. 31-46.

6. Сысоев, П.В. Методическая подготовка преподавателей иностранного языка в системе непрерывного образования/ П.В. Сысоев // Язык и культура. – 2016. – № 1 (33). – С. 214-227.

7. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федеральный закон. – Режим доступа: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2974. – 01.09.2016>.

8. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 45.04.02 ЛИНГВИСТИКА (уровень магистратуры) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvom/450402.pdf. – 01.09.2016>.

9. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (10-11 кл.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2365. – 01.09.2016>.

10. Шнайдер, Н.А. Политика мультилингвизма в Европейском Союзе и в Российской Федерации / Н.А. Шнайдер, Н.И. Беляева // Современность как предмет исследования :II Международная научная конференция, 23-24 мая 2008 г. : сборник материалов / ред. Ю. А. Фомин ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2008. – С. 82-89.

11. Шнайдер, Н.А. Мультилингвизм в современном лингвокультурном пространстве объединенной Европы (европейская политика мультилингвизма – исторический экскурс) / Н.А. Шнайдер, Н.И. Беляева // Год 2008. Научный альманах МГАФК. Том 9/ ред.-сост. В. Б. Коренберг ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2008. – С. 188-196.

12. Ястребова, Е.Б. Треугольник «учитель-ученик-учебник» в бакалавриате и магистратуре/ Е.Б. Ястребова, Д.А. Крячков // Иностранные языки в школе. – 2017. – № 5. – С. 10-19.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПОКАЗАТЕЛИ РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ

*Биндусов Е.Е., к.п.н., профессор,
заведующий кафедрой теории и методики гимнастики
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Марьянкова Д.А., магистрант ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Джамалова О.В., студент ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Известный факт, что высокие требования в спорте предъявляются не только к мотивации спортсменов к результату и их работоспособности, но и к их физическому и психофизиологическому состоянию. Самым важным регулятором деятельности всех процессов в организме человека является центральная нервная система. Одним из методов регистрации реактивности ЦНС является тест РДО.

Реакция на движущийся объект (РДО) состоит в выполнении ответного движения на сигнал — видимое пространственное совмещение двух или нескольких движущихся объектов. Обычно от субъекта требуется выполнение движений с таким расчетом, чтобы зафиксировать момент наиболее точного совмещения движущихся объектов. В реакции на движущийся объект проявляются индивидуальные особенности организации нервной системы человека: при преобладании у него силы возбуждительного процесса наблюдается увеличение числа запаздывающих реакций, при преобладании тормозного процесса — увеличение числа преждевременных реакций.

Цель и методы исследования

Цель — определить уровень точности РДО т. е. оценить уровень организованности спортсмена и функции реагирования. Данное задание выполняется в условиях совмещения движущегося объекта (точки) с неподвижным изображением (шкалой). Относительная простота этой методики, удобство ее применения при скрининг - обследованиях, практическое отсутствие тренируемости дают возможность использовать ее как экспресс-метод для оценки функционального состояния ЦНС.

Для занятий спортом, как правило, очень важно учитывать фактор лабильности процессов ЦНС у занимающихся. Несомненно, каждый вид

спорта имеет свои индивидуальные особенности учебно-тренировочного процесса, а также различный объем нагрузки. Для того, чтобы рассмотреть влияние различных видов спорта на ЦНС, таких как: плавание, аэробика, тхэквондо и волейбол, была выбрана методика РДО и сформулирована цель нашего исследования.

С помощью методики РДО регистрировали и анализировали три критерия: первый критерий - функциональный уровень системы (ФУС). Его величина определяется, главным образом, абсолютным значением времени реакции и отражает текущее функциональное состояние ЦНС, степень развития утомления под влиянием факторов окружающей среды.

Второй критерий - устойчивость реакции (УР). Величина этого показателя тем больше, чем меньше вариабельность значений времени простой двигательной реакции. Поскольку разнообразие значений времени реакций является проявлениями непрерывных флуктуаций состояния ЦНС, показатель УР рассматривается как критерий устойчивости состояния ЦНС. Следовательно, чем выше показатель УР, тем устойчивее, стабильнее текущее функциональное состояние ЦНС.

Третий критерий - уровень функциональных возможностей (УФВ). Он наиболее полно характеризует состояние ЦНС и позволяет судить о ее способности сформировать и достаточно долго удерживать соответствующее функциональное состояние.

Тест проводится в компьютерной программе. Исследователь сидит рядом с испытуемым, который выполняет заданное действие несколько раз и записывает результат, измерение проводится в два этапа: до и после нагрузки. Испытание заключается в том, что испытуемый сидит за компьютером, и перед ним, на экране, изображен круг, на котором движется с высокой скоростью точка, (один оборот точки в секунду) её необходимо остановить на неподвижной шкале, нажав на пробел.

Результаты исследования представлены в таблице №1.

Таблица 1 – Средние показатели РДО у групп спортсменов различных видов спорта (n= 25)

| Виды спорта | Точность РДО | | Тенденция к запоминанию | | Тенденция к упразднению | | Вариативный размах | |
|-------------------|--------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|--------------------|-------|
| | До | После | До | После | До | После | До | После |
| Тхэквондо (пхумэ) | 23,56 | 23,7 | 30,64 | 31,01 | 29,3 | 28,9 | 8,6 | 7,5 |
| Аэробика | 24,5 | 25,6 | 34,9 | 44,23 | 23,5 | 17,22 | 5,4 | 3,33 |
| Волейбол | 25,4 | 24,47 | 31,2 | 30,75 | 27,75 | 27,77 | 3,4 | 3,2 |
| Плавание | 24 | 24,7 | 28,4 | 28,7 | 27,7 | 28,2 | 5,4 | 1,22 |

Исходя из полученных нами данных, видна тенденция к увеличению показателей РДО, и уменьшение вариативного размаха показателей после проведения занятия.

Исключением в показателях точности РДО и тенденции к запоминанию составляет группа «Волейбол», снижение данных показателей может объясняться высокой нагрузкой на спортсменов. Очевидно, как мы предполагаем, это связано с профессиональной деятельностью спортсменов, постоянно контактирующих с подвижным объектом. Также, результаты исследования говорят о снижении уровня показателей тенденции к упразднению у группы «Аэробика».

Выводы:

1. Результаты исследования говорят о различном характере изменений показателей РДО во всех группах. Так, точность РДО осталась практически без изменений, чего нельзя сказать о других параметрах изучаемого показателя. Особое внимание следует обратить на показатели вариативного размаха в группе «плавание». Если у представителей других видов спорта этот показатель изменился незначительно (кроме «аэробики»), то у пловцов он снизился на 4,18 у.е., что позволяет утверждать об очень эффективном положительном воздействии плавания на ЦНС.

2. Полученные данные можно трактовать по-разному. Или спортсмены халатно относились к занятию (кроме пловцов), или низким уровнем физической нагрузки на тренировке, или низким уровнем мотивации к учебно-тренировочному процессу. Кроме того, согласно данным литературы, эти изменения можно объяснить недостаточным уровнем интенсивности тренировочного процесса или высокой утомляемостью спортсменов.

3. Результаты исследования убеждают в необходимости установления корреляционной зависимости показателей РДО и количественных характеристик тренировочной нагрузки.

Список использованных источников

1. Иванов, О.Н. Формирование способности к прогнозированию направления полета мяча у вратарей /О.Н. Иванов, В.В. Буторин, К.С. Дунаев // Спортивный психолог. – 2017. - №1. –С. 27-32.

2. Песошин, А.А. Способ оценки времени реакции на движущийся объект/ А.А. Песошин, В.В. Роженцов // Вестник Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева. – 2012. – № 3. – С. 143–146.

3. Полевщиков, М.М. Точность двигательных действий как критерий отбора для занятий игровыми видами спорта/ М. М. Полевщиков,

В. В. Роженцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6(100). – С. 103–108.

4. Применение тестовых компьютерных систем в диагностике когнитивных нарушений при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью у детей школьного возраста / О. И. Маслова, А. В. Горюнова, М. Б. Гурьева [и др.] // Медицинская техника. – 2005. – № 1. – С. 7–13.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

*Биндусов Е.Е., к.п.н., профессор,
заведующий кафедрой теории и методики гимнастики
ФГБОУ ВОМГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Сачкова И.А., студент, ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Федосеева А.А., студент ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Вопросы физического воспитания молодежи, безусловно, являются актуальными. Ведь от того, насколько сильным, здоровым, крепким и благополучным будет подрастающее поколение, т.е. «трудовой резерв» страны, зависит будущее общества в целом. К сожалению, на сегодняшний день реальная практика свидетельствует о снижении состояния здоровья молодых людей, ухудшении их физического состояния, к чему приводит, в том числе, недостаток двигательной активности (Л.И. Лубышева, 1992, А.Г. Лукьяненко, 2002; М.А. Потапченко с соавторами, 2011 и др.). Несмотря на то, что дисциплина «Физическая культура» является обязательной для студентов вузов, программа, по которой осуществляется преподавание физической культуры, не отвечает современным требованиям (И.Ф. Калинина, 2007, Ф.В. Трофимова, 2010, П.А. Шишкин, 2010 и др.).

Цель физического воспитания студентов в вузах – это помощь в воспитании гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Однако в наше время наблюдается нежелание большинства студенток заниматься гимнастикой, легкой атлетикой и лыжами,

спортивными играми. Многие исследователи с успехом пытаются повысить интерес к занятиям с помощью популярных средств двигательной активности (В.К. Бальсевич, 1996, 2002; Л.И. Лубышева, 1996, 2003; В.Л. Кондаков, 2013 и др.). Одними из самых доступных и востребованных среди этих средств являются оздоровительные виды гимнастики. К ним относятся аэробика и ее разновидности, калланентика, йога, стретчинг, упражнения системы Пилатеса и многие другие. В доступной литературе есть целый ряд работ, доказывающий положительное влияние занятий оздоровительной гимнастикой на уровень физического развития студенток (Е.Е. Биндусов, 2005; Н.Л. Пирназарова, 2006, Г.А. Зайцева, О.А. Медведева, 2007; и др.). Однако по большей части, эти исследователи изучали компоненты какого-либо одного вида оздоровительной гимнастики. Широкий спектр средств оздоровительной гимнастики и непрерывное появление новых форм приводят к поиску новых путей решения оздоровительных задач.

Ключевые слова: виды оздоровительной гимнастики; физическое воспитание в техническом вузе; уровень постоянных потенциалов головного мозга; критическая частота световых мельканий; тестирование физической подготовленности.

Гипотеза. В исследования предполагалось, что комплексное использование различных видов оздоровительной гимнастики с учетом их влияния на ЦНС в процессе физического воспитания студенток существенно улучшит их физическую подготовленность и функциональное состояние.

Объект исследования – процесс физического воспитания в техническом вузе.

Предмет исследования – показатели физической подготовленности и энергетического метаболизма головного мозга студенток, изменяющиеся под воздействием методики комплексного использования наиболее эффективных видов оздоровительной гимнастики.

Задача:

1. Определить влияние некоторых видов оздоровительной гимнастики на физическую подготовленность, функциональное состояние и ЦНС занимающихся.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы исследования.

- регистрация критической частоты световых мельканий (КЧСМ);
- нейроэнергокартирование (регистрация уровня постоянных потенциалов);
- статистическая обработка полученных данных

Величина КЧСМ характеризует общее функциональное состояние организма при различных уровнях общефизической нагрузки. Показатель КЧСМ изменяется под влиянием нагрузки, ее объема и интенсивности, поэтому этот метод находит широкое применение в физиологии спорта и физического воспитания для исследования динамики вработывания и утомления в процессе тренировочного занятия, оптимизации тренировочного процесса и процесса физического воспитания. Уменьшение значения КЧСМ свидетельствует о развитии утомления, повышение - о наличии возбуждения или стресса. Анализ данного показателя с помощью прибора «Свето-тест».

Метод нейроэнергокартирования.

Разработан в НЦН РАМН лабораторией под руководством д.б.н. профессора В.Ф. Фокина, способ регистрации сдвига уровня постоянного электрического потенциала головного мозга - нейроэнергокартирование (далее «НЭК») позволяет провести комплексную оценку психофизического состояния человека, как в покое, так и при различных нагрузках на основе динамики энергетического метаболизма головного мозга. УПП однозначно определяет степень напряженности функциональных возможностей организма человека после выполнения физической нагрузки (И.С. Баскаков с соавторами, 2011). Для регистрации УПП использовался автономный одноканальный нейроэнергокартограф «Амеа» (Россия).

Результаты исследования

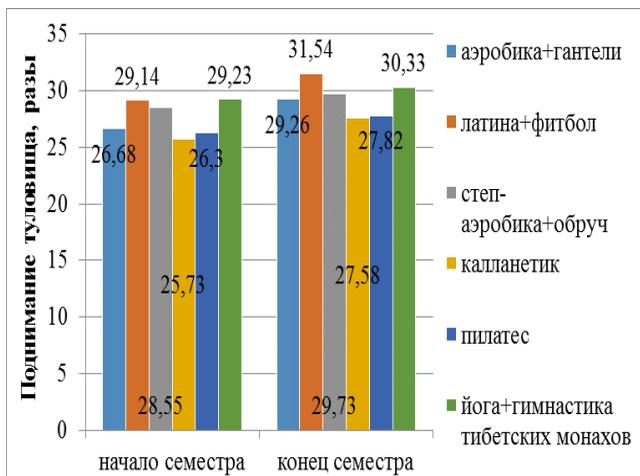


Рисунок 1 – Изменение результатов контрольного упражнения «поднимание туловища» в группах студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики

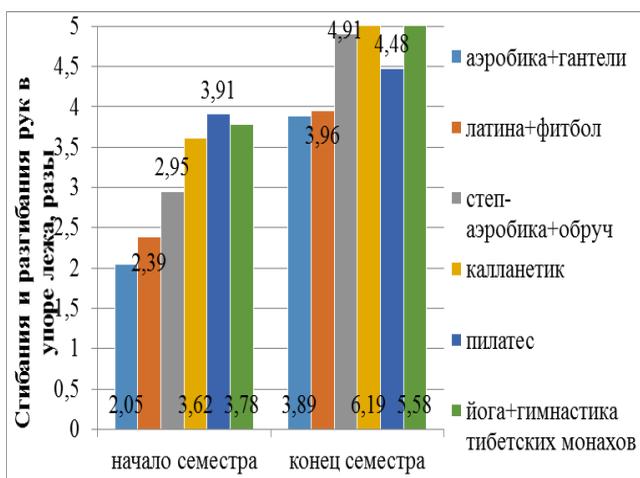


Рисунок 2 – Показатели отжимания в упоре лёжа студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики.

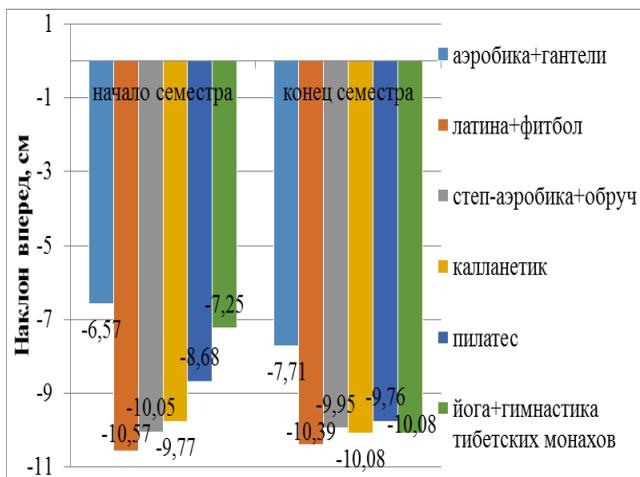


Рисунок 3 – Изменения показателей наклона в течение семестра, у девушек, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики

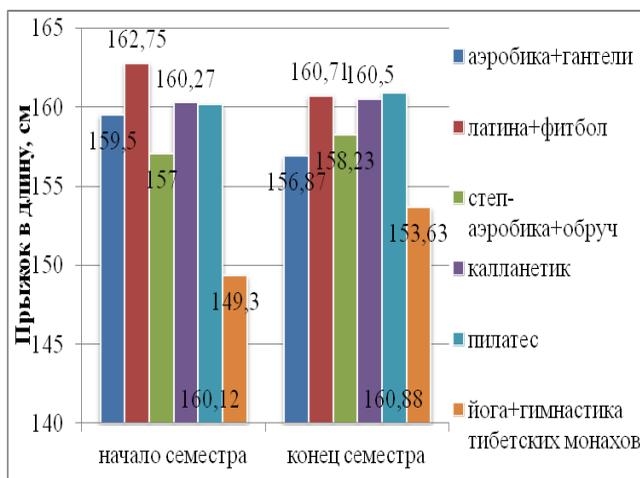


Рисунок 4 – Изменение результатов прыжка в длину в группах студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики

Таблица 1 – Достоверность различий показателей физической подготовленности и функционального состояния студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики между началом и концом учебного года

| Контрольные испытания | «Аэробика + гантели» (n=17) | | «Латина + фитбол» (n=19) | | «Йога» (n=18) | |
|-----------------------|--------------------------------|------|-----------------------------|------|------------------|------|
| | t | p | t | p | t | p |
| Прыжок в длину | 0,5 | 0,62 | 0,16 | 0,84 | 0,15 | 0,84 |
| «Поднимания» | 1,22 | 0,23 | 1,7 | 0,09 | 1,74 | 0,07 |
| Наклон | 2,57 | 0,01 | 0,99 | 0,37 | 0,45 | 0,62 |
| «Отжимания» | 1,12 | 0,27 | 0,39 | 0,69 | 2,88 | 0,05 |
| КЧСМ до | 1,3 | 0,19 | 4,47 | 0,01 | 2,77 | 0,01 |
| КЧСМ после | 1,33 | 0,19 | 5,22 | 0,01 | 3,31 | 0,01 |

Как видно из таблицы 1, к концу семестра в группе классической аэробики и гантелей статистически значимо улучшились показатели гибкости, координационной подготовленности, ортостатической пробы. Очевидно, это объясняется большим разнообразием шагов и прыжков, выполняемых в различных направлениях, а также более высоким темпом музыкального сопровождения на занятии классической аэробикой и предъявлением к студенткам требований более быстро решать двигательные задачи. В группе латин-аэробики и фитбола достоверно повысились показатели КЧСМ до и после занятия. Это говорит об увеличении функциональной подвижности нервных процессов, лучшей готовности к выполнению различных задач. В группе хатха-йоги и гимнастики тибетских монахов отмечается значимый рост показателей силы, координационной подготовленности, КЧСМ до и после занятия. Это связано со специфическими упражнениями и также с увеличением функциональной подвижности нервных процессов.

Как упоминалось ранее, одним из современных, объективных и мобильных методов, позволяющих определить влияние физических упражнений на ЦНС, является нейроэнергокартирование (НЭК).

В исследовании мы пытались выявить различия в реакции ЦНС на физическую нагрузку, получаемую студентками, занимающимися физической культурой в ВУЗе по изменению показателей энергетического метаболизма головного мозга, т.е. УПП. Динамика УПП является точным, объективным показателем переносимости, адекватности получаемой физической нагрузки.

У каждой испытуемой УПП измерялся в начале и в конце занятия. Сравнивались измеренные показатели УПП, полученные в сентябре и мае. За показатель среднего УПП брался результат усреднения 6 последовательных измерений, проводимых с интервалом в 12 сек.

Согласно данным литературы, неадекватно высокие показатели УПП (свыше 40 мВ) сигнализируют о переходе нервной ткани на анаэробный путь метаболизма глюкозы, развитии лактоацидоза, сопровождающегося свободно радикальным повреждением нейронов. Неконтролируемые физические нагрузки способны вызывать значительное изменение кислотно-щелочного равновесия тканей мозга, способное снижать продуктивность тренировок, и наносить вред общему здоровью занимающегося (И.С. Баскаков с соавторами, 2011).

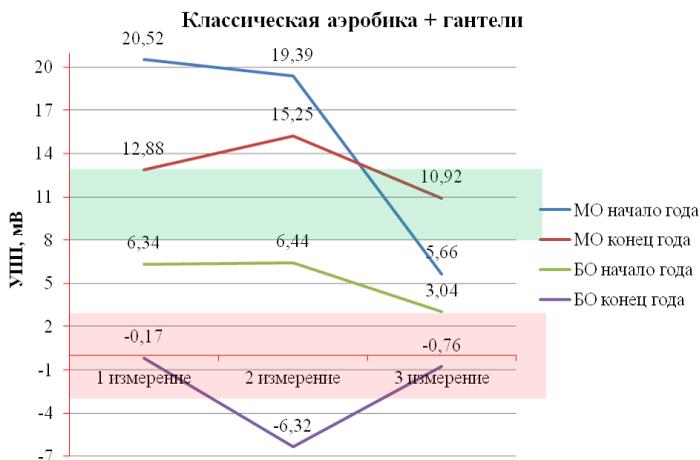


Рисунок – 5. Изменение показателей уровня постоянного потенциала в монополярном (МО) и биполярном (БО) отведении у девушек, занимающихся классической аэробикой и силовыми упражнениями с гантелями

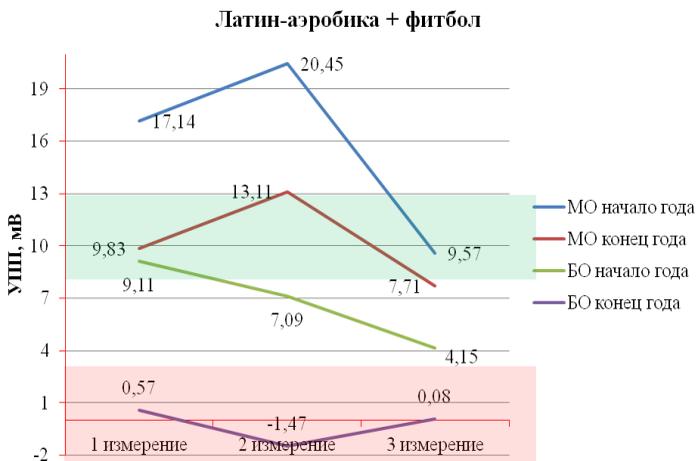


Рисунок 6 – Изменение показателей уровня постоянного потенциала в монополярном (МО) и биполярном (БО) отведении у девушек, занимающихся латин - аэробикой и упражнениями на футболе

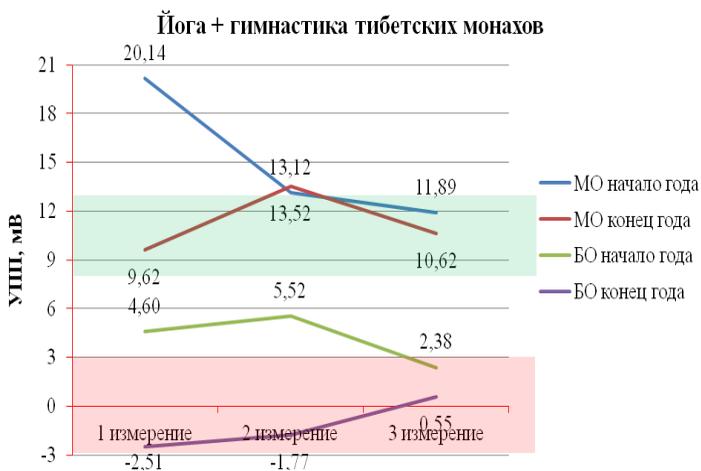


Рисунок 7 – Изменение показателей уровня постоянного потенциала в монополярном (МО) и биполярном (БО) отведении у девушек, занимающихся йогой и гимнастикой тибетских монахов

Таблица 2 – Результаты статистической обработки данных уровня постоянного потенциала (УПП) студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики

| Группа | | Монополярное отведение | | | Биполярное отведение | | |
|------------------------------|---|------------------------|-------------------|--------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
| | | УПП до занятия | УПП после занятия | УПП через 10 минут | УПП до занятия | УПП после занятия | УПП через 10 минут |
| "Аэробика+гантели" (n=17) | z | 0,686 | 0,207 | 1,302 | 2,012 | 3,29 | 1,018 |
| | p | 0,49 | 0,84 | 0,19 | 0,04 | 0,01 | 0,31 |
| "Латина+фитбол" (n=19) | z | 1,127 | 0,966 | 0,644 | 1,952 | 0,644 | 0,966 |
| | p | 0,26 | 0,33 | 0,52 | 0,05 | 0,52 | 0,33 |
| "Йога" (n=18) | z | 1,728 | 1,917 | 0,118 | 1,917 | 0,118 | 2,533 |
| | p | 0,08 | 0,05 | 0,91 | 0,05 | 0,91 | 0,01 |

Заключение. Исследования показали, что занятия наиболее популярными видами оздоровительной гимнастики имеют тенденцию к оказанию благоприятного воздействия на ЦНС занимающихся. Однако это не подтверждается статистической достоверностью в монополярном отведении, (только один достоверный показатель). Возможно, для достижения статистически значимого эффекта необходимо увеличить протяженность эксперимента или использовать средства данных видов оздоровительной гимнастики в комплексе. Из полученных результатов можно заключить, что при данном варианте использования оздоровительных видов гимнастики у студенток, занятия латин-аэробикой имеют наименее выраженное воздействие на ЦНС занимающихся; занятия классической аэробикой – наиболее эффективны, а хатха-йогой – ведут за собой длительное благоприятное воздействие.

Список использованных источников

1. Биндусов, Е.Е. Особенности преподавания хатха-йоги специализирующимся по оздоровительной гимнастике / Е.Е. Биндусов, С.И. Кайдаш // XXI век. Год 2005-й. Научный альманах МГАФК. – Малаховка, 2005. – С.219 – 221.
2. Дунаев, К.С. Физическая культура / К.С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / М-во образования РФ, Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000. – 24 с.

3. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с.

4. Кондаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. Л. Кондаков. – СПб., 2013. – 50 с.

5. Медведева, О.А. Аэробика для студентов / О. А. Медведева, Г. А. Зайцева. – М.: ИНСАН, 2009. – 144 с.

6. Показатель уровня постоянного потенциала головного мозга как характеристика эффективности воздействия на организм различных средств гимнастики / И.С. Баскаков, Е.Е. Биндусов, Е.А. Котова, М.А. Овсянникова // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №9.

БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА ШКОЛЬНИКОВ Г. МОСКВЫ

*Болховских Р.Н., к.п.н., профессор,
профессор кафедры теории и методики
физической культуры и спорта*

ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия

*Дунаев К.С., д.п.н., профессор,
заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта*

ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия

Кеда С. Б., директор школы №63, г. Москва, Россия

Актуальность. Данная статья рассматривает вопросы сопоставления биоимпедансных показателей состава тела у московских подростков разных школ г. Москвы в занятиях на уроках физической культуры.

Ключевые слова: биоимпедансный анализ, физическая культура, вес, рост, возраст.

Биоимпедансный анализ – наиболее распространенный современный метод оценки состава тела в клинической медицине (Николаев и соавт. 2006). Имеется ряд публикаций, где описаны биоимпедансные методы оценки состава тела для разных видов спорта (Мартirosов и др., 2007).

Прибор BP508 измеряет процентное содержание жира в организме методом биоэлектрического импеданса (БИ). Такие ткани организма, как мышцы, кровеносные сосуды и кости, содержат много воды, хорошего проводника электричества. Жир — это ткань, которая обладает плохой электропроводностью. Чтобы определить количество жировой ткани, прибор OMRONBP508 пропускает через тело чрезвычайно слабый электрический ток с частотой 50 кГц и силой менее 500 мкА. При работе прибора BP508 этот слабый электрический ток не ощущается.

Для создания шкалы по определению состава тела прибор учитывает полное электрическое сопротивление, а также ваш рост, вес, возраст и пол, и выдает показатели состава тела на основе данных прибора.

ИМТ использует следующую простую формулу расчета соотношения веса и роста человека.

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)}/\text{рост (м)}/\text{рост (м)}$$

OMRON BP508 использует данные о росте, хранящиеся под номером личного профиля или введенные в режиме GuestMode (гостевой режим), для расчета классификации по ИМТ. Если уровень жира, оцениваемый по ИМТ, превышает международный стандарт, существует предрасположенность к общим заболеваниям.

Процентное содержание жира в организме — это отношение массы жира в организме к общей массе тела, выраженное в процентах.

Процентное содержание жира в организме: (%) = {вес жира в организме (кг)/вес тела (кг)} x 100.

Прибор BP508 для оценки процентного содержания жира в организме использует метод биоэлектрического сопротивления (БЭС).

В зависимости от места накопления жира в организме он делится на висцеральный (внутренний) и подкожный жир.

Что такое подкожный жир? Подкожный жир — это жир под кожей.

Подкожный жир располагается не только вокруг желудка, но и на плечах, бедрах и голенях, что может приводить к искажению пропорций тела. Хотя он и не связан непосредственно с риском развития заболевания, предполагается, что он увеличивает нагрузку на сердце и вызывает другие осложнения. Подкожный жир не отображается данным прибором, однако включается в процентное содержание жира в организме.

Целью работы является сопоставление биоимпедансных показателей состава тела у московских подростков разных школ г. Москвы в занятиях на уроках физической культуры. В одном случае школьники занимались по общеобразовательной программе физического воспитания, в другом случае

в урок включали вариативную часть содержания программного материала фитнес-аэробику.

Результаты исследования

В таблице 1 представлен материал обследования учащихся мальчиков школы №760 г. Москвы в занятиях на уроках физической культуры.

Таблица 1 – Показатели физического развития и относительной жировой массы тела % (ЖМ%) учащихся мальчиков школы №760 г. Москвы

| № | Ф.И.О | Возраст (лет) | Рост (см) | Вес(кг) | Содержание жира в организме ЖМ% | Классификация уровня | Индекс массы тела (ИМТ) |
|----|------------|---------------|-----------|-----------|---------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1 | Буслаев | 13 | 176 | 59,6 | 9,5 | Нормальный | 19,2 |
| 2 | Шермашатов | 14 | 165 | 48,1 | 6,0 | Низкий | 17,7 |
| 3 | Гнатюк | 13 | 169 | 75,4 | 21,4 | Нормальный | 26,4 |
| 4 | Метелица | 13 | 168 | 67,0 | 20,1 | Нормальный | 23,7 |
| 5 | Родыгин | 13 | 165 | 65,1 | 19,9 | Нормальный | 23,9 |
| 6 | Алабов | 15 | 170 | 83,0 | 30,0 | Очень высокий | 33,8 |
| 7 | Аболин | 15 | 162 | 93,6 | 46,8 | Очень высокий | 34,6 |
| 8 | Нефедов | 15 | 181 | 85,9 | 22,8 | Высокий | 25,1 |
| 9 | Кириченко | 15 | 175 | 71,8 | 28,0 | Очень высокий | 24,3 |
| 10 | Петров | 15 | 183 | 62,9 | 8,3 | Нормальный | 20,0 |
| | | 14,1±1,0 | 171,4±7,1 | 71,2±13,6 | 21,3±12,1 | | 24,9±12,1 |

В таблице 2 представлен материал обследования учащихся девочек школы №760 г. Москвы в занятиях на уроках физической культуры.

Таблица 2– Показатели физического развития и относительной жировой массы тела (ЖМ%) учащихся девочек школы №760 г. Москвы

| № | Ф.И.О | Возраст(лет) | Рост(см) | Вес(кг) | Содержание жира в организме ЖМ% | Классификация уровня | Индекс массы тела (ИМТ) |
|----|-------------|--------------|-----------|-----------|---------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1 | Бричковская | 14 | 168 | 49,9 | 22,2 | Нормальный | 17,7 |
| 2 | Воронкова | 14 | 162 | 43,7 | 19,4 | Низкий | 16,7 |
| 3 | Данич | 14 | 164 | 49,2 | 24,7 | Нормальный | 18,3 |
| 4 | Соломон | 14 | 160 | 79,3 | 42,6 | Очень высокий | 31,0 |
| 5 | Дмитриева | 13 | 155 | 48,6 | 29,6 | Нормальный | 20,2 |
| 6 | Баглай | 13 | 145 | 42,0 | 28,8 | Нормальный | 20,0 |
| 7 | Филоян | 13 | 147 | 33,4 | 12,0 | Низкий | 15,5 |
| 8 | Рыжова | 13 | 145 | 36,0 | 18,5 | Низкий | 17,1 |
| 9 | Алексеева | 13 | 157 | 49,2 | 27,0 | Нормальный | 20,0 |
| 10 | | 13,4±0,5 | 155,8±8,0 | 47,9±12,4 | 24,9 ±8,1 | | 19,6±4,3 |

В таблице 3 представлен материал обследования учащихся школы № 760. Как видно из представленных данных средний возраст обследованных мальчиков составляет 14,1, а у девочек - 13,4 лет. Рост у мальчиков 171,4 см. у девочек - 155,9 см. Собственный вес, соответственно, 71,2 кг и 47,9 кг. Процентное содержание жира у мальчиков составляет 21,3% у девочек 24,9%. Индекс массы тела (ИМТ), соответственно, 24,8 и 19,6.

Таблица 3 – Общая характеристика обследованной группы учащихся г.Москвы

| Пол | Возраст (лет) | Рост (см) | Вес (кг) | ЖМТ% | ИМТ |
|----------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|
| Мальчики | 14,1±0,99 | 171,4±7,07 | 71,24±13,61 | 21,28±12,11 | 24,87±5,64 |
| Девочки | 13,4±0,50 | 155,8±8,06 | 47,9±12,46 | 24,9 ±8,16 | 19,6±4,31 |

Если взглянуть на шкалу процентного содержания жира (рис.1.) у мальчиков, то оказывается, что уровень жира у них находится на границе нормального и повышенного, у девочек наоборот уровень жира расположен в пределах нормального (здорового).



Рисунок 1 – Шкала процентного содержания жира для детей и взрослых (по данным ВОЗ)

Таблица 4 – Интерпретация результатов ИМТ

| ИМТ | ИМТ (по данным ВОЗ) |
|---------------|------------------------------|
| ИМТ <18,5 | - (недостаточная масса тела) |
| 18,5= ИМТ <25 | 0 (нормальная масса тела) |
| 25= ИМТ <30 | + (предожирение) |
| 30 – 40 ИМТ | ++ (ожирение) |

Индекс массы тела (ИМТ) у мальчиков - 25,0, он находится на границе предожирения, у девочек ИМТ - 19,6, это указывает на нормальную массу тела (см. табл. 4).

Мальчики



Рисунок2– Процентное содержание жира в обследуемых группах учащихся школ столичного образования

Девочки



Рисунок 2 – Процентное содержание жира в обследуемых группах учащихся школ столичного образования

Большой интерес представляет внутригрупповой анализ компонентов состава тела, так на рис.2. графически отображено процентное содержание жира, как у мальчиков, так и у девочек. Из графиков следует, что у мальчиков нормальное содержание жира наблюдается в 50% случаев, у девочек также – 50%. Повышенное содержание жира у мальчиков наблюдается в 40% исследованиях, а у девочек только в 10%. Недостаточное содержание массы жира в обеих группах находится в обратной пропорции 10% и 40%, соответственно.

В табл. 5 представлен материал обследования учащихся школы Московской области, в урок которой по физической культуре включали вариативную часть содержания программного материала фитнес-аэробику. Как видно из представленных данных средний возраст обследованных мальчиков составляет $13,8 \pm 0,9$ лет, рост $166,5 \pm 8,9$ см., собственный вес $61,5 \pm 17,0$ кг процентное содержание жира составляет $14,9 \pm 7,7$ %, индекс массы тела – $21,9 \pm 4,5$.

Таблица 5 – Общая характеристика обследованной группы, в урок которой по физической культуре, включали вариативную часть содержания программного материала фитнес-аэробику

| | Возраст (лет) | Рост (см) | Вес (кг) | ЖМ% | ИМТ% |
|----|--------------------------|------------------|-----------------|------------|-------------|
| 1 | 13 | 158 | 50 | 22,1 | 20,1 |
| 2 | 13 | 160,5 | 64,5 | 21,1 | 23,5 |
| 3 | 13 | 172 | 54,4 | 5,7 | 18,4 |
| 4 | 13 | 154 | 44,4 | 7,4 | 18,7 |
| 5 | 13 | 160,5 | 49,5 | 6,1 | 18 |
| 6 | 13 | 162,5 | 49,4 | 8,1 | 19,2 |
| 7 | 13 | 175 | 66,9 | 18,6 | 21,8 |
| 8 | 13 | 165 | 42,4 | 13,3 | 15,6 |
| 9 | 13 | 163 | 60,6 | 13,4 | 22,8 |
| 10 | 13 | 160 | 54,3 | 11 | 21,2 |
| 11 | 14 | 162 | 52,0 | 13,2 | 19,8 |
| 12 | 14 | 177 | 66,2 | 14,6 | 21,1 |
| 13 | 14 | 177 | 121,3 | 37,7 | 38,7 |
| 14 | 14 | 160 | 54,3 | 7,5 | 21,2 |
| 15 | 14 | 166 | 68,3 | 20 | 24,8 |
| 16 | 15 | 150 | 43,2 | 10,4 | 19,2 |
| 17 | 14 | 160 | 52,4 | 15,4 | 20,5 |
| 18 | 15 | 167,5 | 74,6 | 25 | 26,6 |
| 19 | 15 | 172 | 73,0 | 22,6 | 24,7 |
| 20 | 15 | 178,5 | 66,9 | 8,6 | 21 |
| 21 | 15 | 180 | 66,8 | 8,9 | 20,6 |
| 22 | 15 | 182 | 78,0 | 17,1 | 23,5 |
| | 13,8±0,9 | 166,5±8,9 | 61,5±17,0 | 14,9±7,7 | 21,9±45 |

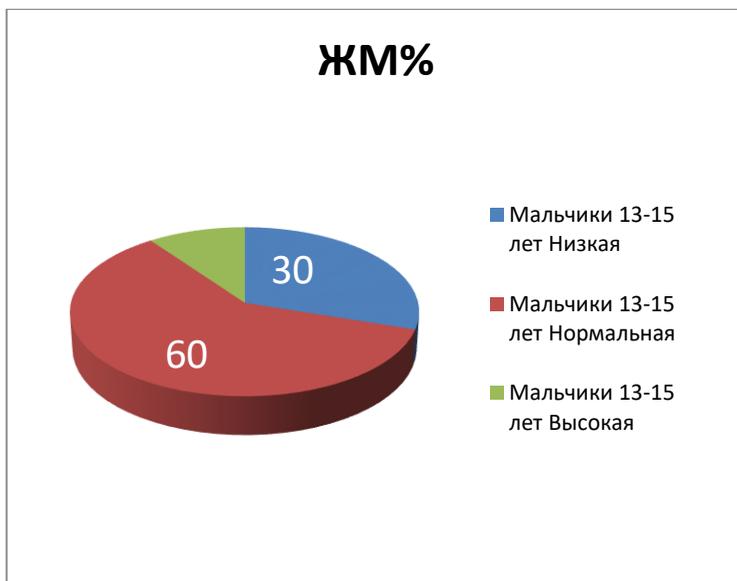


Рисунок 3 – Процентное содержание жировой массы тела в обследуемой группе учащихся школы Московской области, в урок которой по физической культуре, включали вариативную часть содержания программного материала фитнес-аэробику

На рис. 3. представлено процентное содержание жировой массы тела в обследуемой группе учащихся школы Московской области, в урок которой по физической культуре, включали вариативную часть содержания программного материала фитнес-аэробику из которых следует, что при активном занятии физическими упражнениями как фитнес-аэробика можно значительно снизить жировую массу тела. Так нормальное содержание жировой массы тела учащихся в данной группе составило - 60%, недостаточное -30% и повышенное только в границах – 10%.

Выводы:

1. Биоимпендансный анализ компонентов состава тела показал, что, уровень по шкале процентного содержания жировой массы тела у мальчиков 13-15 лет учащихся школы г. Москвы составляет в среднем – 21,3%, эта величина (по данным ВОЗ) характеризуется, как повышенное содержание жира, а у девочек 24,9% здоровое - нормальное.

2. Сравнительные данные процентного содержания жировой массы тела мальчиков и девочек 13-15 лет показал, что 50% обследованных

мальчиков школы г. Москвы имеют повышенное содержание жира, тогда как у девочек - только в 10% случаев.

3. У мальчиков 13-15 лет школы Московской области, в урок которой по физической культуре учитель включал вариативную часть содержания программного материала фитнес-аэробику в 60% случаев имели здоровое нормальное содержания жировой массы тела.

Заключение. На основе собственных исследований можно рекомендовать занятия фитнес-аэробикой для детей школьного возраста, так как при правильной рациональной организации фитнес-аэробики она не угнетает, а способствует прогрессированию длины и массы тела, увеличению ОГК и мышечного компонента, уменьшению доли жирового компонента, что способствует увеличению работоспособности, профилактике ожирения и укреплению здоровья детей.

Список использованных источников

1. Болховских, Р.Н. Факторы, определяющие развитие максимальной силы мышц в тяжелой атлетике/ Р.Н. Болховских, И.Т. Шишкова// Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Ростовн/Д., 2003. – С. 253-255.

2. Николаев, Д.В. О применении биоимпедансного анализа регионов тела для количественной оценки состояния скелетно-мышечной ткани/ Д.В. Николаев, Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, И.С. Баранов // Материалы IX-й научно-практической конференции “Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы” (Москва, главный клинический госпиталь МВД России, 28 марта 2007 г.). – М., 2007. – С. 123–128.

3. О возможностях биоимпедансного типирования в клинической практике / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, В. Г. Николаев [и др.] // Материалы 10-й научно-практической конференции “Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы” (Москва, Главный клинический госпиталь МВД России, 26 марта 2008 г.). – М., 2008. – С. 79–84.

4. О результатах полисегментного биоимпедансного анализа состава тела/ Т.А. Ерюкова, О. А. Старунова, Д. В. Николаев [и др.] // Материалы XI-й научно-практической конференции “Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы” (Москва, Главный клинический госпиталь МВД России, 25 марта 2009 г.). – М., 2009. – С. 76–85.

КРИТЕРИИ ОТБОРА В СБОРНУЮ КОМАНДУ РОССИИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

Верлин С.В., к.п.н., ФГБУ ПОО

*Государственное училище Олимпийского резерва,
ЗМС, заслуженный тренер России, г.Бронницы, Россия*

*Дунаев К.С., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой
теории и методики физической культуры и спорта*

ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия

*Квашук П.В., д.п.н., профессор, ФГБУ
«ЦСП сборных команд России», г.Москва, Россия*

Актуальность. Современный спорт характеризуется в настоящее время высокими объемными тренировочными нагрузками, интенсификацией тренировочного процесса и, как следствие, стремительным ростом спортивно-технических результатов. Одна из основных задач на современном этапе спорта высших достижений является выявление особо одаренных спортсменов, способных достигать высоких спортивных результатов на самых крупнейших спортивных форумах.

Вся стратегия подготовки гребцов в гребле на байдарках опирается на подготовку сборной команды в период между Олимпийскими играми. Пополнение сборной команды перспективными спортсменами, которые могут освоить оптимальные объемы тренировочной нагрузки, закладывающие, в первую очередь, базу специальной выносливости и основы технико-тактической подготовки в гребле, является предпосылками успешной соревновательной деятельности.

Спортивный отбор на любом из его этапов включает в себя определенные организационно-методические мероприятия, состоящие из педагогических, психологических, социологических и медико-биологических методов исследования, которые позволяют говорить о системе спортивного отбора.

Ключевые слова: гребля, байдарка, принцип, этап, соревнования, отбор.

Некоторые авторы [1] считают, что, исходя из принципа отбора перспективной молодежи в гребле необходимо выделить три этапа: 1 этап – предварительный просмотр; 2 этап – углубленная проверка претендента в процессе первоначального обучения и 3 этап – многолетнее

систематическое изучение занимающихся для определения их дальнейшей специализации (выбор дистанции и класса лодки).

Автор Самсонов Е.Б.[2] в академической гребле при комплектовании сборных экипажей, что в определенной степени является частью раздела в вопросе об отборе спортсменов, но уже на последнем, заключительном этапе предлагает учитывать техническую совместимость спортсменов, их антропометрические данные с обязательным использованием при комплектовании метод определения групповой совместимости спортсменов в экипаже с выбором загребного, лидера и капитана команды.

В данной статье рассматривается система отбора в гребле на байдарках на заключительном этапе, то есть в тот период, когда формируется сборная команда страны из числа самых перспективных спортсменов на данном промежутке времени с целью достижения самых высоких результатов на Олимпийских играх и Чемпионатах Мира.

В соответствии с частью 2 статьи Федерального закона от 04.12.2007 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», положениями Приказа Минспорттуризма России № 21 от 02.02.2009 г., Приказа Минспорттуризма России от 02.02.2009 г № 21 «Об утверждении общих принципов и критериев формирования списков кандидатов в спортивные и сборные команды Российской Федерации и порядка утверждения этих списков», списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта ежегодно формируются общероссийскими спортивными федерациями и утверждаются Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

Списки действуют с 1 января по 31 декабря текущего года для летних видов спорта. Списки формируются по итогам выступлений спортсменов в прошедшем спортивном сезоне на официальных международных спортивных соревнованиях и официальных всероссийских спортивных соревнованиях.

Формирование списков осуществляется по двум составам – основной и резервный. Возрастные группы для спортсменов – кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации определяются в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, утвержденной в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

С целью повышения объективности системы отбора при формировании списочного состава членов сборных команд России по решению Общероссийской федерации по виду спорта могут дополнительно вводиться рейтинговые оценки.

Основные требования к формированию олимпийской сборной команды включают: высокие стабильные достижения (результаты), показанные в серии основных отборочных соревнований;

- наивысший уровень спортивной подготовленности, технико-тактического мастерства и функционального состояния на заключительном этапе подготовки.

Система отбора и формирования сборной команды России ориентируется на реализацию следующих принципов:

- принцип целевой направленности спортивного результата на высшие мировые достижения. Ориентация на целевую направленность к высшим спортивным достижениям обеспечивает выход на модельный результат (высшее спортивное достижение) в сроки основных стартов сезона.

- принцип объективности. Предполагает всесторонний анализ спортивных результатов (достижений) на главных отборочных соревнованиях (серии соревнований), объективной информации о специальной подготовленности, функциональном состоянии и состоянии здоровья, представленных в официальных заключениях тренеров и специалистов;

- принцип гласности. Реализуется на практике широким оповещением всех спортсменов, тренеров и специалистов о критериях, принципах и требованиях отбора, разработанных и принятых общероссийскими федерациями по видам спорта, а также порядка формирования сборной команды для участия в различных соревнованиях, в том числе и Олимпийских Играх.

Отбор спортсменов и формирование сборных команд России по гребле на байдарках для централизованной подготовки в сборные команды страны по итогам выступления в сезоне 2013 года для основного состава представлен в таблице № 1.

Таблица 1 – Требования к зачислению спортсменов в основную сборную команду России по гребле на байдарках

| № п/п | Соревнование | Требование к занятым местам |
|-------|--|---|
| 1 | Чемпионат Европы и мира 2013 г. | 1 - 6 место – в олимпийской программе 1 - 3 место – в не олимпийской программе |
| 2 | Первенство Европы и мира 2013 г.(молодежь до 23 лет) | 1 - 3 место; призер Олимпийских игр |
| 3 | Первенство Европы и мира 2013 г.(юниоры до 18 лет) – по представлению тренерского совета | 1 место; призер Олимпийских игр |

Отбор спортсменов и формирование сборных команд России по гребле на байдарках для централизованной подготовки в сборные команды страны по итогам выступления в сезоне 2013 года для молодежного состава представлен в таблице № 2.

Таблица 2 – Требования к зачислению спортсменов в молодежную сборную команду России по гребле на байдарках

| № п/п | Соревнование | Требование к занятым местам |
|-------|---|------------------------------|
| 1 | Первенство Европы и мира 2013 г. (молодежь до 23 лет) | 2 - 6 место – в программе ОИ |
| 2 | Первенство Европы и мира 2013 г. (юниоры до 18 лет) – по представлению тренерского совета | 1 - 3 место – в программе ОИ |

Для упорядочения формирования списочного состава членов сборных команд России по гребле на байдарках вводится рейтинговый подсчет очков (таблица очков составляется на каждый год с учетом проводимых соревнований).

Начисление очков производится по трем возрастным категориям: взрослые; молодежь (до 23 лет); юниоры (до 18 лет).

В каждой возрастной категории определяются свои рейтинговые соревнования и своя таблица очков в зависимости от стратегии подготовки,

системы отбора к основным соревнованиям сезона и просмотра перспективных спортсменов на лично-командных соревнованиях.

Спортсмены возрастной категории «юниоры» могут участвовать в соревнованиях молодежной и взрослой возрастных категорий, спортсмены возрастной категории «молодежь» могут участвовать в соревнованиях взрослой возрастной категории, при этом подсчет очков осуществляется по соревнованиям конкретной категории.

В рейтинге спортсмен получает очки за один лучший результат на тех или иных соревнованиях плюс дополнительные к заработанным поощрительные очки за участие в ЧМ, ЧЕ, ПМ, ПЕ, ОИ (согласно таблице начисляемых очков по итогам выступления в сезоне).

Спортсмены, попавшие в финал Олимпийских Игр, автоматически остаются в списочном составе на два последующих года.

Заключение. Важным условием в отборе кандидатов в члены сборной команды страны по гребле на байдарках является соблюдение принципов целевой направленности спортивного результата на высшие мировые достижения, принципа объективности и принципа гласности. Перед Олимпийскими играми необходимо учитывать индивидуальные результаты, показанные спортсменами на промежуточных Чемпионатах Мира и Европы и, особенно в предшествующем году проведения чемпионатов перед Олимпийскими играми.

Список использованных источников

1. Гребной спорт: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Т.В.Михайловой. – М.: Физкультура и спорт : АСАДЕМА, 2006. – 400 с.
2. Самсонов, Е.Б. Комплектование сборных экипажей в академической гребле : методические разработки для студ. ин-тов физ. культуры / Е.Б. Самсонов. – М., 1980. – 46 с.

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РАЗДЕЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

*Гарина Е.В., учитель физической культуры,
гимназия №2, г.Раменское, Россия*
*Лепешкина С.В., к.п.н, доцент,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,
декан факультета дневной формы обучения
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. В процессе обучения предмета «Физическая культура» школьники должны овладеть знаниями, двигательными умениями и навыками, предусмотренными программой по физической культуре.

Учащиеся основной школы в разделе «Базовые виды спорта школьной программы» по легкой атлетике должны научиться описывать, демонстрировать и осваивать самостоятельно технику двигательного действия [4].

Ключевые слова: программа, физическое воспитание, знания, умения, упражнения.

В общеобразовательных учреждениях содержание физического воспитания на уроках физической культуры сводится лишь к повышению уровня физической подготовленности обучающихся. Упускаются из вида формирование у учащихся теоретических знаний для ознакомления с техникой двигательного действия. Учитель делает оценку чисто субъективную, оценивая технику движений в процессе занятий [6], хотя к объективной оценке ее может приблизить оценивание по шкале. Как показывает практика, отсутствие у учащихся теоретических знаний по физической культуре резко снижает эффективность обучения и воспитания, уменьшает интерес к занятиям физическими упражнениями [1,4].

Важным звеном учебного процесса является оценка знаний и умений обучающихся. В каждой четверти, обучающиеся должны аттестоваться по текущим оценкам, а также по результатам тестирования, проводимым на протяжении всего учебного года. Для оценивания знаний, техники двигательных умений и навыков разрабатывается пятибалльная шкала.

Чтобы оценить технику выполнения двигательных действий разрабатываются критерии оценки. Необходимо отметить важность применения на уроках физической культуры средств наглядности, стендов, а также технических средств обучения.

Педагогический эксперимент проводился в общеобразовательном учреждении гимназия № 2 г. Раменское Московской обл. в сентябре 2017 г. В эксперименте приняли участие учащиеся 7-х классов. Были сформированы контрольная группа (КГ) – 56 человека и экспериментальная группа (ЭГ) – 56 человека. В экспериментальной группе на теоретическую часть было выделено 3 часа, которая включала в себя характеристику видов легкоатлетических движений: бега, прыжков и метания, прикладность данных видов, их биомеханические показатели. Учащиеся просматривали видеоматериалы о технике движений, содержащие звуковое сопровождение в виде пояснений. Сложные элементы демонстрировались в замедленном режиме воспроизведения для более качественного восприятия учебного материала. Разбиралась и обсуждалась техника данного двигательного действия на разных этапах ее освоения. Выявлялись и устранялись характерные ошибки. Для выполнения домашней работы рекомендовались учебные пособия и учебники. Теоретические знания по технике двигательного действия впоследствии применялись на практике. Практические занятия по физической культуре проводились 3 часа в неделю.

В контрольной группе учителем проводилось инструктирование, передача знаний в ходе практического выполнения упражнений.

Как известно, ученик должен владеть техническим навыком двигательного действия, чтобы показать высокий результат физической подготовленности. Мы выбрали пять тестовых легкоатлетических упражнений [5, 6]: кросс 1000м, бег 60м с высокого старта, прыжки в длину с места, метание малого мяча с разбега на дальность, челночный бег 3x10м.

Поэтому, прежде чем допустить учащихся к тестированию, была оценена степень владения техникой тестового упражнения (таблица 1) [3, 4].

Последовательность обучения следующая: разбиралась техника выполнения двигательного действия, выявлялись ошибки в технике, и применялись специальные упражнения для исправления двигательных ошибок и формирования навыка.

Зная «свои» ошибки, учащемуся легче будет понять причину их возникновения, и для их исправления подобрать средства. Залогом успешного овладения техническими действиями обучающимися будет соблюдение правил обучения и профилактика ошибок.

По пятибалльной шкале была оценена техника владения двигательными действиями [2]:

Оценка «отлично» ставится, если двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, уверенно и свободно.

Оценка «хорошо» ставится, если в двигательном действии выполнено с незначительными ошибками (не более 2), ведущими к неточному выполнению детали техники.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если в двигательном действии допущена ошибка, приводящая к невыполненной детали техники, либо допущено три ошибки, ведущие к неточному выполнению детали.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если двигательное действие выполнено неправильно, допущено искажение основы техники.

Оценив каждое двигательное действие по пятибалльной шкале, был определен средний балл и выведена оценка (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка освоения техники двигательного действия

| Оценка | Средний балл |
|-----------------------|--------------|
| «Отлично» | 4,5 и более |
| «Хорошо» | 4,4 – 3,5 |
| «Удовлетворительно» | 3,4 – 2,5 |
| «Неудовлетворительно» | Менее 2,5 |

Показатели качества освоения двигательных действий, выявленные с помощью критериев оценки техники выполнения, представлены на рисунке 1.

Данные, представленные на рисунке 1, показывают, что, в КГ по результатам тестирования, учащиеся получили следующие отметки: «5» (отлично) – 19,6%; «4» (хорошо) – 50%; «3» (удовл.) – 30,4%. В ЭГ: «5» (отлично) – 57,2%; «4» (хорошо) – 32,1%; «3» (удовл.) – 10,7%. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что в ЭГ на 37% учащихся больше получили отличную оценку за технику владения двигательными действиями, благодаря просмотрам учебных фильмов, разбору и обсуждению техники физических упражнений с выявлением и устранением ошибок, а также применение знаний на практике.

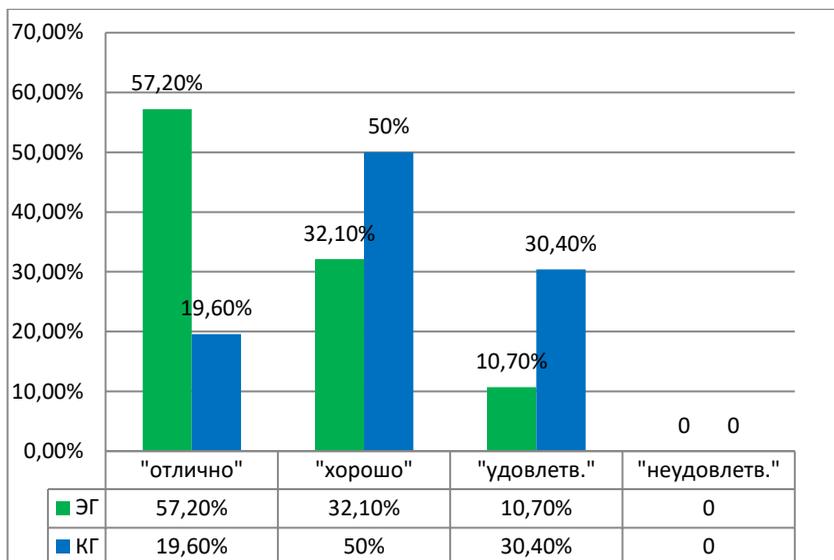


Рисунок 1 – Показатели качества владения техникой двигательного действия

Заключение. Использование на уроках физической культуры беседы, использование учебников для выполнения домашних заданий, анализ видеоматериала по разделу «Легкая атлетика», будет способствовать повышению уровня качества знаний по технике двигательного действия. Учителям физической культуры необходимо уделять внимание не только практической, но и теоретической части учебного процесса. Включать в занятия учебные фильмы, разбирать технику выполнения упражнений и вместе с учениками выявлять характерные ошибки, применяя все эти знания на практике.

Список использованных источников

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография/ С.А.Баранцев. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 9-13; С. 109-115.
2. Гарина, Е.В. Оценка результатов освоения содержания предмета «Физическая культура» учащимися 6-7 классов/ Е.В. Гарина, С.В. Лепёшкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №11 (141). – С. 40-44.

3. Германов, Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры/ Г.Н.Германов, В.Г.Никитушкин, Е.Г.Цуканова. – М.: Юрайт, 2017. – 461 с.

4. Кашина, Н.В. Формирование знаний о физической культуре у школьников/ Н.В. Кашина, А.С. Орлов // Компетентностный подход в образовании: от теории к практике: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции/ под ред. С.Л. Коротковой, С.В. Фроловой. – Саратов: Наука, 2013. – С. 29.

5. Лях, В.И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – С. 48-86.

6. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, КАК ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАУЧНОЙ КАРЬЕРЫ ВЫПУСКНИКА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Глембоцкая Я.И., ст. преподаватель
кафедры лингвистических дисциплин
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Характерным признаком международных отношений является рост межгосударственного сотрудничества. Одним из аспектов сотрудничества является образование. Будучи динамично развивающимся и необратимым, процесс интеграции и международного сотрудничества в сфере образования рассматривается в качестве самого эффективного пути повышения конкурентоспособности национальных систем образования, их интеграции в мировую образовательную систему.

Ключевые слова: вуз, студент, физическая культура, программа, кафедра, система.

Создание общего образовательного пространства диктуется происходящими в современном мире объективными процессами, которые направлены на объединение сил в освоении экономических,

информационных, технологических и других пространств, что необходимо для дальнейшего прогресса.

Странами Европы единого образовательного пространства в 1999 г. в Италии была подписана Болонская декларация, где были определены 3 главные цели: 1) международная конкурентоспособность, 2) подвижность, 3) востребованность на рынке труда. Болонский процесс объединил 40 стран, в том числе и Россию, присоединившуюся с 2003г., обязавшуюся воплотить в жизнь основные принципы декларации.

Для успешной реализации профессиональной научной карьеры выпускника вуза физической культуры необходима конкретная, логически и последовательно выстроенная система квалификаций и компетенций работников по примеру разработанной в 2008 г. Департаментом занятости и профессиональной подготовки Министерства труда США базовой модели требований к работникам американского рынка труда разного уровня в виде Пирамиды компетенций работников. Департамент рекомендовал эту Пирамиду всем наукоемким областям деятельности и приоритетным отраслям промышленности для разработки отраслевых требований к квалификациям и компетенциям своих работников.

Под каждую отраслевую пирамиду компетенций (отраслевые требования к квалификациям и компетенциям работников) формируются базы образовательных модулей, являющиеся открытыми электронными ресурсами, которые позволяют университетам выстраивать гибкие модульные образовательные программы, соответствующие потребностям конкретной отрасли рынка труда, а работникам планировать траектории своего карьерного роста на основе образования в течение всей жизни.

В образовательном пространстве России рядом педагогов также предпринимаются попытки усовершенствовать систему подготовки кадров, способных занять достойное место на рынке труда в ближайшие десятилетия и создать соответствующие современным требованиям образовательные программы, которые соответствовали бы потребностям сферы физической культуры и спорта.

Для этого преподавателями иностранных языков кафедры лингвистических дисциплин МГАФК устанавливаются широкие контакты с различными международными образовательными организациями (EnglishFirst, Self-Test, McMillanPress, MSM - TheInternationalUnionofYouth, ВКС), которые позволяют усилить мотивацию и интерес к занятиям иностранным языком. Студентам предлагаются такие формы занятий как участие в конференциях, on-line тестирования, проводимые кафедрой совместно с указанными организациями, имеющие результатом получение сертификатов международного уровня, что делает участников

образовательного процесса конкурентоспособными партнерами международного рынка труда, на который придут специалисты в области физической культуры и спорта, владеющие иностранным языком как инструментом профессионального общения.

Постоянно возрастают требования к уровню общей и профессиональной подготовки студентов. Кафедрой осваиваются и внедряются в учебный процесс методики с использованием средств визуальной наглядности. Соотношение потенциальных возможностей современных технических аудио-визуальных и электронных средств в формировании речевых навыков и умений по иностранному языку определяет современную информационную (медийную) дидактику:

1) Видео: произношение, лексикограмматическая и экстралингвистическая семантизация, смысловые модификации фильмотекста, репродуцирование и продуцирование фонограммы текста.

2) Компьютер:

- Обучающие языковые программы, управляющие СРС;
- Обучающие программы, стимулирующие иноязычную речевую деятельность;
- Контролирующие программы, позволяющие оценить знания, навыки и умения, определить уровень владения иностранным языком.

3) Взаимодействующий телевизионный комплекс (компьютер – телевизор – видеомагнитофон).

4) Дистанционное обучение (печатный материал, компьютер, видеотехника).

Комплексное применение различных средств наглядности основано на их общих дидактических функциях при обучении иноязычной речевой деятельности:

- информирующая функция;
- обучающая функция;
- функция, формирующая специалиста в области профессиональной коммуникации;
- контролирующая функция.

Предлагается система упражнений на основе реализации наглядных средств обучения иностранному языку.

В учебном процессе реализуется применение средств визуальной наглядности при коммуникативно-ориентированном обучении. Комплекс упражнений основан на последовательности операций, формирующих навыки и умения, при котором обучаемый проходит путь от речевой единицы как объекта усвоения до средства осуществления речевого

действия и от рецепции через репродукцию к продуктивной речи, т.е. рефлексии при решении коммуникативной задачи.

Важнейшей составляющей изучения иностранного языка являются аудио-материалы, а именно подкасты на иностранном языке.

Для эффективного изучения предлагается следующая схема:

- выбрать небольшой аудиофайл с текстом,
- прослушать аудиофайл, вслушиваясь в каждое слово. Записать на слух и прочитать текст, перевести текст или просмотреть перевод.
- прослушать аудиофайл до тех пор, пока иностранная речь не станет полностью понятной. Рекомендуется заучивать сложные, незнакомые фразы, предложения, абзацы.

При этом сначала использовать небольшие тексты, постепенно перейти к прослушиванию больших текстов и аудиокниг.

Успешно развивается преподавателями направление организации билингвальных (бинарных) уроков как средства развития интереса у обучающихся к овладению иностранным языком по темам учебных дисциплин «Иностранный язык» и «Деловые коммуникации». Билингвизм – это технология, позволяющая создать единое полиязычное лингвистическое пространство, необходимое для языковой компетентности обучающихся.

Билингвальное обучение позволяет осуществить глубокое проникновение в культуру другого народа, расширяет возможности активного использования иностранного языка. Такое обучение обеспечивает обучающимся широкий доступ к информации в различных предметных областях, получение новой информации в соответствии с индивидуальными потребностями, возможности непрерывного образования, что в свою очередь создает дополнительные шансы конкурировать на общеевропейском и мировом рынке специалистов.

Наряду с этим, обучение на билингвальной основе способствует совершенствованию общей языковой подготовки и владения иностранным языком в специальных предметных целях и расширению сферы межкультурного обучения.

Для билингвальных уроков характерны общие для участников обучения цели, позволяющие решать следующие задачи:

- коммуникативную – формирование кросскультурной компетенции в рамках заявленной цели урока;
- образовательную – расширение кругозора обучающихся, обогащение содержания страноведческих знаний;
- воспитательную – воспитание уважения к культуре стран изучаемого языка и толерантность сознания;

- развивающую – активизация речемыслительной деятельности и творческих способностей обучающихся.

При проведении билингвальных (бинарных) уроков применяются такие средства, как социально-ролевая игра;

- круглый стол – обмен мнениями;
- урок воображаемого путешествия;
- урок с элементами «Телемоста».

Заключение. Кафедрой подготовлен ряд учебных и учебно-методических пособий, построенных на модульной основе, позволяющих использовать модули (units) в зависимости от целей урока и уровня подготовленности студентов. Пособия гармонично сочетают в себе последние достижения теории и практики преподавания английского языка на базе профессионально-ориентированной лексики, чем реализуется личностно-ориентированный подход к студенту.

Пособия могут быть использованы студентами, обучающимися по индивидуальному графику, т.к. их структура предполагает не только обучающий материал, но и материалы для самооценки усвоения темы (тесты, контрольные работы).

Список использованных источников

1. Беляева, Н.И. Развитие коммуникативной билингвальной культуры при обучении иностранным языкам /Н. И. Беляева// Проблемы олимпийского движения. Современность как предмет исследования :материалы VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции с международным участием (30-31 октября 2013 г.) и Научно-практической конференции преподавателей, студентов и аспирантов (1-2 ноября 2013 г.). – М., 2013. – С. 90-96.

2. Вербицкая, Л.А. Приветствие Президента Российской академии образования, академика Российской академии образования /Л. А. Вербицкая // Международный образовательный форум «Алтай - Азия 2016: Евразийское образовательное пространство - новые вызовы и лучшие практики». 2016 г. – Барнаул, 2016. –С.6.

3. Глембоцкая, Я. И. Внедрение проекта «Деловое общение на билингвальном занятии (по русскому и английскому языкам) в вузе физической культуры /Я. И. Глембоцкая// Сборник материалов XXIX научно – методической конференции профессорско – преподавательского и научного состава МГАФК. – Малаховка, 2008. –Вып. 6. – С. 80-82.

4. Глембоцкая, Я.И. Билингвальные технологии в вузе физической культуры (английский язык и интеллектуальные виды спорта) / Я.И.

Глембоцкая, Е.Н. Скаржинская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Детский тренер. – 2015. – N 2. – С. 41.

5. Гусева, Л.Н. Влияние целенаправленного педагогического воздействия на формирование профессионально-педагогической рефлексии студентов вуза физкультурного профиля / Л.Н. Гусева, Э.Л. Торунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 11 (129). – С. 72-76.

6. Караваева, Е.В. Будет ли формирующаяся в России национальная система квалификаций способствовать гармонизации системы российского высшего образования с мировыми образовательными системами и повышению качества подготовки специалистов /Е. В. Караваева// Международный образовательный форум «Алтай - Азия 2016: Евразийское образовательное пространство - новые вызовы и лучшие практики», 2016 г. – Барнаул, 2016. –С.29-33.

7. Пахомова, Е.В. Страноведческий аспект в обучении иностранному языку студентов неязыкового вуза / Е.В. Пахомова // Материалы XXXVI научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и соискателей МГАФК : сборник материалов научных исследований / М-во спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры; Моск. обл. олимпийская академия. – Малаховка, 2016. – С. 105-107.

8. Шнайдер, Н.А. Мультилингвизм в современном лингвокультурном пространстве объединенной Европы (Европейская политика мультилингвизма – исторический экскурс) /Н. А. Шнайдер, Н. И. Беляева // Год 2008. Научный альманах МГАФК // Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2008. – С. 188-196.

9. Шнайдер, Н. А. Актуальность исследования совершенствования иноязычной профессионально ориентированной коммуникативной компетенции студентов /Н. А. Шнайдер, Я. И. Глембоцкая// Международная очно-заочная научная конференция «Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры» / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Грошев А.М., к.п.н., доцент,
Московский авиационный институт
(МАИ) «Стрела», г. Жуковский, Россия*

*Гудыма Н.В., ст. преподаватель
кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО МГАФК, п. Малаховка, Россия*

Аннотация. В данной работе рассмотрена мотивация достижения через призму спортивной деятельности на примере баскетбола. Полученные данные позволяют значительно расширить представление о роли тренера в формировании мотивации спортивных достижений у спортсменов. Выявлена взаимосвязь между уровнем мотивации достижения и отношением к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, спорт, мотивация достижения и избегания неудач, соревновательная деятельность, внутренняя готовность, спортивные достижения, диагностическая методика мотивации достижения А. Мехрабиана.

Актуальность

Современное состояние спорта с его научностью и техническим оснащением, сопровождающим подготовку спортсменов, практически исчерпало человеческие ресурсы. Порой кажется, что возможности спортсмена на пределе и место мировым рекордам уже нет. Но множество примеров, когда спортсмены на последнем дыхании только силой воли, мотивации к спортивному достижению, победе достигали финиша. Современному спортсмену как никогда ранее необходима мотивация, преодолевая себя, стремиться к высшим достижениям. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат воздействия многих факторов, в том числе и развития потребностно-мотивационной сферы личности. [2]

Мотивация спортивных достижений является неотъемлемым элементом в психологической структуре спортивной деятельности (Ильин Е.П.). Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, используемых для объяснения движущих сил поведения (Ковалев А.Г., Леонтьев А.Н. 1975).

В спортивной психологии сохраняется необходимость разработки и внедрения в подготовку юных спортсменов баскетболистов новых исследовательских данных по формированию и развитию мотивации достижения. Этим и обусловлена актуальность исследования.

Приведём основные понятия, рассматриваемые в нашей статье.

Соревновательность – рассматривается как деятельность и усилия человека, направленные на выполнение задания, достижения совершенства, преодоление трудностей (препятствий), выполнение чего-либо лучше других. [3]

Мотивация достижения – это ориентация человека на стремление к успешному выполнению задания, настойчивость перед лицом неудач и испытание чувства гордости за выполнение поставленной цели.[1]

Цель исследования: сформировать мотивацию к спортивному достижению у юных баскетболистов.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- формирующий эксперимент;
- психологическое тестирование: методика мотивации достижения А. Мехрабиана.

Основные результаты исследования и их обсуждение:

Психологический эксперимент проходил на базе МГАФК, спортивной секции баскетбол.

Выборка исследования составила 15 человек, в неё входили спортсмены баскетболисты от 14-16 лет.

С целью оценки результативности формирующего эксперимента была проведена диагностика до и после эксперимента.

На первом этапе осуществлен сбор первичной информации о направленности мотивации (мотивации достижения – мотивации избегания) была использована методика – методика мотивации достижения А.Мехрабиана.

Результаты первичного исследования указывают на первом этапе эксперимента: мотивы достижения в экспериментальной группе 40% - мотивы избегание неудач 60%.

Число спортсменов с мотивацией «избегание неудач» преобладают над спортсменами с «мотивацией достижения». Это свидетельствует о следующих возможных основных причинах: в первую очередь - неуверенность в себе в преодолении препятствий, а во вторую - потеря интереса к продолжению спортивной деятельности (отсутствие результата длительное время или неудовлетворённость им, неоправданность ожиданий и т.д.).

С целью формирования направленности мотивации на спортивные достижения был применён комплекс тренингов:

Тематика тренинговых занятий:

1. Твои сильные и слабые стороны (преимущества и недостатки).
2. Интересы, потребности, мотивы, цели (что это такое?).
3. Как боролся с трудностями и недостатками выдающиеся личности в спорте?
4. Тренинг по выработке уверенность в себе.
5. Что вдохновляет и побуждает тебя к работе?
6. Позитивные эмоции в спорте и как их создавать.
7. Достаточно ли у тебя силы воли для того, чтобы сделать рывок в спорте? Готов ли ты к изменениям?
8. Человек ощущает свою беспомощность. Что бы вы ему сказали и как предложили поступить?

По завершению программы тренингов провели повторное тестирование с целью оценки результата эксперимента.

По завершению эксперимента произошли количественные изменения в соотношении направленности мотивации спортсменов до и после эксперимента: 66,7% после 33,3%.

На рисунке 1. Видно, что спортсмены с «мотивацией успеха» преобладают над спортсменами с «мотивация неудачи».

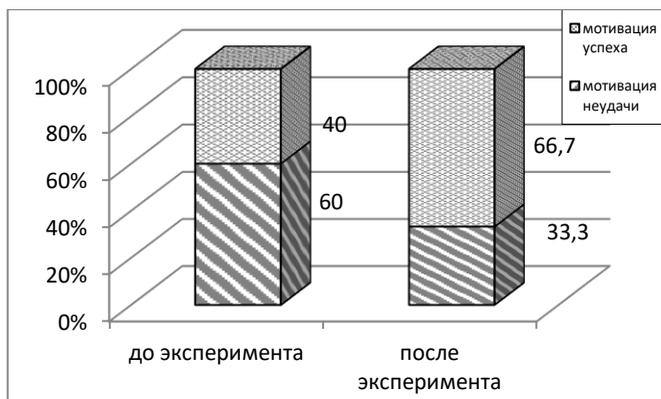


Рисунок 1 – Направленность мотивации до и после эксперимента в экспериментальной группе в %.

На основании положительной динамики изменений можно утверждать об эффективности программы тренингов, применённой в нашем эксперименте.

Выводы:

Рассмотрена сущность и структура понятия «мотивация спортивных достижений». Мотивация спортивных достижений – это ориентация человека на стремление к успешному выполнению соревновательной деятельности, настойчивость перед лицом неудач и испытание чувства гордости за выполнение поставленной цели.

Структура мотивации достижения спортсменов носит индивидуальный характер и включает побудительные (отражает принципиальную ориентированность спортсмена на удовлетворение самоактуализации, самоутверждения, самовыражения, исполнения долга; отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей), базисные (отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных условиях социально-бытовой деятельности; отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков; отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений) и процессуальные основания (отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих противниках; отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе соревновательной борьбы).

Наряду с мотивацией достижения выявлена мотивация избегания неудач. Она, как правило, наблюдается у спортсменов, неуверенных в себе или потерявших интерес к спортивной борьбе.

Выявлены черты характера спортсмена с выраженной мотивацией спортивных достижений для них характерно: предпочтение работать в условиях максимального побуждения мотива достижения; взятие на себя личной ответственности за выполнение деятельности; предпочтение адекватной обратной связи о результатах своих действий; стремятся к поиску более эффективных, новых способов решения задач, то есть склонны к новаторству. [4]

Определена роль тренера в формировании мотивации спортивных достижений у спортсменов. Важное значение в спортивных успехах спортсмена имеет личность тренера. Тренер имеет возможность досконально изучить своих учеников, узнать все нюансы их характера, правильно воздействовать на психическое состояние в экстремальных условиях тренировки и соревнований. Его знание психологии соревновательной деятельности, межличностных отношений,

индивидуальных личностных качеств и возможностей определяет зачастую успешность в соревновательной деятельности. Чёткая постановка задач, знание досконально технологии тренировки, выбор оптимальных методов и средств тренировки, тёплые и деловые взаимоотношения, вселяет уверенность и вдохновляет спортсмена на высокие достижения. На молодых, начинающих спортсменов оказывает большое влияние собственный пример тренера, его спортивные достижения, умение держаться уверенно и невозмутимо. [5,6]

Выявлены факторы, влияющие на формирование мотивации достижения: внешними факторами выступает государственная политика в области спорта; общественный интерес к спорту; процесс спортивной подготовки; ближайшее окружение; материально-бытовое оснащение и т.д. Внутренними факторами являются: потребностно-мотивационная сфера личности, ценностные ориентации, интересы.

В процессе реализации экспериментальной программы удалось сформировать у спортсменов баскетболистов мотивацию спортивных достижений: так в начале эксперимента спортсмены с мотивацией достижения в численном соотношении уступали спортсменам с мотивацией избегания неудач 40% против 60%, после эксперимента соотношение изменилось и составило 66,7% и 33,3%.

Заключение. Борьбсья, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха - являются одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение действительно являются мощными стимулами. Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, не исключением является и для баскетболистов.

Преодоление сложностей вполне достижимо, особенно если при этом выполняются некоторые требования.

1. Спортсмену на первом этапе обучения специально указывают на положительное значение преодоления стресса и мотивируют его к активным занятиям спортом.

2. Спортсмену дается возможность достигнуть относительного успеха, т.е. к нему не предъявляются необоснованные требования, например, стать чемпионом. Он просто должен раскрыть все свои способности и стремиться к самосовершенствованию.

3. Физический и эмоциональный стресс, которому подвергается юноша, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, еще не приспособившегося к большим нагрузкам.

4. Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. К изменениям в отношениях необходимо относиться терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

Список использованных источников

1. Асеев, В.Г. Мотивационные резервы человека / В.Г. Асеев // Психологический журнал. – 1987. - №5. – С. 9-13.

2. Структурные элементы самосознания спортсменов/ В.В. Буторин, К.С. Дунаев, Г.А.Сергеев, С.В. Левин// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 1(143). – С. 239-244.

3. Буторин, В.В. Организация эффективного психолого-педагогического взаимодействия в системе "тренер-спортсмен"/ В.В. Буторин // Рудиковские чтения : Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта / М-во спорта РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) /под общ. ред.Ю. В. Байковского, А. В. Вошинина. – М., 2016. – С. 167-171.

4. Буторин, В.В. Влияние мотивационной сферы на оценку общей физической подготовленности баскетболистов / В.В. Буторин // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / М-во спорта Российской Федерации, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 14-21.

5. Грошев, А.М. Влияние когнитивного стиля личности спортсмена на результативность технико-тактических действий в баскетболе / А.М., Грошев, В.В. Буторин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 12 (154). – С. 324-326.

6. Дунаев, К.С. Психология спорта /К.С.Дунаев, А.В.Минаев, Т.В.Ромаданова// Юбилейная научно-практическая конференция московского института коммунального хозяйства и строительства :материалы конференции/ Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2005. – С. 41-45.

ПАТРИОТИЗМ, ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

*Гудыма Н.В., ст. преподаватель
кафедры педагогики и психологии*

ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия

*Шагова О.В., преподаватель кафедры теории и
методики физической культуры и спорта*

ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия

Черепанова И.О., аспирантка,

ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия

Актуальность. Значимость воспитания современной молодежи в настоящее время закреплено в постановлении Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 Об утверждении государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».

В статье рассматриваются вопросы молодежной политики, ее значимости в сфере физической культуры и спорта.

Одной из главных сторон патриотического воспитания является воспитание готовности к защите Родины, укрепление обороноспособности страны, защита ее чести и достоинства.

Олимпийское образование представляет собой определенную систему и закономерности развития, где одной из основных целей является воспитание к познанию идеалов и ценностей олимпизма.

Ключевые слова: молодежная политика, патриотизм, олимпийское образование, гимн, флаг, герб.

В настоящее время актуальны вопросы личностного развития подрастающего поколения, которые закладываются во время обучения в школе, колледже, вузе, в ДЮСШ в определенной степени должны основываться на идеях гуманизма, социального благосостояния, демократии, свободы, национального достоинства, терпимости, взвешенности, ответственности, здорового образа жизни, традиций в семье, психологического микроклимата, готовности к изменениям устоявшихся традиций, имеющих решающее значение в развитии ценностной системы современного человека.

В свое время Пьер де Кубертен писал, что в современном мире олимпийские идеи могут стать школой воспитания благородства и нравственной чистоты, а также физической силы и духовной энергии, что не утратило значения и в настоящее время.

Современное олимпийское образование состоит из нескольких разделов, направлений, которые можно охарактеризовать, показать взаимосвязь между теоретическими знаниями и практическими, с помощью которых приобретаются навыки и способности для применения спорта как средства здорового образа жизни, демонстрации идей честной игры (Фэйр Плэй), принципы, которой многие ассоциируют с соблюдением правил соревнований и неупотреблением допинга, мужества и воли, распространения и пропаганды ценностей и идеалов современного олимпийского движения.

В олимпийском образовании большое значение имеет и элемент интегративной технологии, который, по мнению автора[1] основывается на следующих общих принципах и подходах:

- взаимодополняемости;
- гуманизации;
- единства теоретической и практической деятельности;
- проблемности;
- креативности;
- личностно-ориентированном;
- деятельном.

Кроме того, важно, чтобы на уровне целостности интегративной технологии осуществлялось единство и взаимосвязь между профессиональным спортивным и общим образованием, которая заключается в синтезе учебного, воспитательного и учебно-спортивного процессов.

Существуют определенные приоритеты в олимпийском образовании и его идеи.

К ним можно отнести: - формирование качеств личности к сознательному и бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих через здоровый образ жизни;

- внедрение идей олимпийского образования через организацию физкультурных праздников, вечеров;
- проведение различных тематических вечеров, диспутов встреч по олимпийской тематике;
- проведение мастер классов олимпийцами и участниками чемпионатов Мира, Европы по тематике, связанной со спортом высших достижений;

- проведение конференций, семинаров, диспутов, круглых столов, викторин, фотовыставок по истории олимпизма;

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности через занятия физической культурой и спортом.

Следует иметь в виду, что занятия физической культурой и спортом, в особенности все то, что связано со спортом высших достижений, имеет большое значение в патриотическом воспитании, как составной части молодежной политики.

Существуют такие виды спорта, как: биатлон, ски-ачери, стрельба, стрельба из лука, зимнее многоборье, современное многоборье и другие, в определенной степени которые являются прикладными видами спорта. Навыки, полученные в перечисленных видах спорта оказывают неоценимую помощь на службе в рядах Российской армии, а также в жизни. В этой связи, необходимо проведение стрелковой подготовки с юношеского возраста. Решение этой задачи поможет использованию в общеобразовательных школах, в ПТУ, колледжах, ВУЗах, на спортивных секционных занятиях, в ДЮСШ.

Одной из важнейших сторон патриотического воспитания является организация работы по изучению государственных символов Российской Федерации: герба, флага, гимна (его текста). На Олимпийских играх, Чемпионатах Мира в честь победителей соревнований всегда играет гимн страны, представитель которой выиграл первое место, с подъемом государственного флага.

Кроме того, начиная с юного возраста многие спортсмены выступают на соревнованиях за рубежом и знание иностранных языков способствует формированию культуры межнациональных общений.

Патриотическое воспитание важно также и при воспитании допризывной молодежи, которая вскоре превращается в реальных защитников Отечества.

Заключение. Рассматриваемые вопросы в статье, связанные с молодежной политикой, в настоящее время весьма актуальны, особенно в связи с учетом международной и экономической обстановки в мире, санкциями, которые постоянно применяются к нашей стране со стороны других государств, появление на мировой арене государств с развитой экономикой и вооруженными силами. Обороноспособность нашей страны во многом зависит от подготовленности юношей к службе в рядах Российской Армии, что является важным фактором в патриотическом воспитании, чему также способствуют в большой степени занятия такими видами спорта, как биатлон, ски-ачери, стрельба из лука, пулевая стрельба и другие виды.

Список использованных источников

1. Глумов, Е.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов /Е.М.Глумов, К.С.Дунаев// Проблемы гуманитарных и социально-экономических наук : сборник научных трудов / М-во образования Российской Федерации; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2002. – С. 97-102.

2. Гулистова, И.И. Интегративная технология в олимпийском образовании (на примере училищ олимпийского резерва)/И.И.Гулистова// Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Международного научного конгресса. – Минск, 2018. – Ч.1. – С.275-276.

3. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры: тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. культуры, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж, 1999. – С. 54.

4. Дунаев, К.С. Молодежная политика в сфере физической культуры и спорта (на примере биатлона)/ К.С. Дунаев, В.В. Буторин // Государственная молодежная политика в системе развития человеческого капитала: наука и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Т.К. Ростовской, Н.Л. Смакотиной, С.Н. Фоминой. – М., 2017. – С. 160-162.

5. Дунаев, К.С. Спорт как средство патриотического воспитания /К.С.Дунаев// Международные спортивные игры «Дети Азии» - фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва Материалы международной научной конференции, посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране / под общ. ред. М.Д. Гуляева. – Якутск, 2016. – С. 253-254.

6. Дунаев, К.С. Взаимосвязь олимпийского, патриотического и гражданского образования /К.С.Дунаев// Спорт. Олимпизм. Гуманизм :материалы межвузовской научной конференции / Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма; Олимпийский комитет России; Смоленская Олимпийская Академия; Смоленский филиал Финансового ун-та при Правительстве Российской Федерации. – Смоленск, 2018. – С. 76-78.

7. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности/ А.Л. Кривенцов, И.Ф. Андрущицин, К.С. Дунаев, В.И.Акимов// Теория и методика физической культуры /Казахская акад. спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С.86-90.

8. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая

конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

9. Фешина, А. Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов: VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ АФК ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

*Долматов А.В., преподаватель кафедры
АФК и спортивной медицины*

ФГБОУ ВО МГАФК, п. Малаховка, Россия

Осадченко И.В., к.б.н., доцент,

заведующая кафедрой АФК и спортивной медицины

ФГБОУ ВО МГАФК, п. Малаховка, Россия

Одной из основных проблем современного образования является вопрос подготовки специалиста конкурентоспособного, высококвалифицированного, владеющего навыками самостоятельного получения знаний, способного саморазвиваться, обладающего высоким уровнем общей культуры и физического здоровья

Актуальность данной статьи обусловлена большой значимостью интерактивных технологий в обучении «нетрадиционным оздоровительным методикам физической культуры и необходимостью их внедрения в образовательный процесс АФК.

Ключевые слова: нетрадиционные методы оздоровительной физической культуры, интерактивные методы.

Цель исследования: изучение влияние интерактивных методов преподавания на учебный процесс, освоение новых знаний и их возможное дальнейшее применение студентами в профессиональной деятельности.

Научная новизна статьи заключается в том, что в ней приведен анализ современных интерактивных технологий для изучения данного предмета.

Задачи исследования:

1) разработка и внедрение методики, направленной на формирование у студентов необходимых профессиональных знаний, умений и навыков. Определить сущность технологии занятий с использованием интерактивных методов обучения;

2) анализировать методы интерактивного обучения;

3) найти возможные подходы к организации занятий с применением интерактивных методов обучения для увеличения эффективности образовательного процесса.

С целью повышения эффективности проведения учебных занятий необходимо внедрять в учебный процесс современные педагогические и информационные технологии обучения. Среди них можно выделить педагогические технологии на основе методического и дидактического совершенствования учебного процесса, использования альтернативных технологий, коммуникативные технологии, интерактивные технологии, развитие критического мышления, технологии проблемного обучения, игровые технологии, технологии деятельностного метода, эффективность управления и организации учебного процесса

Почему были выбраны именно интерактивные методы?

Слово «интерактив» происходит из английского interact (inter – взаимный, акт-действовать). Интерактивный означает способность взаимодействовать или находится в режиме беседы, диалога с кем-либо (с человеком или чем-либо), например, с компьютером. Следовательно, интерактивное обучение – это, прежде всего диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется связь преподавателя и обучаемого.

Приведем отличительные особенности интерактивного обучения:

- общение происходит на одном профессиональном языке, с использованием терминологии, определенной основными руководящими документами;

- душевно-эмоциональное состояние курсанта к концу занятия адаптировано к решению задания в будущем, а во время занятия он воспроизводит, копирует и даже резонирует с офицером-педагогом;

- средства и методы, пути правильного решения задачи выбираются единые;

- непринужденность беседы, доброжелательность или, наоборот, сосредоточенность наставника позволяют параллельно курсанту понимать, что и как необходимо делать наилучшим образом.

Первостепенную роль в активизации ежедневной учебы обучающихся, в формировании положительной мотивации к овладению осознанно выбранной профессией, в усвоении необходимого объема научных знаний, умений и навыков должны сыграть педагогические технологии, направленные на повышение и активизацию познавательной деятельности.

Сущность образовательного процесса при интерактивном обучении заключается в том, что все студенты оказываются в процессе осмысленного познания нового учебного материала. Коллективная познавательная деятельность в процессе освоения нового учебного материала предполагает обмен обучаемыми идеями, наработками, знаниями, рассуждениями и способами решения поставленных учебных задач. Все это происходит на фоне дружеской обстановки, взаимной поддержки, что в конечном итоге приводит к развитию индивидуальной познавательной деятельности студентов. Отличительными чертами проведения различных видов учебных занятий с использованием интерактивных методов обучения являются следующие:

1. целенаправленное побуждение активизации мышления студента, когда он вынужден быть активным независимо от его желания;
2. продолжительная по времени активность студентов (в течение всей пары);
3. личная креативная выработка решений у каждого, повышенная степень мотивации и эмоциональности обучаемых;
4. центральная роль обучающихся;
5. преподаватель – организатор и помощник;
6. обсуждение в малых группах;
7. преобладание взаимодействия над воздействием.
8. взаимодействие студентов во время занятия строится преподавателем посредством прямых и обратных связей.

Активные формы проведения занятий имеют набор методологических преимуществ перед классическими. Связано это, прежде всего с развивающим потенциалом. Эти преимущества основаны на активном, эмоционально окрашенном общении группы студентов друг с другом и с педагогом:

1. получение и использование знаний носят поисковый характер;
2. происходит усиление мотивации к познанию специальных дисциплин;
3. студенты вовлекаются в процесс познания, освоения нового материала не в качестве пассивных слушателей, а в качестве активных участников;

4. процесс обучения представлен как цепь учебных ситуаций;
5. сокращается доля традиционной аудиторной работы и увеличивается объем самостоятельной работы студентов;
6. обеспечивается постоянный контакт преподавателя и студента;
7. предлагается совместная учебная деятельность педагога и студента по решению поставленной ситуационной задачи обучения;
8. обучаемые вовлекаются в кейс будущей профессиональной деятельности.

Таблица 1 – Классификация методов активного и интерактивного обучения

| Классификация методов интерактивного обучения | | |
|---|---|--|
| Неимитационные | Имитационные | |
| | Игровые | Неигровые |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ проблемная лекция; ▪ проблемный семинар; ▪ лекция вдвоем; ▪ лекция с заранее запланированными ошибками; ▪ лекция пресс-конференция; ▪ круглый стол; ▪ мозговой штурм; ▪ самостоятельная работа с литературой | <ul style="list-style-type: none"> ▪ игровое проектирование; ▪ имитационный тренинг | <ul style="list-style-type: none"> ▪ анализ конкретных ситуаций (кейс-метод); ▪ коллективная мыслительная деятельность |

В ходе проведения занятий мы в основном ориентировались на следующие методы:

- проблемная лекция;
- лекция с заранее запланированными ошибками;
- коллективная мыслительная деятельность (постановка проблемных вопросов);
- кейс-метод;
- тренинг;
- метод «мозговой штурм»;

- анализ конкретных, реально возникающих в служебной деятельности ситуаций;
- круглый стол;
- проблемный семинар.

Исходя из вышеприведённого становится очевидным, преимущественное применение в учебном процессе интерактивных форм преподавания.

Материалы и методы исследования.

В изучении влияния интерактивных методов обучения на усвоение знаний приняли участия студенты кафедры АФК и спортивной медицины по направлению «Адаптивная физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья».

Для оценки знаний у студентов мы применили бальную систему оценки. Разработанные анкеты по темам оздоровительных методик были заполнены студентами и обработаны. В таблице мы приводим средний показатель по соответствующим темам. Оценка показателей ответов проводилась по 10 бальной системе.

Таблица 2 – Оценка знаний оздоровительных методик физической культуры до и после занятий

| Название темы: Оздоровительная система | Оценка знания до изучения темы (в баллах) | Оценка знания после изучения темы(в баллах) |
|---|---|---|
| Йоги | 3 | 9 |
| Цигун | 2 | 8 |
| Методика Дикуля | 4 | 8 |
| Методика Бубновского | 5 | 9 |
| Методика Ситтеля | 1 | 8 |
| Оздоровительная методика с петлями ТРХ | 3 | 10 |

Таким образом, мы пришли к выводу, о необходимости познакомить студентов с данными оздоровительными методиками

Для повышения уровня учебного процесса была прочитана «проблемная лекция», ознакомив студентов с историко-теоретической частью каждой оздоровительной методики, включая практическую часть и значение её для сохранения здоровья человека. Последующая лекция носила диалоговый характер с раскрытием проблем по каждому оздоровительному методу в отдельности.

Нами была применён кейс – метод, (case-study) – наиболее эффективный и распространенный метод организации активной учебной деятельности. Метод полного разбора реальных локальных ситуаций, а также помогает развивать способность к анализу нетрадиционных жизненных и профессиональных задач. Сталкиваясь с конкретной ситуацией, студент должен определить: есть ли в ней проблема, в чем она состоит, выразить свое отношение, самостоятельно найти путь решения.

При использовании кейс-метода в ходе проведения практических занятий были достигнуты следующие цели:

- формирование аналитического мышления, привитие практических навыков работы;

- получение навыка в работе при дефиците времени.

Особое значение мы уделяли самостоятельной организации работы наших студентов.

Самостоятельная работа студентов (СРС) – необходимый компонент учебного процесса, позволяющий превратить студента в субъект процесса, и модифицировать технологию получения информации. СРС – учебная и творческая деятельность студентов, осуществляемая под контролем преподавателя (модератора), ведущая к приобретению ими новых знаний, умений и навыков.

К тому же у многих студентов свободный график обучения или иные причины, по которым аудиторные занятия не посещаются.

Для эффективности преподавания мы разработали программу с учетом компетенций ФГОС, издали учебное пособие по «Нетрадиционным методикам оздоровительной физической культуры»

Студенты также могут во внеаудиторное время повторить пройденный материал или ознакомиться с новым, пройдя по ссылке на YouTube: www.youtube.com/channel/UCu3XcW2Ttu-B-8VCKQ1aR2g, что позволяет сформировать у них собственное представление об учебном материале, до того как он будет изложен на занятиях.

Используя интерактивное обучение, мы следовали следующим принципам:

- в работу вовлекались все студенты. Этот принцип реализовался путем представления открытой аудитории базового содержания (контента) в виде информационно-проблемной лекции. Процесс познания происходит через научный поиск, диалог;

- необходимо позаботиться о психологической подготовке студентов. Речь шла о том, что не все, пришедшие на занятия, психологически готовы к непосредственному включению в те или иные формы работы. В этой связи полезны разминки, постоянное поощрение за

активное участие в работе, предоставление возможности для самореализации. Данный принцип реализовался на базе аудиторных занятий в виде лекции – дискуссии по изучаемым темам с использованием указанных методик, где преподаватель раскрывает основы этих методик, сравнивает и приводит примеры внедрения их в практическую работу, (метод Бубновского, Дикуля и др.);

– метод спарринг-партнёр обучения в парах. Соответственно, спарринг-партнерство, как форма организации во внеаудиторной самостоятельной работе представляет собой разновидность парной работы, в которой обучающиеся представляют альтернативные или нейтральные точки зрения на данную тему, обыгрывается заданная ситуация.

На базе зала ЛФК вполне осуществима работа трех пар студентов, вовлеченных в диалог, где каждый из партнеров представляет заранее выбранную методику, и предлагает ее протестировать партнеру. Таким образом, нарабатывается опыт осознанного выбора оздоровительной методики физической культуры через выбор предпочтения и личного интереса:

– обучающихся студентов в технологии интерактива не должно быть много. Количество участников и качество обучения могут оказаться в прямой зависимости. Оптимальное количество участников – до 20 человек, реализуется на 100 %

– помещение должно быть подготовлено с таким расчетом, чтобы участникам было легко пересаживаться для работы в больших и малых группах. Зал ЛФК нашей кафедры достаточно оснащен и подготовлен как для демонстрации видео - материалов, так и для проведения практических занятий

– моделирование производственных процессов и ситуаций. Метод «Моделирование производственных процессов и ситуаций» предусматривает имитацию реальных условий, конкретных специфических операций, моделирование соответствующего рабочего процесса, создание интерактивной модели и др. где изучаемые методики применяются в деловой игре. В процессе разработки методики преподавания нами предложен кейс с набором наиболее распространенных ситуаций и конкретные методики в виде видео - материалов. Всё это необходимо в работе начинающего инструктора, которому придется работать с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также рекомендовать лицам, ведущим здоровый образ жизни.

Применяя данные методы обучения, студенты, учатся находить выходы из некоторых затруднительных положений, находить пути решения задач, используя имеющиеся спортивные снаряды и тренажеры

Моделируется не только занятие с пациентом, но и представление будущего специалиста к предполагаемой трудоустройству организации. А также непосредственно работа с группами пациентов для создания авторитета молодого специалиста, что немаловажно для эффективного восприятия занимающихся. В результате проведённой работы, предварительная оценка, по методике Жавкова В.А оценки качества образования и подготовки специалистов по физической культуре, были получены следующие результаты:

- увеличена мотивация к занятиям;
- повышен интерес к будущей профессии;
- улучшена компетентность студентов;
- повышена самооценка студентов в рамках данного предмета;
- результат трудоустройства: два выпускника приняты на работу в компанию ДЕМО с положительными отзывами о подготовке специалистов: один выпускник работает ассистентом врача ЛФК с правом рекомендации оздоровительных методик.

Выводы:

1. В статье определена специфика взаимной работы преподавателя и обучающегося в ходе проведения различных видов занятий с использованием интерактивных методов обучения, позволяющих через постановку проблемных ситуаций влиять на студентов, подталкивая их к поиску конечного верного решения.

2. В ходе работы выявлена сущность проведения занятий с использованием интерактивного обучения, которая заключается в том, что все студенты оказываются в процессе осмысленного восприятия нового учебного материала.

3. В результате работы отмечено повышении мотивации и интереса к будущей профессии.

Список использованных источников

1. Долматов, А.В. Нетрадиционные оздоровительные методики физической культуры : учебное пособие / А.В Долматов, И.В Осадченко. – Малаховка, 2018. – 364с.

2. Долматов, А.В. Применение интерактивных форм преподавания предмета «Нетрадиционные методики оздоровительной физической культуры» в вузе / А.В. Долматов, И.В. Осадченко //Теория и практика физической культуры. – 2018. -№5. – С. 31.

3. Долматов, А.В. Новый методический подход к преподаванию нетрадиционных оздоровительных практик в физкультурном образовании /

А.В. Долматов, И.В. Осадченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. - №3. – С. 18-19.

4. Глухова, Т.В. Бально-рейтинговая система контроля и оценки знаний студентов: проблемы внедрения и перспективы развития /Т.В.Глухова//Мир науки. – 2015.-№1.

5. Глухова, Т.В. ИКТ – Компетентность в современном образовании/ Т.В.Глухова, С.В.Бажанова //Интеграция образования. – 2013.- № 2. – С. 130-135.

6. Макарова, М.Н. Оценка бально-рейтинговой системы студентами и УДГУ (результаты социологического исследования) / М.Н. Макарова, О. Федорова //Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика. – 2013. – Вып. 1. – С. 17-20.

7. Лоскутов, А.А. Обобщение педагогического опыта проведения занятий в интерактивных формах – проблемы и преимущества. / А.А. Лоскутов, Д.В. Ольховский //Современные проблемы науки и образования. – 2018.- №5. – С. 45-51.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Ежов П.Ф., к.п.н. доцент,
декан факультета повышения квалификации,
профессор кафедры теории и методики
футбола и хоккея ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Ежова Н.М., мастер спорта международного
класса СССР, доцент кафедры теории и
методики плавания, гребного и конного спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Современная соревновательная деятельность максимального проявления составляющих мастерства квалифицированных спортсменов. К составляющим спортивного мастерства квалифицированных спортсменов, в первую очередь, следует отнести физическую подготовленность и их техническое и тактическое мастерство.

Следует отметить, что вышеуказанные составляющие никогда не проявляются изолированно, а всегда представляют сложный взаимосвязанный процесс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Более того, конкретная составляющая спортивного мастерства зависит от степени совершенствования других вышеуказанных составляющих. [1, 9,10].

Ключевые слова: компоненты тренировочной нагрузки, комплексность воздействия, составляющие спортивного мастерства.

Собственные исследования показали, что в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов используются около 90% специализированные средств и около 10% не специализированных средств подготовки [4]. Нагрузка неспециализированных средств подготовки носит однонаправленное воздействие на развитие конкретного физического качества. Проблема количественной оценки величины воздействия нагрузки данного вида средств не существует. Она достаточно полно разработана и научно обоснована. Что же касается величины воздействия нагрузки специализированных средств подготовки, то нагрузка данного вида одновременно воздействует на все составляющие спортивного мастерства квалифицированных спортсменов (на уровень физической подготовленности, на их техническое и тактическое мастерство). Отсутствие методики педагогического контроля, позволяющей одновременно определять величину воздействия физического, технического и тактического компонентов тренировочной нагрузки на соответствующие составляющие спортивного мастерства, заставили специалистов использовать показатели преимущественной физиологической направленности в подготовке квалифицированных спортсменов [6].

Исследования показали, что определение величины воздействия каждого компонента тренировочной нагрузки специализированных упражнений позволят суперточно и своевременно воздействовать на отстающие составляющие спортивного мастерства квалифицированных спортсменов, и минимизировать использование неэффективных нагрузок [2, 5].

Следует констатировать, что в настоящее время в процессе подготовки квалифицированных спортсменов используется система контроля и планирования тренировочных нагрузок, основанная на регистрации и распределении времени, затраченного на физическую, техническую, тактическую и другие виды подготовки.

Как отмечал М.А. Годик [2], идея подобного подхода, вне всякого сомнения, верна. Изменение соотношения физического, технического и тактического компонентов тренировочной нагрузки должно привести к желаемому изменению структуры подготовленности квалифицированных спортсменов. Проблема заключается только в одном: можно ли при выполнении специализированных упражнений, одновременно направленных на совершенствование различных составляющих спортивного мастерства спортсменов, определить удельный вес величины воздействия на отдельные составляющие их подготовленности? Решение этого вопроса далеко не формально. В процессе подготовки необходимо постоянно сопоставлять разные показатели нагрузки с данными соревновательной деятельности и результатами тестирования квалифицированных спортсменов, и по результатам этого сопоставления распределять тренировочные воздействия на следующий цикл подготовки.

В связи с этим важное значение приобретает решение проблемы количественной оценки величины комплексного воздействия тренировочных нагрузок специализированных средств, применяемых в тренировочном процессе подготовки квалифицированных спортсменов [5,7,8]. Необходимо решить проблему определения величины воздействия физического, технического и тактического компонентов тренировочной нагрузки на соответствующие составляющие спортивного мастерства

Для определения количественной оценки величины воздействия тренировочных нагрузок специализированных упражнений необходимо решить, как минимум, две проблемы. Первая проблема заключается в выборе показателей, при помощи которых осуществляется педагогический контроль. Вторая проблема сводится к решению выбора критериев, при помощи которых количественно оцениваются величина воздействия физического, технического и тактического компонентов тренировочной нагрузки:

Каким должно быть соотношение физического, технического и тактического компонентов, составляющих нагрузку.

Решение оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок специализированных упражнений видится в использовании системного подхода.

В общепринятом понимании системный подход означает объяснение того или иного явления с помощью привлечения широкого спектра данных из различных отраслей знания [7]. Такой подход строится на определении системы как совокупности множества составляющих ее элементов.

Теория функциональных систем, разработанная П.К. Анохиным и являющаяся творческим развитием теории условных рефлексов И.П.

Павлова, вышла за её рамки и оформилась в самостоятельный принцип, основа которого – ведущая роль полезного для системы приспособительного результата. Автор пришел к фундаментальному выводу о том, что все функциональные системы независимо от уровня организации и количества составляющих её компонентов имеют принципиально одну и ту же архитектуру: аффектный синтез - стадия принятия решения; формирование акцептора результата действия; формирование самого действия (эфферентный синтез); многокомпонентное действие; достижение результата; обратная афферентация о параметрах достигнутого результата и сопоставление его с ранее сформировавшейся моделью результата в акцепторе результата действия.

Необходимость точного определения системы ставит вопрос о критериях, по которым данную систему можно выделить. Основным критерием для такого выделения служит рассмотрение системы со стороны целевого назначения. Тот или иной компонент может быть отнесен к системе в меру его участия в достижении цели. Таким образом, системный подход, прежде всего, предполагает целевой анализ, отнесенный как к системе в целом, так и к отдельным ее составляющим. Целевая же целостность предполагает раскрытие компонентного состава системы, её внутреннюю организацию. В процессе исследования сложный объект выступает как полиструктурное образование, в котором различные подструктуры системы в своей совокупности образуют интегральную совокупную структуру, имеют целостные свойства, которые проявляются в функционировании системы.

Применение в педагогических исследованиях системного подхода позволяют уточнить постановку вопроса о его месте в современном научном познании, о типе и характере познавательных задач, решаемых с его помощью. Его функционирование в рамках современной науки отражает как усиливающуюся специализацию и внутреннюю дифференциацию научного познания, так и появления в нем новых типов связей, обеспечивающих его целостность.

Для решения задач, стоящих перед командой, тренер планирует тренировочный процесс с соответствующей величиной воздействия нагрузки. Анализируя в контексте комплексного подхода систему воздействия тренировочных нагрузок специализированных упражнений, применяемых в подготовке квалифицированных спортсменов, необходимо выделить следующие основные подсистемы:

- подсистема физического компонента тренировочной нагрузки;
- подсистема технического компонента тренировочной нагрузки;
- подсистема тактического компонента тренировочной нагрузки;

– подсистема психологического компонента тренировочной нагрузки.

Каждая из выделенных подсистем, воздействуя на соответствующие составляющие спортивного мастерства квалифицированных спортсменов, имеет свои признаки.

Подсистема физического компонента тренировочной нагрузки воздействует на физические качества и способности квалифицированных спортсменов (сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые и т.д.). К признакам данной подсистемы относится направленность и величина тренировочной нагрузки. Выбор данных признаков должен быть обоснован, прежде всего, с позиций их существенности для рассматриваемого явления [5].

Подсистема технического компонента тренировочной нагрузки влияет на процесс совершенствования технического мастерства квалифицированных спортсменов. Признаком данной подсистемы служит сложность выполнения квалифицированными спортсменами технических приемов, которая создается различными условиями [6].

Подсистема тактического компонента тренировочных нагрузок направлена на совершенствование тактического мастерства квалифицированных спортсменов. К признаку данной подсистемы относится показатель соответствия задания, выполняемого квалифицированными спортсменами в процессе тренировки тактическим действиям, показанные ими в соревнованиях [5].

Следует отметить, что эффективность применения тренировочных нагрузок будет зависеть от объективной и достоверной информации:

- о количественных и качественных показателях самих тренировочных нагрузок;
- о подготовленности квалифицированных спортсменов на различных этапах подготовки;
- о количественных и качественных показателях соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Список использованных источников

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.И. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. Годик, М.А. Контроль и управление нагрузками в футболе / М.А. Годик // Футбол: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 44-47.
3. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев;

Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Олимп-СПб, 2007. – 300 с.

4. Ежов, П.Ф. Комплексная оценка тренировочной нагрузки специализированных упражнений в мини-футболе / П.Ф. Ежов // Материалы XXVIII научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного состава МГАФК. – Малаховка, 2007. – С. 63-65.

5. Ежов, П.Ф. Комплексная оценка тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Ф. Ежов. – М., 1987. – 24 с.

6. Ежов, П.Ф. Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2009. – 182 с.

7. Ежов, П.Ф. Педагогический контроль в системе управления подготовкой квалифицированных спортсменов / П.Ф. Ежов, Н.М. Ежова // Материалы заочной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Наука, физическая культура и спорт» (г. Бронницы, 30 марта 2017 г.). – Воронеж: Научная книга, 2017. – С. 113-117.

8. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы молодежи глазами студентов :VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский гос. пед. ун-т им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

9. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе/ И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский гос. пед. ун-т им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

10. Озолин, Н.Г. Наука побеждать :настоляная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 864 с.

11. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение /В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2014. –624 с.

ВОПРОСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

*Завьялов А.В., к.п.н., ст. преподаватель
кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Шергин А.В., ст. преподаватель
кафедры теории и методики футбола и хоккея
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Считается, что здоровье человека во все времена является одной из самых больших ценностей. Современная стратегия оздоровления нации основана на формировании индивидуальной активности самого населения, на заботу о своем здоровье, физическом совершенствовании, оздоровлении среды обитания, всего образа жизни, искоренение вредных привычек и внедрение полезных. Физическая культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту, в процессе учебы, работы на производстве.

Кроме этого, важна и экологическая составляющая проживания в той или иной местности, и условия для проведения занятий по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, вуз, студент.

Одними из основных задач физического воспитания студентов является разностороннее развитие, как организма, так и личности, укрепление состояния здоровья, сохранение на долгие годы высокой работоспособности, что должно отразиться на среднем уровне продолжительности жизни в нашей стране, что в определенной степени влияет на развитие экономики, обороноспособности, значении и занимаемого места в мире по разным характеристикам и показателям.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи основываются на разработках и внедрении здоровьесформирующих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний, реабилитацию студентов средствами физического воспитания, рациональным сочетанием умственной и физической работы.

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий в течение всего периода обучения для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт»: общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

На изучение дисциплины отводится 72 часов.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы специалитета в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в з.е. не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

В федеральных государственных организациях, находящихся в ведении федеральных государственных органов, осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечения законности и правопорядка, в рамках базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" реализуются дисциплины (модули) по физической подготовке:

– в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения;

– в объеме не менее 328 академических часов (в з.е. не переводятся) в очной форме обучения.

В федеральных государственных образовательных организациях в случае реализации программы специалитета в очно-заочной и заочной формах обучения дисциплины (модули) по физической подготовке могут не изучаться с учетом обязательных занятий по физической подготовке, проводимых для обучающихся в рамках служебной профессиональной подготовки по месту их службы <1>.

К числу факторов, негативно влияющих на развитие физической культуры в нефизкультурных, а порой и в специализированных вузах, на наш взгляд, относятся:

– отсутствие занятий по физической культуре на период всего срока обучения в вузе;

– отсутствие должной материально-технической базы институтов, куда в желательном порядке должны входить: стадион, хоккейная коробка, 2-3 спортивных зала с раздевалками и душевыми, тренажерный зал, бассейн, аудитория для теоретических занятий, методический класс и преподавательская, простейшая лаборатория для определения функционального состояния студентов и для научной работы преподавателей и студентов, лыжная база и база отдыха на период летних и зимних каникул;

– недоступность многих видов спорта в виду значительных денежных затрат, которые требуются для занятий;

– недостаток спортивного инвентаря, тренажеров, оборудования для их использования в тренировочном процессе, спортивной формы для сборных команд института;

– отсутствие сбалансированного питания, буфетов по месту проведения занятий;

– уклонение ряда студентов от занятий физической культурой и спортом по ряду объективных и субъективных причин;

– отсутствие в вузах спортивных клубов;

– отсутствие на кафедрах физического воспитания специалистов по лечебной физической культуре;

– отсутствие в институтах медицинских кабинетов и врачей (когда в институте число студентов не превышает 1,5-2 тысяч студентов);

– сложность, а точнее сказать, отсутствие финансирования тренировочных сборов и соревнований, а также проведение соревнований в позднее вечернее время суток;

– не всегда проводимая индивидуализация двигательной деятельности студентов производится на основе текущего уровня функционального состояния;

– большой возрастной ценз преподавателей кафедр физического воспитания и отсутствие притока молодых специалистов по предмету;

– низкая заработная плата преподавателей и плохое финансирование физической культуры в вузах.

– отсутствие стройной системы переподготовки кадров о области физической культуры и спорта.

Следует сказать и о том, что решению перечисленных проблем мешают и те негативные изменения, которые произошли за последние 20-25 лет в области физической культуры и спорта. К ним можно отнести: нарушение традиций в ведении предмета физической культуры в школах,

когда было обязательное проведение уроков по четырем блокам: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры; плохая материально-техническая база школ, дороговизна спортивного инвентаря и спортивной формы, перепрофилирование спортивных площадок по месту жительства, сокращение массовых соревнований на всех уровнях, развал или уничтожение систем ГТО и БГТО, что просуществовало до 2014 года, с которого началось возрождение обновленного комплекса ГТО, отсутствие взаимопонимания по многим основным вопросам развития физической культуры и спорта между федеральным агентством по физической культуре и спорту и Олимпийским комитетом, приватизация спортивных команд и т.д.

Заключение. По-видимому, некоторые выше изложенные и перечисленные проблемы являются дискуссионными, могут быть расширены, но решение большей части из них положительным образом скажутся на улучшении учебно-тренировочного процесса в вузах и состоянии здоровья студентов.

Список использованных источников

1. Дунаев, К.С. Проблемы физической культуры в нефизкультурных вузах/ К.С. Дунаев// Современные проблемы и развитие массовой физической культуры, теории и практики спортивной тренировки, профессионального образования в области физического воспитания : I Всероссийская научно-практическая конференция / М-во Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Великолукский гос. ин-т физ. культуры. – Великие Луки, 1999. – С.32-33.

2. Дунаев, К.С. Аттестация студентов по физической культуре /К.С. Дунаев, А.В.Минаев, И.С.Молодцов// Юбилейная научно-практическая конференция московского института коммунального хозяйства и строительства :материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. –М., 2005. – С.40-41.

3. Дунаев, К.С. Спортивная, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в институте : учебное пособие/ К.С. Дунаев, Д.Я.Алексашин. – М., 2006. – 40 с.

4. Дунаев, К.С. Как модернизировать итоги спортивно-массовой работы вуза / К.С. Дунаев, В.М.Опенков, Л.А.Баранова// Научные труды международной научно-практической конференции ученых РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева ; Луганский национальный аграрный университет. – М.,2012. – С. 95-97.

5. Особенности повышения квалификации преподавателей по физической культуре / К. С. Дунаев, А. Н. Таланцев, Е. В. Чубанов, Е. Е.

Бодров// Научные труды международной научно-практической конференции ученых РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева. – М.,2013. – С.93-95.

6. Средства и методы восстановления организма и снятия напряжения после умственного и физического утомления: учебное пособие/ К.С.Дунаев, А.Д.Ермаков, А.З.Пилиповский, М.Ю.Козлов.-М., 2005. – 72 с.

7. Обутверждении Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (уровень специалитета) [Электронный ресурс] : приказ Министерства образования и науки РФ от 16 ноября 2016 г. № 1424. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/400502>

АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ У ТРИАТЛОНИСТОВ ЛЮБИТЕЛЕЙ

*Завьялов А.В., к.п.н., ст. преподаватель
кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия
Завьялова В.Д., магистрант
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. В настоящее время в России развитие циклических видов спорта, в частности, триатлона, получило широкое распространение.

Триатлон — вид спорта, представляющий собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов: плавания, велогонки и бега, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта.

Ключевые слова: триатлон, спортсмены, силовая подготовка, методика.

С каждым годом в нашей стране все больше любителей спорта начинают пробовать свои силы в соревнованиях по триатлону.

Анализируя научно - методическую литературу, посвященную подготовке спортсменов любителей в триатлоне, следует отметить, что вопросы силовой подготовки разработаны недостаточно и они зачастую

противоречивы. В частности, можно обозначить следующие основные противоречия:

– между запросом практики спортивной тренировки в эффективных, научно обоснованных методиках силовой подготовки в триатлоне и недостаточной разработанностью теории и методики использования интенсивного отягощения и специально-подготовительных упражнений в силовой подготовке триатлетов любителей;

– между необходимостью учета планирования тренировочного процесса, в целом, и силовой подготовки, в частности, и отсутствием исследований в этой области.

Таким образом, в соответствии с вышеизложенными противоречиями, актуальность настоящего исследования обусловлена дефицитом методического материала для силовой подготовки триатлетов любителей.

Объект исследования - процесс спортивной подготовки спортсменов любителей, занимающихся триатлоном.

Предмет исследования - силовая подготовка спортсменов любителей, занимающихся триатлоном.

Цель нашего исследования выявить средства и методы совершенствования силовых способностей в тренировочном процессе спортсменов любителей, занимающихся триатлоном.

В соответствии с целью исследования в работе были поставлены следующие задачи исследования:

1. Выявить особенности силовой подготовки триатлетов любителей
2. Определить средства и методы силовой подготовки триатлетов любителей.

Организация исследования.

В исследование приняло участие 52 спортсмена 2-3 разряда возрастной группы 25-29 лет. Со стажем спортивной деятельности в триатлоне более 2 лет.

Основные результаты исследования

Анализ годичного планирования тренировочного процесса у спортсменов любителей в триатлоне, показал, что доля силовой подготовки в структуре разделов, имеет наименьшее значение - 5% от общего тренировочного времени. Опрос спортсменов, показал, что более 80% в своей практике для совершенствования силовой подготовленности используют нагрузки в средних и субмаксимальных зонах интенсивности и, как правило, соревновательные упражнения, забывая об их широкой вариативности. Это приводит к тому, что спортсмены-любители не

выдерживают чрезмерных монотонных нагрузок, что приводит к снижению результативности выступлений на соревнованиях.

На рисунке 1 видим процентное соотношение использования специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе.

В результате анализа дневников тренировочной нагрузки спортсменов и опроса тренеров по триатлону, нами установлено, что 85% спортсменов не используют специально-подготовительных упражнений в своих тренировочных занятиях; 10% спортсменов используют их эпизодически; только 5% - систематически применяют специально-подготовительные упражнения в тренировочном процессе.



Рисунок 1. – Процентное соотношение использования специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе у спортсменов (n=52)

Заключение. В результате анализа научно-методической литературы и анализа учета дневников тренировочной нагрузки спортсменов по триатлону, установлено, что спортсмены преимущественно используют соревновательные упражнения в силовой подготовке. Проведение опроса ведущих специалистов позволило нам установить, что у 85% спортсменов, занимающихся триатлон в подготовке, практически отсутствуют специально-подготовительные упражнения. Мы считаем, что повышение функционального уровня организма спортсмена должно

осуществляться на протяжении всех циклов подготовки путем постепенного усиления тренирующего воздействия на организм спортсмена, благодаря периодическому чередованию состава средств, методов и подбору оптимальной нагрузки.

Список использованных источников

1. Дунаев, К.С. Планирование интенсивности физической нагрузки в годичном цикле тренировки /К.С. Дунаев // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам :материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С.Чикина. – М., 2017. – С. 385-387.

2. Завьялов, А.В. Методика специальной силовой подготовки пауэрлифтеров на тренировочном этапе с учетом факторов соревновательной надежности / А.В. Завьялов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 80-85.

3. Завьялов, А.В. Комплексная оценка соревновательной надежности спортсменов в пауэрлифтинге / А.В. Завьялов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 71-75.

4. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А.Л. Кривенцов, И.Ф. Андрущишин, К.С. Дунаев, В.И.Акимов// Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. –Алматы,2015. - №2. – С.86-90.

5. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности /А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика Физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. –Алматы,2015. - № 1. – С.12-22.

6. Смирнов, Ю.И. Надёжность в спорте: исходные понятия и основные показатели / Ю.И. Смирнов, И. И. Зулаев // Теория и практика физической культуры. –1996. –№ 4. – С. 26 ; 39-43.

7. Фешина, А. Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов: VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНЫХ
СБОРНЫХ КОМАНД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО
ПАРАЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА ПРИ
ПОДГОТОВКЕ К ПРЕДСТОЯЩИМ
ПАРАЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В ПЕРИОД
ПРИОСТАНОВЛЕНИЯ ЧЛЕНСТВА
ПАРАЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ В
МЕЖДУНАРОДНОМ ПАРАЛИМПИЙСКОМ
КОМИТЕТЕ**

*Зайцева Т.Ю., магистрант
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия
Дунаев К.С., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой
теории и методик физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия
Носова А.В., Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова, г.Москва, Россия*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению вопросов необходимости корректировки соревновательного процесса спортивных сборных команд Российской Федерации по паралимпийским видам спорта, находящимся под управлением Международного паралимпийского комитета, с учетом подготовки к предстоящим Паралимпийским играм и в разрезе современных тенденций и проблем паралимпийского движения.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, Паралимпийские игры, спортивное соревнование, соревновательная практика, приостановление членства, тенденции.

Введение. Многочисленные тенденции, а зачастую и кризисные ситуации, наблюдаемые в настоящее время в мировой спортивной индустрии, так или иначе, отражаются на функционировании и развитии различных сфер физической культуры и спорта. Не является исключением и паралимпийские движение. В частности, отечественный паралимпийский спорт наиболее «чувствительно» реагирует на современные проблемы отрасли ввиду «молодости» данной спортивной сферы и ее зависимости от государственных, политических, социальных и прагматических факторов.

Так начиная с августа 2016 года и по настоящее время Паралимпийский комитет России (далее - ПКР) находится в статусе приостановления членства в Международном паралимпийском комитете (далее - МПК), ввиду чего Паралимпийская команда России в полном составе была отстранена от участия в XV Паралимпийских летних играх 2016 года в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия) и в ряде международных соревнований, проводимых под эгидой МПК, а также в сильно сокращенном составе была допущена до участия в XII Паралимпийских зимних играх 2018 года в г. Пхёнчхане (Республика Корея) в нейтральном статусе.

Цель исследования – на основании анализа регламентирующих международных и российских документов, а также современных практик выявить наиболее эффективные формы организации соревновательного процесса спортивных сборных команд Российской Федерации по паралимпийским видам спорта при подготовке к предстоящим Паралимпийским играм в период приостановления членства ПКР в МПК.

Методика и организация исследования. В качестве методической основы для организации исследования был проведен сбор и анализ более двадцати регламентирующих документов Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, Паралимпийского комитета России, всероссийских спортивных федераций по паралимпийским видам спорта, Министерства спорта Российской Федерации, информационных и литературных источников по вопросам подготовки и участия спортсменов в летних и зимних Паралимпийских играх. Также при организации исследования использовались наблюдение и анализ планов и методик подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорта слепых и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями по следующим дисциплинам, находящимся в ведении МПК: легкая атлетика, плавание, пулевая стрельба, пауэрлифтинг, лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, сноуборд-кросс, хоккей-следж.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время Международный паралимпийский комитет выступает в роли международной спортивной федерации для 4-х видов спорта (легкая атлетика, плавание, пулевая стрельба, пауэрлифтинг) из 22-х, входящих в программу летних Паралимпийских игр. Данные виды спорта являются наиболее медалеемкими, а, следовательно, и стратегически важными для страны в борьбе за лидирующие позиции в неофициальном общекомандном медальном зачете Игр (табл. 1).

Таблица 1. – Соотношение количества медальных дисциплин по видам спорта и международным спортивным федерациям в программе XVI Паралимпийских летних игр 2020 года в г. Токио (Япония)

| № | Международные федерации (МФ) | Виды спорта | % -е отношение кол-ва медальных дисциплин МФ к общему кол-ву медальных дисциплин программы ПИИ-2020 | |
|----|---|-----------------------------|---|-------|
| | | | Виды спорта | ИТОГО |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Международный паралимпийский комитет | Легкая атлетика | 31% | 64,1% |
| | | Плавание | 27% | |
| | | Пулевая стрельба | 2,4% | |
| | | Пауэрлифтинг | 3,7% | |
| 2 | Всемирная федерация стрельбы из лука | Стрельба из лука | 1,7% | 1,7% |
| 3 | Всемирная федерация бадминтона | Бадминтон | 2,6% | 2,6% |
| 4 | Международная спортивная федерация бочча | Бочча | 1,3% | 1,3% |
| 5 | Международная федерация каноэ | Гребля на байдарках и каноэ | 1,7% | 1,7% |
| 6 | Международный союз велосипедистов | Велоспорт | 9,4% | 9,4% |
| 7 | Международная федерация конного спорта | Конный спорт | 2% | 2% |
| 8 | Международная федерация спорта слепых | Футбол 5х5 (B1) | 0,2% | 3% |
| | | Голбол | 0,4% | |
| | | Дзюдо | 2,4% | |
| 9 | Международная федерация гребного спорта | Академическая гребля | 0,7% | 0,7% |
| 10 | Международная федерация настольного тенниса | Настольный теннис | 5,7% | 5,7% |
| 11 | Всемирная федерация тхэквондо | Тхэквондо | 1,1% | 1,1% |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|------------------------|------|------|
| 12 | Международный союз триатлона | Триатлон | 1,5% | 1,5% |
| 13 | Всемирная федерация пара-волейбола | Волейбол сидя | 0,4% | 0,4% |
| 14 | Международная федерация баскетбола на колясках | Баскетбол на колясках | 0,4% | 0,4% |
| 15 | Международная федерация колясочников и ампутантов | Фехтование на колясках | 2,9% | 2,9% |
| 16 | Международная федерация регби на колясках | Регби на колясках | 0,2% | 0,2% |
| 17 | Международная федерация тенниса | Теннис на колясках | 1,1% | 1,1% |

Ввиду приостановления членства ПКР в МПК российские спортивные сборные команды с августа 2016 года не принимают участия в международных соревнованиях, в том числе квалификационных к XVI Паралимпийским летним играм 2020 года в г. Токио (Япония) (далее – ПИ-2020), по 4-м вышеуказанным видам спорта МПК. Спортсмены, являющиеся кандидатами в Паралимпийскую команду России по легкой атлетике, плаванию, пауэрлифтингу и пулевой стрельбе в 2017-2018 годах имели возможность выступать только на всероссийских соревнованиях, которые проводятся только 1-2 раза в спортивном сезоне. Хотя, в соответствии с целевыми комплексными программами подготовки спортсменов к ПИ-2020 по спорту лиц с поражением ОДА, спорту слепых и спорта лиц с ИН, общее количество соревнований должно варьироваться от 4 до 10 с учетом международных стартов и в зависимости от вида спорта и спортивного сезона.

Снижение соревновательной практики, в том числе полное отсутствие практики выступления на международных соревнованиях, может иметь катастрофические последствия при подготовке и участии в XVI Паралимпийских летних играх 2020 года в г. Токио (Япония).

Частично сгладить сложившуюся ситуацию поможет применение опыта подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации по горнолыжному спорту, лыжным гонкам и биатлону спорта лиц с

поражением ОДА к XII Паралимпийским зимним играм 2018 года в г. Пхёнчхане (Республика Корея) (далее – ПИ-2018).

В паралимпийском цикле к ПИ-2018 соревновательный опыт международных соревнований был заменен участием национальных сборных команд по лыжным гонкам и биатлону спорта лиц с поражением ОДА в серии международных лыжных марафонов Russialoppet и соревнованиях Федерации лыжных гонок России, по горнолыжному спорту лиц с поражением ОДА – в соревнованиях Всероссийской федерации горнолыжного спорта в качестве открывающих атлетов.

Во многом, много медалей благодаря своевременной корректировке соревновательного процесса спортивных сборных команд Российской Федерации к ПИ-2018, российские спортсмены по спорту лиц с поражением ОДА смогли завоевать на XII Паралимпийских играх 2018 года: 16 медалей (6 золотых, 7 серебряных, 3 бронзовых), что составило 66,7% от общего количества наград российских атлетов на Играх в Пхёнчхане.

Выше указанный опыт с 2018 года применяется спортивной сборной командой Российской Федерации по пауэрлифтингу спорта лиц с поражением ОДА путем участия в международных соревнованиях по классическому жиму Международной федерации пауэрлифтинга, на которых российские спортсмены-паралимпийцы показывают высокие результаты и завоевывают медали наравне со «здоровыми» атлетами.

Вывод. В период приостановления членства ПКР в МПК стоит уделить особое внимание построению соревновательного процесса и увеличению международной соревновательной практики спортивных сборных команд Российской Федерации по легкой атлетике, плаванию и пулевой стрельбе к предстоящим ПИ-2020 в Токио, с учетом имеющегося положительного опыта корректировки соревновательного процесса сборных команд к ПИ-2018.

Список использованных источников

1. Алексеев, С. В. Россия в международном спортивном движении / С. В. Алексеев, М. М. Бариев, С.Р. Гостица, Н.Г. Саттаров // - 2018. - №2.
2. Бойко, Г. Н. Особенности сопровождения соревновательной деятельности спортсменов-инвалидов / Г.Н. Бойко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 9.
3. Евсеев, С. П. Мировое паралимпийское движение и социальные вопросы / С. П. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2006. - №4.

4. Леднев, В. А. Каким путем пойдет индустрия спорта: прогнозы и возможности // Вестник Российского международного олимпийского университета. – 2018. - №1.

5. Программа подготовки спортсменов к XXIII Олимпийским зимним играм и XII Паралимпийским зимним играм 2018 года в г. Пхёнчхане (Республика Корея) / М-во спорта Российской Федерации. – М., 2014.

6. Целевая комплексная программа подготовки спортсменов к XVI Паралимпийским летним играм 2020 года в г. Токио (Япония) по спорту лиц с поражением ОДА / М-во спорта Российской Федерации. – М., 2016.

7. Целевая комплексная программа подготовки спортсменов к XVI Паралимпийским летним играм 2020 года в г. Токио (Япония) по спорту слепых / М-во спорта Российской Федерации. – М., 2016.

8. Целевая комплексная программа подготовки спортсменов к XVI Паралимпийским летним играм 2020 года в г. Токио (Япония) по спорту лиц с ИН / М-во спорта Российской Федерации. – М., 2016.

9. Концепция подготовки сборной команды России к XVI Паралимпийским летним играм 2020 года в г. Токио (Япония) / Паралимпийский комитет России. – М., 2017.

10. PyeongChang 2018 Paralympic Games Qualification Regulations / International Paralympic Committee. – Bonn, 2016.

11. Tokyo 2020 Paralympic Games Qualification Regulations / International Paralympic Committee. – Bonn, 2018.

12. Царик, А. В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского / А.В. Царик, П.А. Рожков // Советский спорт. – 2011.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ ОТБОРА ПОДРОСТКОВ 9 -12 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

*Зулаев И.И., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Отбор кандидатов для занятий тяжелой атлетикой является актуальной проблемой, поскольку готовить тяжелоатлетов с 10 - летнего, в некоторых случаях и 9 - летнего возраста стали,

сравнительно, недавно. И этот процесс становится нормой. Однако пока нет апробированных рекомендаций, которые помогли бы распознать в новичке будущего тяжелоатлета определенной весовой категории и способного к результатам высокого класса.

Ключевые слова: отбор, тяжелая атлетика, физическое развитие, двигательные способности, критерии отбора, весовые категории.

Еще недавно заниматься тяжелой атлетикой рекомендовалось только после того, как закончится возрастной процесс формирования организма. Возраст основного контингента новичков определялся 14-16 годами, за исключением отдельных случаев, когда к тренировкам приобщались новички более раннего возраста. Подбирали в секции для занятий тяжелой атлетикой преимущественно тех, кто обладал значительной, для своего возраста, физической силой, имел небольшой рост и конституцию гиперстеника. Подобные критерии отбора способствовали формированию мнения о том, что занятия тяжелой атлетикой приостанавливают рост человека.

Опираясь на теоретические обобщения и собственный опыт работы с юношами, можно предложить комплекс тестов, учитывающих такие факторы, как состояние здоровья подростка, физическое развитие и уровень развития, двигательные качества. Такие показатели, как длина и масса тела, сила сгибателей пальцев кисти, разгибателей спины и т. д., решающего значения при отборе не имеют, так как они в значительной мере изменяются под воздействием физических упражнений (Л.П. Сергиенко, 1990). Например, 12-14-летние подростки, принятые в секцию по весо-ростовым показателям (по наследственным признакам в том числе) в легких весовых категориях, достигнув 17-18 летнего возраста, имеют длину тела 178-182 см и массу, равную 75-87 кг. Подростки с низкими силовыми показателями, по сравнению со сверстниками, после двух-трех лет занятий становятся сильнее их, а подросток, подававший большие надежды, в процессе занятий не оправдывает их (Т.С. Тимошенко, 1990).

Отбор целесообразно проводить в два этапа: при приеме — первичный, а в процессе занятий — вторичный.

При первичном отборе необходимо обращать внимание на состояние здоровья, физическое развитие и уровень развития двигательных качеств занимающегося.

Основным критерием состояния здоровья могут быть функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Уровень физического развития должен соответствовать общепринятым возрастным нормам (весо-ростовой индекс, жизненная

емкость легких, окружность и экскурсия грудной клетки, кистевая и становая динамометрия), а также отсутствие выраженных нарушений в осанке.

В физическом воспитании и спорте с целью характеристики уровня физической подготовленности часто применяются нормы различного вида. Термины «норма», «норматив» в количественном и регламентирующем смысле, означают определенную величину - меру, принимаемую за унифицированный показатель того, что должно быть достигнуто в результате деятельности.

Нормой в спортивной метрологии принято считать величину результата, являющегося основанием для отнесения людей, занимающихся физической культурой и спортом, к одной из классификационных групп. Например, в Единой Всероссийской спортивной классификации - это уровни разных нормативов. В учебных программах по физической культуре - оценочные градации по баллам.

Если нормы верно согласованы с задачами и условиями их реализации, количественно четко указывают граничные и промежуточные параметры на пути к цели, тем самым служат ясными ориентирами на этом пути, в количественной форме конкретно выражающими предстоящие задачи. Вместе с тем нормы имеют и контрольно-оценочное значение. По выполнению либо невыполнению их можно с известной определенностью судить о том, как идет реализация поставленных задач, соответствует ли ход физического воспитания или спортивной тренировки намеченному, какова эффективность примененных в нем средств и методов, насколько удалось повлиять благодаря их применению на динамику физического развития и физической подготовленности занимающихся. В сфере физического воспитания и спортивной тренировки количественно-нормативная постановка задач распространяется, главным образом, на те задачи, которые могут быть выражены адекватно в количественной форме как нормативы физической подготовленности. В числе их различают нормативы, отражающие, преимущественно, степень развития физических качеств как основы двигательных способностей («кондиционные» нормативы), а так же нормативы, отражающие степень овладения двигательных умений и навыков (нормативы «обученности», спортивно-технической подготовленности и т. п.). Такое подразделение нормативов в значительной мере условно, поскольку то, что они отражают, фактически едино в своей основе. С учетом этого в теории и практике спортивной тренировки проблеме разработки адекватных нормативов уделяется повышенное внимание.

Существуют три вида норм: сопоставительные, индивидуальные и должные. В практике чаще всего проводятся исследования с целью разработки сопоставительных норм, реже индивидуальных, и почти отсутствуют нормы должного порядка. Это объясняется тем, что разработка должных норм связана с анализом требований, предъявляемых трудовой, оборонной, спортивной и бытовой деятельностью к физическим возможностям людей. Иными словами: необходимо знать требования конкретной деятельности и уровень физической подготовленности, обеспечивающий их выполнение. Решить эту задачу, по понятным соображениям, крайне трудно. В теории физического воспитания отсутствуют законченные рекомендации по методологии построения должных норм, что, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на уровень научной обоснованности программно-нормативных основ системы спортивной тренировки, в том числе, и при отборе занимающихся различными видами спорта. При этом возникает необходимость в разработке норм должного характера. Функции норматива многообразны. В одном случае он выступает как ориентир, выполнение которого обеспечивает достижение конкретного результата. Нередко целью поощрения занимающихся разрабатываются специальные нормативные требования. В этом случае норматив выполняет функции стимулирующего фактора (функция стимулирования). Неся стимулирующую функцию, норматив не должен быть завышенным или равным текущему уровню физической подготовленности конкретного возрастного контингента, т.е. с учетом данных морфофункционального состояния он должен быть рассчитан на соответствующий этап (процесс) обучения (тренировки). Норматив выступает также и в функции итогового показателя. Поэтому норматив и оценка тесно связаны между собой. Наиболее часто норматив несет контрольную, информационную, обучающую и оценивающую функции.

Статистические данные, характеризующие динамику естественного возрастного развития показателей физической подготовленности, имеют большую научную ценность, показывая некоторые типичные тенденции, происходящие в развитии моторики в связи с изменением возраста людей. Однако они не имеют и не могут иметь значения обязательных норм. Они не могут быть использованы в качестве нормативных показателей, так как отражают индивидуальный, естественный рост без учета влияния таких важных факторов, как, например, условия обучения и др. В данном случае вопрос решается в пользу фактора естественного развития. И все же первой, основной точкой в технологии разработки нормативных требований являются данные возрастного развития моторики.

Разрабатывая комплекс нормативов, адекватно отражающий количественные параметры результатов, необходимо определить: какие выбрать в качестве наиболее информативных показателей всесторонней физической подготовленности из безграничного, в принципе, числа проявлений физических возможностей человека; какой уровень этих показателей следует считать нормальным, нормой. На эти вопросы не может быть однозначного ответа, поскольку требования, предъявляемые жизнью к физической подготовленности человека, не остаются неизменными (как исторически, так и в онтогенезе), изменяется и конкретная характеристика физического статуса человека. Поэтому можно говорить лишь о динамичных нормах и о дифференцированном определении их для различных демографических контингентов с учетом конкретных условий, которые в решающей мере влияют на уровень их физической подготовленности. Нормативы физической подготовленности по своему назначению должны быть доступны каждому человеку, не имеющему существенных изъянов в физическом состоянии организма (врожденных или привнесенных такими причинами, как серьезное заболевание, увечье), но доступными при условии определенной подготовки. Если нормативы устанавливаются на уровне, позволяющем выполнить их без какой-либо предварительной подготовки, означает, что они явно занижены и не могут иметь стимулирующего значения. Особый характер имеют спортивно-классификационные нормативы, которые устанавливаются в соответствии с принципом прогрессирующего нарастания трудностей выполнения, что придает им неординарное стимулирующее значение, но фактическая доступность их тем меньше, чем выше их уровень. Нормативы представлены в программах физического воспитания для различных образовательно-воспитательных учреждений и в Единой всероссийской спортивной классификации. Такая система нормативов при хорошей сбалансированности способствует четкой конкретизации последовательно решаемых задач по обеспечению базовой физической подготовленности и дальнейшего физического совершенствования. Вербальные оценки, принятые в практике работы учителей физической культуры, в форме выражений «быстрее-медленнее», «сильнее-слабее», «лучше-хуже» и т.п. не позволяют учащимся получить полную информацию о том, какое качество и насколько ему необходимо улучшить. Поэтому необходимо разрабатывать систему норм и оценок, позволяющую получить исчерпывающую информацию об уровне развития того или иного двигательного качества или способности. Использование шкальных оценок результатов тестирования или спортивных результатов, например, в видах спортивных многоборств, позволяет объективно

оценивать достижения, выраженные в разных единицах измерений, проследить динамику роста спортивного мастерства или уровня развития физической подготовленности любого возрастного контингента занимающихся физическими упражнениями.

На основе результатов тестирования нами были разработаны нормативы оценки уровня физической подготовленности новичков для занятий тяжелой атлетикой, а также нормативные требования при переводе занимающихся из одной возрастной группы в последующую. Применялся метод шкалирования, изложенный в публикациях В.М. Задиорского, В.Б. Коренберга и др. Выбор вида шкалы зависит, в первую очередь, от распределения результатов измерений по их близости к нормальному. В числе статистических показателей нами учитывались асимметрия и эксцесс, величины которых не превышали границ 2,5-0,5.

Уровень развития двигательных качеств проверяется в процессе выполнения нормативов по физической подготовке, которые в определенной степени выявляют задатки тяжелоатлета (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Примерные контрольные нормативы по общей физической подготовке для подростков, поступающих в группу тяжелой атлетики (по Л.А. Семенову, 2005)

| Вид испытаний | Оценка | Возраст (лет) | | | |
|-----------------------------------|-------------------|---------------|---------|---------|------|
| | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Бег 60 м (с); старт произвольный | Отлично | 8,8 | - | - | - |
| | Удовлетворительно | 9,2 | - | - | - |
| Бег 100 м (с); старт произвольный | Отлично | - | 14,0 | 13,8 | - |
| | Удовлетворительно | - | 14,4 | 14,2 | - |
| Бег 300 м (с) | Отлично | 50,0 | - | - | - |
| | Удовлетворительно | 58,0 | - | - | - |
| Бег 800 м (мин) | Отлично | - | 2,45 | 2,40 | 2,35 |
| | Удовлетворительно | - | 2,50 | 2,45 | 2,45 |
| Челночный бег 3x10 м (с) | Отлично | 7,6 и < | 7,3 и < | 7,1 и < | - |
| | Удовлетворительно | 9,0 | 9,0-8,0 | 8,6-8,8 | - |
| Прыжок вверх с места (см) | Удовлетворительно | 40-45 | 45-49 | 50-54 | - |
| Прыжок в длину с места (м) | Отлично | 1,90 | 2,0 | 2,20 | 2,30 |
| | Удовлетворительно | 1,70 | 1,90 | 2,0 | 2,10 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|-------------------|---|----|----|----|
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | Отлично | 8 | 10 | 12 | 16 |
| | Удовлетворительно | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз) | Отлично | 5 | 6 | 8 | 10 |
| | Удовлетворительно | 4 | 4 | 6 | 7 |

Вторичный отбор проводится с учетом результатов педагогических и врачебных наблюдений в процессе тренировочных занятий и в конце первого года обучения.

Таблица 2 – Примерные контрольные нормативы по специальной физической подготовке для подростков, поступающих в группу тяжелой атлетики (по Л.С. Дворкину, 2005)

| Виды испытаний | Оценка | Возраст (лет) | | | | Кол-во повторений (раз) |
|--|-------------------|---------------|----|----|----|-------------------------|
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Подъем штанги на грудным приемом (вес штанги в процентном отношении к весу тела юноши) | Отлично | 50 | 50 | 60 | 70 | 1 |
| | Удовлетворительно | 45 | 45 | 50 | 60 | 1 |
| Жим штанги лежа (вес штанги в процентном отношении к весу юноши) | Отлично | 35 | 40 | 55 | 60 | 1 |
| | Удовлетворительно | 30 | 35 | 40 | 45 | 1 |
| Силовая протяжка (хватштанги, рывковый вес штанги в процентном отношении к весу тела юноши) | Отлично | 25 | 30 | 35 | 40 | 1 |
| | Удовлетворительно | 20 | 25 | 30 | 35 | 1 |
| Приседания со штангой на плечах, беря ее со стоек (весштанги в процентном отношении к весу тела юноши) | Отлично | 55 | 60 | 70 | 80 | 3 |
| | Удовлетворительно | 45 | 50 | 60 | 70 | 2 |

Примечание: на каждый вид испытаний дается две попытки.

Проводя испытания со штангой, необходимо предварительно продемонстрировать прием и дать возможность юношам опробовать штангу с меньшим весом. Главное внимание обращается на:

- приспособляемость организма, и в частности его сердечно-сосудистой системы, к упражнениям с отягощениями, определяемую по данным функциональных проб;

- скоростно-силовые качества (по результатам бега на 30 м, 60 м или 100 м; прыжков в длину -одинарный, тройной, пятерной; прыжков в высоту с места — толчком двумя ногами; толкания облегченного ядра;

- умение осваивать различные упражнения и технику классических движений со штангой доступного веса (координация движений, равновесие, умение освоить структуру упражнения, чувство веса);

- интерес к занятиям тяжелой атлетикой, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Если в процессе занятий или по истечении года юноша не проявит склонностей к дальнейшему совершенствованию в тяжелой атлетике, нужно тактично рекомендовать ему занятия другим видом спорта. Принимая это решение, надо тщательно все взвесить. Довольно часто у некоторых подростков, в связи с возрастной динамикой развития организма, какой-то период времени могут и не проявляться необходимые для тяжелоатлета качества. Однако со временем, по мере формирования мотивации к занятиям, подросток может значительно опередить многих своих сверстников, ранее подававших большие надежды.

Для перевода из группы начальной подготовки до одного года обучения в группу начальной подготовки свыше одного года обучения необходимо выполнение юношеского разряда в сумме двоеборья.

Для перевода учащегося из учебно-тренировочной группы до 2-х лет обучения, в группу учебно-тренировочную свыше 2-х лет обучения необходимо выполнение III-го спортивного разряда в сумме двоеборья.

Таблица 3 – Рекомендуемые контрольные нормативы по физической подготовке для перевода учащихся СШОР по тяжелой атлетике из одной возрастной группы в другую по годам обучения

| Вид испытаний | Оценка | Возраст (лет) | | | |
|---|-------------------|---------------|---------|---------|------|
| | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Бег 60 м (с); старт произвольный | Отлично | 8,8 | - | - | - |
| | Удовлетворительно | 9,2 | - | - | - |
| Бег 100 м (с); старт произвольный | Отлично | - | 14,0 | 13,8 | - |
| | Удовлетворительно | - | 14,4 | 14,2 | - |
| Бег 300 м (с) | Отлично | 50,0 | - | - | - |
| | Удовлетворительно | 58,0 | - | - | - |
| Бег 800 м (мин) | Отлично | - | 2,45 | 2,40 | 2,35 |
| | Удовлетворительно | - | 2,50 | 2,45 | 2,45 |
| Челночный бег 3x10 м (с) | Отлично | 7,6 и < | 7,3 и < | 7,1 и < | - |
| | Удовлетворительно | 9,0 | 9,0-8,0 | 8,6-8,8 | - |
| Прыжок вверх с места (см) | Отлично | 50 и > | 55 и > | 60 и > | - |
| | Удовлетворительно | 40-45 | 45-49 | 50-54 | - |
| Прыжок в длину с места (м) | Отлично | 1,90 | 2,0 | 2,20 | 2,30 |
| | Удовлетворительно | 1,70 | 1,90 | 2,0 | 2,10 |
| Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз) | Отлично | 8 | 10 | 12 | 16 |
| | Удовлетворительно | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Сгибание- разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз) | Отлично | 5 | 6 | 8 | 10 |
| | Удовлетворительно | 4 | 4 | 6 | 7 |

Заключение. Проблемы отбора подростков для занятий тяжёлой атлетикой в последнее время становятся актуальными не только по спортивным причинам, но и социально-экономическим. На первый план выходят проблемы привлечения подростков к занятиям, а не их просмотр по тем или иным индивидуальным особенностям в аспекте соответствия специфике вида спорта. Поэтому задача тренера найти такие средства отбора, которые позволят повысить мотивированность подростков и создать структуру мотивов не только на основе программно-нормативных требований, но также на основе других дополнительных, общеразвивающих факторов, влияющих на данный процесс. И в этом направлении, на наш взгляд кроется резерв отбора в тяжёлую атлетику, и именно в этом направлении нужно двигаться вперед.

Список использованных источников

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л.С. Дворкин, А. П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Дунаев, К. С. Физическая культура / К. С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / М-во образования РФ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000. – 24 с.
3. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
4. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология: словарь-справочник: учебное пособие / В. Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
5. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А.Л.Кривенцов, И.Ф. Андрущишин, К.С. Дунаев, В.И. Акимов // Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. –Алматы,2015. - №2. – С.86-90.
6. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности /А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры/ Казахская академия спорта и туризма. –Алматы,2015.- № 1. – С.12-22.
7. Методология построения должных норм физической подготовленности : методические рекомендации / сост. Е. Я. Бондаревский, М. В. Стародубцев, Ю. Е. Кочарян. – М., 1983. – 33 с.
8. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого–педагогические аспекты : учебно – методическое пособие /Л. А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.

9. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: дерматоглифика и длина тела человека ... // Новости спортивной и медицинской антропологии. – 1990. – Вып.2. – С.108-109.

10. Тимошенко, Т. С. Организационные и программно-методологические аспекты системы отбора перспективных спортсменов /Т. С. Тимошенко. – М., 1990. – С. 6-20.

11. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 108с.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КРОССФИТ-ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Ильичёва О.В., к.б.н. доцент кафедры
АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Сираковская Я.В., к.п.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность.

Баскетбол предъявляет к спортсменам высокие требования в аспекте физической подготовленности, особенно к ее скоростно-силовой составляющей. Однако, зачастую у юношей начинает пропадать интерес к систематическим, монотонным тренировкам, что требует включения в тренировочный процесс современных инновационных систем подготовки, нетрадиционных для конкретного вида спорта. Одним из интересных, современных и популярных направлений физической подготовки является новый вид силового фитнеса - «кроссфит» [1].

Кроссфит в отличие от других видов фитнеса, способствует гармоничному развитию всех видов физических качеств и способностей. Кроссфит – это экстремальная система общей физической подготовки, основой которой является применение базовых движений из различных видов спорта [3].

Несмотря на возрастающую популярность данного направления силового фитнеса во всем мире и в России, анализ литературных

источников показал отсутствие исследований эффективности использования кроссфита в физической подготовке студентов, занимающихся баскетболом.

Внедрение средства кроссфит-тренировки в систему спортивной подготовки студентов-баскетболистов в целях повышения их физической подготовленности, в частности, скоростно-силовой, оценить влияние использования данной системы на общую и специальную работоспособность баскетболистов является актуальным.

Ключевые слова: кроссфит, прыжковая подготовленность, баскетболисты, скоростно-силовая подготовка, индекс упругой энергии.

В эксперименте приняли участие 16 студентов-баскетболистов 17-19 лет различных амплуа, занимающихся в группе спортивного совершенствования, которые были распределены в две группы по 8 спортсменов в каждой – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

В тренировочную программу студентов-баскетболистов экспериментальной группы было предложено внесение ряда изменений, которые заключались в использовании кроссфит-тренировки в качестве средства общефизической подготовки, с применением комплексов упражнений, преимущественно, скоростно-силовой направленности.

Эффективность экспериментальной методики использования средств кроссфит-тренировки, преимущественно, скоростно-силовой направленности в физической подготовке студентов-баскетболистов определялась по изменению показателей скоростно-силовой подготовленности. Тестирование скоростно-силовой подготовленности студентов-баскетболистов осуществлялось с использованием программно-аппаратного комплекса анализа мышечной деятельности MuscleLab (батарея прыжковых тестов), разработанного фирмой Ergotest Technology. Для оценки специальной работоспособности баскетболистов использовали специальный функциональный тест, разработанный Widuchowski, Klimontowicz (1974) и усовершенствованный Поплавским Л.Ю. (1986).

Включение кроссфит-тренировок происходило на учебно-тренировочных занятиях 3 раза в неделю, согласно программе подготовки, в течение 2-х месяцев. Общее количество времени, отводимое в каждом занятии на кроссфит-тренировку, составляло 20-45 минут. Комплексы кроссфит-тренировки включали в различные части занятия в зависимости от решаемых задач тренировки, за счет замены упражнений силовой и общефизической направленности, не связанных с решением технической подготовки.

Все используемые в тренировочном процессе средства в зависимости от структуры их выполнения были нами разделены на четыре вида:

1. Упражнения с подтягиваниями и различные виды тяги (W1);
2. Упражнения с отжиманиями и различные жимы (W2);
3. Упражнения на развитие мышц ног (G): прыжки, приседания, выпады, берпи, петли TRX и др. [4];
4. Кардиоупражнения (метаболическая тренировка - M): бег, прыжки через скакалку, велотренажер и др.

5. Кроссфит-тренировки, используемые во время занятий, реализовывались по трем вариантам построения нагрузок: без учета времени Chipper (чиппер) - каждое упражнение выполняется от начала до конца, и только после этого начинается выполнение другого; с выполнением за минимально возможное время (Табата) - необходимо выполнить заданные упражнения как можно быстрее, количество раз в одном подходе выполняется по желаемому выбору и физическим возможностям спортсмена, после чего осуществляется переход к другому упражнению; выполнить наибольшее количество раз за определенный промежуток времени - необходимо за определенное время выполнить наибольшее количество раз в заданном упражнении или сделать как можно большее количество кругов.

Таблица 1 – Распределение тренировочных средств, применяемых в экспериментальной методике (1-ый месяц, основная часть занятия)

| Неделя | 1-ая | 2-ая | | | | 3-ья | | | |
|---|--|------------|-----------|-----|--------------|------------|-----|-----|--|
| | тренировка | тренировка | | | | тренировка | | | |
| | Примерное время выполнения комплекса | | | | | | | | |
| | 20-25 мин | | 30-35 мин | | Более 35 мин | | | | |
| Доля времени, отводимого в комплексе на каждую группу тренировочных средств | | | | | | | | | |
| | 100% | 60% | 25% | 15% | 50% | 20% | 15% | 15% | |
| Первая | W1 | G | W1 | W2 | M | G | W1 | W2 | |
| Вторая | G | M | M | W1 | W1 | W2 | M | G | |
| Третья | M | W2 | W1 | M | G | W1 | W2 | M | |
| Четвертая | <p style="text-align: center;">РАЗГРУЗОЧНАЯ НЕДЕЛЯ</p> <p style="text-align: center;">Работа над техникой отстающих движений; работа на развитие силы; выполнение комплексов дня с интенсивностью не более 75–80 %</p> | | | | | | | | |

В таблице 1 представлено распределение тренировочных средств, включенных в экспериментальную методику использования средств кроссфит-тренировки у студентов-баскетболистов (1 месяц занятий по экспериментальной методике).

Приведем один из вариантов комплекса кроссфит-тренировки, применяемый для студентов-баскетболистов.

Комплекс кроссфит-тренировки № 1

Комплекс состоит из трех частей. Отдых между ними – 5 минут. Вес штанги для каждого упражнения подбирается индивидуально.

1-я часть:

5 кластеров (кластер – это объединение двух упражнений в одном: взятие на грудь в сед и выброс штанги).

Двойные прыжки на скакалке (не больше 50).

Как выполнять:

5 раундов в режиме 1 минута – работа, 1 минута – отдых.

После выполнения 5-ти кластеров остаток времени допрыгивается на скакалке, но не больше 50 двойных прыжков.

2-я часть:

5 толчков штанги (The Power Clean and Jerk)

Бурпи через штангу (не больше 8)

Как выполнять:

5 раундов: 1 минута работы и 1 минута отдыха.

Выполнив 5 толчков штанги, в оставшееся время - бурпи через штангу (лицом к штанге), но не больше 8-ми. Толчок штанги делается без подседа, то есть взятие на грудь и швунг.

3-я часть:

10 становых тяг.

Прыжки через тумбу (не больше 10).

Как выполнять:

5 раундов в режиме 1 минута – работа, 1 минута – отдых.

После выполнения 10 становых тяг - прыжки через тумбу (запрыгивание на тумбу и спрыгивание с другой стороны) до конца рабочей минуты, но не больше 10.

В таблице 2 представлены результаты исследования прыжковой подготовленности студентов – баскетболистов до и после эксперимента.

Согласно данным таб. 2, по окончании эксперимента в экспериментальной группе установлены более выраженные положительные изменения результатов, чем в контрольной. Так, в ЭГ прирост высоты прыжка из приседа составил 18% ($p < 0,05$), в КГ – 4,3% ($p > 0,05$). Прирост высоты вертикального прыжка с подседом составил в ЭГ – 23,4% ($p < 0,05$), в КГ – 5,8% ($p > 0,05$). Индекс упругой энергии, который определяется по приросту результатов в прыжках с подседом относительно прыжка из приседа, составил в ЭГ – 9,7%, что практически соответствует

оптимальному соотношению использования сократительного и упругого компонентов мышц (в случае >20% - неэффективное использование сократительного компонента (рекомендуются тренировки силового характера), в интервале 10-20% - оптимальное соотношение использования сократительного и упругого компонентов мышц) [2]. В КГ индекс упругой энергии составил 4,3%, что свидетельствует о необходимости введения в тренировочный процесс студентов-баскетболистов акцентированной скоростно-силовой подготовки на основе кроссфит-тренировки [4].

Таблица 2 – Результаты тестирования прыжковой подготовленности у баскетболистов 16-17 лет контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента, $X \pm \sigma$

| Группы | Прыжок из приседа, см (П1) | Прыжок с подседом, см (П2) | Прыжок с махом рук, см (П3) | ИУЭ | Координация, % П3/П1 | Прыжок со штангой, см (П4) | П4/П1, % | ИСВ, % |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------|----------------------|----------------------------|----------|----------|
| До эксперимента | | | | | | | | |
| ЭГ n=8 | 37,4±2,1 | 38,7±1,9 | 47,2±3,4 | 3,4±0,4 | 121,9±7,6 | 15,2±1,6 | 40,1±3,7 | 84,6±4,6 |
| КГ n=8 | 38±1,9 | 39,2±2,1 | 49,1±2,8 | 3,1±0,5 | 125±5,7 | 16,1±1,3 | 42,3±3,9 | 84,8±5,1 |
| p | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| После эксперимента | | | | | | | | |
| ЭГ n=8 | 45,6±2,2 | 50,5±1,8 | 60,9±3,1 | 9,7±0,6 | 121±5,8 | 23,1±1,9 | 49,5±3,9 | 92,5±5,2 |
| КГ n=8 | 39,7±2,1 | 41,5±2,0 | 50,7±3,3 | 4,3±0,7 | 122±6,2 | 16,9±1,6 | 42,6±4,1 | 85,9±6,4 |
| P | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | >0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |

Примечание: П4/П1 - Высота прыжка со штангой на плечах в % к высоте прыжка без штанги; П3/П1 - высота прыжка с махами рук/ Высота прыжка с подседом в %; ИСВ – индекс скоростно-силовой выносливости; ИУЭ – индекс упругой энергии.

Высота прыжка с махами рук увеличилась в ЭГ на 22,4% ($p < 0,05$), при этом показатель координации не изменился. В КГ результат улучшился на 3,2% ($p > 0,05$), при недостоверном снижении показатель межмышечной координации на - 2,5%. В целом же межмышечная координация характеризуется высоким уровнем в обеих группах.

Что касается максимальной силы мышц ног в изометрическом режиме, то данный показатель в экспериментальной группе характеризуется, в среднем, высоким уровнем – более 45 см, в контрольной – средним – 40-45 см.

Увеличение высоты прыжка со штангой в ЭГ составило 34% ($p < 0,05$), при этом по шкале оценки взрывной силы мышц показатель составил 49,5%, что свидетельствует о ее среднем значении. В КГ прирост высоты прыжка со штангой составил 4,7% ($p > 0,05$), индекс взрывной силы – 42,6 – средний уровень. Индекс скоростной выносливости увеличился в ЭГ на 8,5% ($p < 0,05$).

В таблице 3 представлены результаты оценки скоростно-силовой подготовленности студентов-баскетболистов на протяжении педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Результаты тестирования скоростно-силовых способностей студентов-баскетболистов контрольной и экспериментальных групп до и после педагогического эксперимента, $X \pm \sigma$

| Тесты | До эксперимента | | | После эксперимента | | |
|---|-----------------|-----------|-------|--------------------|-----------|-------|
| | КГ | ЭГ | p | КГ | ЭГ | p |
| Поднимание и опускание туловища из и.п. - лёжа на спине за 1 мин, кол-во раз | 46,6±5,62 | 44,5±5,55 | >0,05 | 50,7±5,45 | 59,6±5,11 | <0,01 |
| Метание набивного мяча (весом 1 кг) двумя руками из-за головы в положении стоя, м | 11,5±0,32 | 11,2±0,33 | >0,05 | 12,3±0,34 | 13,9±0,32 | <0,05 |
| Метание набивного мяча (весом 1 кг) двумя руками из-за головы в прыжке, м | 15,5±0,38 | 15,3±0,39 | >0,05 | 15,9±0,42 | 17,9±0,39 | <0,05 |
| Бег с изменением направления 4 x 23 м, с | 26,2±0,52 | 26,5±0,53 | >0,05 | 25,9±0,53 | 24,1±0,49 | <0,05 |

Согласно данным табл. 3 по завершению педагогического эксперимента в тесте «поднимание и опускание туловища из и.п. - лёжа на спине за 1 мин» результат увеличился в экспериментальной группе на 25,3% ($p < 0,01$), в контрольной – на 8,1% ($p < 0,05$), в тесте «метание набивного мяча (весом 1 кг) двумя руками из-за головы в положении стоя» прирост в

экспериментальной группе составил 19,4 % ($p < 0,05$), в контрольной – 6,5% ($p > 0,05$), в метаниях мяча в прыжке прирост в экспериментальной группе составил 14,5% ($p < 0,05$), в контрольной – 2,5% ($p > 0,05$). В тесте «бег с изменением направления 4 x 23 м» время выполнения уменьшилось в экспериментальной группе на 10% ($p < 0,05$), в контрольной – на 1,2% ($p > 0,05$).

В результате исследования в ходе эксперимента нами получены данные по различным компонентам технической подготовки баскетболистов, которые были обработаны с помощью методов математической статистики (t-критерий Стьюдента). Результаты тестирования технической подготовленности баскетболистов 16-17 лет контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента представлены в таб. 4.

Таблица 4 – Показатели технической подготовленности баскетболистов 16- 17 лет контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента, $X \pm \sigma$

| Показатели | Группы | До эксперимента | После эксперимента | p |
|---|--------|-----------------|--------------------|-------|
| Скоростное ведение мяча с броском в кольцо, с | КГ n=8 | 10,82±0,43 | 10,52±0,46 | >0,05 |
| | ЭГ n=8 | 10,91±0,45 | 9,41±0,43 | <0,01 |
| | p | >0,05 | <0,05 | |
| Передачи мяча, с | КГ n=8 | 74,68±3,27 | 72,26±3,19 | >0,05 |
| | ЭГ n=8 | 75,11±3,78 | 66,5±3,16 | <0,01 |
| | p | >0,05 | <0,05 | |
| Броски с точек, кол-во попаданий (из 40) | КГ n=8 | 15,83±0,21 | 16,07±0,23 | >0,05 |
| | ЭГ n=8 | 15,49±0,22 | 19,25±0,21 | <0,01 |
| | p | >0,05 | <0,05 | |
| Штрафные броски, кол-во попаданий (из 30) | КГ n=8 | 17,06±2,27 | 17,41±2,26 | >0,05 |
| | ЭГ n=8 | 17,14±2,25 | 21,00±2,23 | <0,01 |
| | p | >0,05 | <0,05 | |
| Точность бросков в прыжке (%) | КГ n=8 | 38,27±3,37 | 39,94±3,15 | >0,05 |
| | ЭГ n=8 | 39,23±3,25 | 55,97±3,16 | <0,01 |
| | p | >0,05 | <0,05 | |

Анализ данных таблицы 4 показывает, что в тесте «скоростное ведение мяча» в экспериментальной группе время прохождения сократилось на 15,9% ($p < 0,05$), в то время как в контрольной – на 2,9% ($p > 0,05$). В контрольном упражнении «передача мяча» время выполнения снизилось в экспериментальной группе на 13% ($p < 0,05$), в контрольной – на 3,3% ($p > 0,05$). Количество попаданий в контрольных упражнениях «броски

с точек» увеличилось в экспериментальной группе на 19,5% ($p < 0,01$), в контрольной – на 1,5% ($p > 0,05$). Количество штрафных бросков в соответствующем тесте увеличилось в экспериментальной группе на 18,4% ($p < 0,01$), в контрольной – на 2% ($p > 0,05$). Точность бросков в прыжке увеличилась в экспериментальной группе на 16,7% ($p < 0,01$), в контрольной – на 4,2% ($p > 0,05$).

В табл. 5 представлены результаты тестирования специальной работоспособности баскетболистов 16-17 лет контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента и по его завершению.

Таблица 5 – Результаты тестирования специальной работоспособности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента, $X \pm \sigma$, баллы

| Группа | До эксперимента | После эксперимента | Прирост, % | p |
|--------|-----------------|--------------------|------------|-------|
| КГ n=8 | 63,5±4,19 | 66,6±4,51 | 4,88 | >0,05 |
| ЭГ n=8 | 64,5±3,55 | 77,7±3,44 | 20,5 | <0,01 |
| p | >0,05 | <0,01 | <0,01 | |

Согласно данным таблицы 4, по завершению эксперимента прирост в экспериментальной группе составил 20,5% ($p < 0,01$), в контрольной - 4,88% ($p > 0,05$). Также выявлены достоверные различия между группами по показателю специальной работоспособности. В контрольной группе результат в конце эксперимента также соответствует удовлетворительному - 66,6 баллов, в экспериментальной - хорошему - 77,7 баллов.

Выводы:

1. В результате проведенного эксперимента, исследовав динамику уровня скоростно-силовых способностей баскетболистов 16-17 лет следует, что применение средств кроссфит в тренировочном процессе баскетболистов на общеподготовительном этапе годичной подготовки, дает положительный результат.

2. В экспериментальной группе, в которой использовалась разработанная методика применения средств кроссфит, динамика роста результатов тестирования скоростно-силовой и технической подготовленности, специальной работоспособности, достоверно выше, чем в контрольной группе.

Список использованных источников

1. Повышение уровня специальной подготовленности баскетболистов на основе принципов построения методики «Кроссфита» / С.В. Вартамян, К.В. Уткин, Д.Н. Безлепкин, В.С. Денисенко // Физическая

культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XIV Международной научно-практической конференции. –Тюмень, 2017. – С. 53-55.

2. Воронов, А.В. Методическое пособие по работе с аппаратно-программными комплексами MUSCLELAB 4000e и 4020e / А.В. Воронов. – М., 2007. – 125 с.

3. Глассман, Грег. CrossFit :руководство по тренировкам / Грег Глассман.– М.: Физкультура и спорт, 2016. – 108 с.

4. Ильичева, О.В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16-17 лет с плоскостопием / О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 3 (145). – С. 92-96.

5. Ильичева, О.В. Функциональная подготовка баскетболистов 17-19 лет, направленная на повышение резервов их сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности / О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Лаптев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 3 (157). – С. 157-161.

6. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

7. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе/ А.Н. Фешина, К.С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

*Ильичева О.С., магистрант ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия
Дунаев К.С., д.п.н., профессор,
заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Современный баскетбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов. Особый интерес приобретает процесс подготовки юных баскетболистов на начальном этапе. Именно в этом возрасте у баскетболистов должна быть сформирована основная физическая и техническая база, необходимая в игровой деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, школа, физическое развитие, упражнения, игры, мяч.

Длительность этапа начальной подготовки составляет 3 года. Основными направлениями в организации работы групп начальной подготовки юных баскетболистов являются достижения универсальности и разносторонности.

Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

8. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

9. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).

10. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

11. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.

12. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

13. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

14. Привитие навыков к соревновательной деятельности в

соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

Основными задачами занятий баскетболом в группах начальной подготовки являются всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими приемами и элементарными тактическими приемами игры, воспитание стойкого интереса к занятиям. С детьми 10-13 лет следует проводить трехразовые тренировки в неделю продолжительностью 90 мин. В 13-14-летнем возрасте продолжительность занятий увеличивают до 2-2,5 часа.

Основная установка программы начальной подготовки - обучающая. Заключается она в необходимости создания предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности. Основным показателем работы спортивных школ по баскетболу является выполнение в конце каждого года нормативных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся.

Особое место в занятиях занимают упражнения с мячами. Их задачами является не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность приобретает решающее значение.

Центральной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки в первый год обучения лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т. д.). Эти сочетания не включают ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов. В плане тактической подготовки, главными задачами данного этапа спортивной тренировки являются формирование и развитие способностей, лежащих в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники.

Широко используют не только специальные упражнения, но и

подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях используется игровой метод. Задача игровой подготовки на этом этапе состоит в сопряженном воздействии на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. При этом в качестве основных средств выступают общеподготовительные упражнения с использованием метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. В этот период основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. На второй год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр. В тренировке детей предпочтительнее использовать малоинтенсивные нагрузки. Однако это не значит, что интенсивная работа недоступна для них. Для детей допустимы и интенсивные, но кратковременные (от 5 до 15 с) упражнения, с достаточным для полного восстановления, отдыхом.

Очень важное значение в начальной подготовке баскетболистов, имеет рациональное развитие всех сторон двигательной деятельности с некоторым акцентом на развитие скоростно-силовых качеств как наиболее специфичных для игровой деятельности баскетболистов.

Третий год подготовки характеризуется сохранением той же программы, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом. Заключительный

диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов.

Выводы:

1. В результате проведенного исследования были определены наиболее значимые элементы игровой деятельности, определяющие успешность освоения программного материала воспитанниками школьной секции по баскетболу;

2. Экспериментально обоснована рациональная структура тренировочных нагрузок при подготовке баскетболистов-школьников различного амплуа, научно обоснована эффективность реализации дифференцированного подхода в тренировочном процессе баскетболистов.

Список использованных источников

1. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста. / Б. Гатмен, Т. Финнеган. - М.: Астрель, 2007. - 303 с.

2. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин.– М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

3. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте / В. П. Губа, В. А. Быков, С. В. Чернов [и др.]– М.: Олимпия Пресс, 2007. – 155 с.

4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров.– М.: Академия, 2001. – 264 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Ильичева О.С., магистрант ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Морозов А.П., к.п.н.доцент кафедры
теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Баскетбол характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Эти упражнения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей команды и

командами соперников. Эффективность действий спортсмена в игре обусловлена быстротой оценки игровых положений и действиями игроков, совершенствованием технических приемов, уровнем физического развития. Известно, что возраст 15-16 лет у баскетболистов связан с выбором специализации игрока в том или ином направлении (защитник, нападающий, центровый), которые имеют специфические индивидуальные особенности.

Цель исследования – повышение эффективности технико-тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет в школьной спортивной секции на основе применения дифференцированного подхода к их подготовке.

В результате изучения и анализа специальной научно-методической литературы было установлено, что при подготовке баскетболистов 15-16 лет используется в основном групповой подход в обучении, что, на наш взгляд, замедляет темпы спортивного роста каждого игрока. Также установлено, что нагрузка и различные средства тренировки применяются к игрокам различного направления по единой схеме. В связи с этим и возникла необходимость в дифференциации тренировочных нагрузок и средств технико-тактической и физической подготовки юных баскетболистов, разделенных на защитников, нападающих и центровых.

В процессе констатирующего эксперимента было установлено, что современный подход к физической и технико-тактической подготовке игроков не отвечает требованиям игры. Современные юные баскетболисты, выполняющие на площадке функции центровых и нападающих игроков, обладают высокими ростовыми параметрами, в связи с чем затрудняется процесс спортивной подготовки спортсменов по сравнению с игроками, выполняющими функцию защитников. С учетом выявленных специфических особенностей в подготовке юных баскетболистов была разработана методика технико-тактической и физической подготовки.

Показатели игровых действий баскетболистов можно условно разделить на две основные группы. К первой группе относятся количественные и качественные показатели, характеризующие завершающие атакующие действия, ко второй группе отнесены технико-тактические действия, направленные на овладение мячом, либо на обеспечение точных передач (таблица - 1, показатели 5-8). Количество бросков, выполненных в среднем за каждую игру из 2-х очковой зоны, достоверно больше у нападающих экспериментальной группы, чем в контрольной.

При этом необходимо отметить, что количество выполненных 2-х очковых бросков у нападающих в обеих группах достоверно больше, чем у

защитников и центровых. Однако следует отметить, что за период эксперимента достоверное увеличение количества бросков наблюдалось у центровых игроков. Такая же закономерность, как и при анализе количества 2-х очковых бросков, наблюдалась и в общем количестве бросков с игры, выполненных из 2-х и 3-х очковой зон, только результаты достоверно различны в экспериментальной группе у нападающих и центровых, что сказывается на их активности ведения атакующих действий.

Количество результативных бросков из 2-х очковой зоны достоверно выше у игроков экспериментальной группы, чем у защитников и нападающих контрольной группы по окончании формирующего педагогического эксперимента. Однако достоверный прирост в конце эксперимента наблюдался у всех игроков в точности 2-х очкового броска. Совершенно идентичная тенденция наблюдалась и при анализе точности броска мяча с игры. Так, достоверный прирост показателей по окончании формирующего педагогического эксперимента достиг точности попадания у защитников – $X=4,88\pm 0,49$, нападающих – $X=8,36\pm 1,69$, центровых – $X=3,48\pm 0,49$, что значительно превышает начальные данные. Следует отметить, что у защитников ЭГ по окончании эксперимента произошло существенное увеличение точности броска с игры по сравнению с защитниками КГ ($p<0,05$).

Во многих случаях количество подборов мяча на своем и чужом щите определяет победителя в определенной игре, так как у команды, имеющей большее количество подборов, имеется возможность в организации атак. Известно, что при подборе мяча соответствующей активностью отличаются нападающие и центровые игроки

Как свидетельствуют результаты исследования, наибольшее количество подборов под своим щитом выполняют нападающие игроки. При этом спортсмены ЭГ в результате применения инновационной методики в системе тренировки игроков разного амплуа показали достоверно большее количество подборов, чем игроки КГ. К этому необходимо добавить, что по сравнению с началом эксперимента в конце данный показатель возрос до $X=4,54\pm 0,33$ раз.

Нападающие ($X=7,14\pm 1,79$) и центровые ($X=9,13\pm 1,27$) ЭГ к концу эксперимента улучшили свои показатели в подборе мяча под чужим щитом, по сравнению с игроками КГ ($p<0,05$). Примечательной особенностью является то, что у центровых игроков ЭГ по окончании эксперимента увеличилось количество подборов по сравнению с КГ ($p<0,05$).

На основании анализа полученных данных исследования можно сделать заключение, что в результате применения дифференцированных средств и нагрузки, те игроки, которые отставали в тех или иных

компонентах игры, смогли достигнуть качественно нового уровня в своем мастерстве. Наряду с этим особый интерес представляет определение продолжительности атак у баскетболистов 15-16 лет по окончании проведения формирующего эксперимента. От 3 с до 7 с; от 8 с до 15 с; от 16 с до 24 с; более 24 с. Длительность атак баскетболистов 15-16 лет ЭГ от 3 с до 7с; от 8 с до 15 с; от 16 с до 24с; более 24с. Длительность атак баскетболистов 15-16 лет КГ общее число атак за каждую игру у команд ЭГ и КГ к концу педагогического эксперимента по временному диапазону существенно изменилось. После применения рациональных нагрузок и специальных средств технико-тактической подготовки у игроков ЭГ увеличилось количество атак в позиционном нападении от 16 с до 24 с и существенно уменьшилось в раннем нападении (от 3 с до 7с и от 8 с до 15 с, что свидетельствует о тактическом совершенствовании игроков).

У игроков КГ, после воздействия общепринятого подхода, подобных изменений, как у ЭГ, не наблюдается, что, на наш взгляд, связано с нерациональным использованием средств и нагрузок, которые применяются современными тренерами.

Таблица 1 – Динамика показателей технико-тактической подготовленности баскетболистов 15-16 лет КГ и ЭГ в годичном тренировочном цикле

| № п/п | Характеристики игровой деятельности | Защитники (n=24) | | П | | Нападающие (n=24) | | Р | | Центровые (n=26) | | Р | |
|-------|--|--|--|-------|-------|--|--|-------|-------|--|--|-------|-------|
| | | до эксперимента | после эксперимента | >0,05 | <0,05 | до эксперимента | после эксперимента | >0,05 | <0,05 | до эксперимента | после эксперимента | | >0,05 |
| 1 | Количество бросков в 2-х очковой зоне (РБр2) | 1,85±0,76 2,03±0,79 p>0,05 | 1,68±0,87 1,45±0,92 p>0,05 | >0,05 | >0,05 | 11,04±1,47 11,26±1,56 p>0,05 | 11,94±1,42 13,06±1,69 p>0,05 | >0,05 | >0,05 | 4,94±1,01 4,87±1,04 p>0,05 | 5,28±0,92 6,09±0,87 p>0,05 | >0,05 | <0,05 |
| 2 | Количество бросков с игры (РБр2+3) | 2,81±1,14 2,32±1,07 p>0,05 | 2,92±1,33 2,63±1,49 p>0,05 | >0,05 | >0,05 | 13,42±1,72 12,84±1,51 p>0,05 | 13,94±1,66 16,43±1,82 p>0,05 | >0,05 | >0,05 | 5,58±0,47 5,62±0,42 p>0,05 | 5,83±0,76 7,33±0,92 p>0,05 | >0,05 | <0,05 |
| 3 | Точность бросков в 2-х очковой зоне (ТБр2) | 0,43±0,14 (23,2%) 0,44±0,18 (23,7%) p>0,05 | 0,38±0,24 (22,6%) 3,26±0,13 (17,9%) p<0,05 | >0,05 | <0,05 | 5,72±0,64 (51,8%) 5,77±0,63 (51,2%) p>0,05 | 6,58±0,55 (55,1%) 9,32±0,43 (56,1%) p<0,05 | >0,05 | <0,05 | 2,56±0,24 (51,8%) 2,29±0,36 (47,0%) p>0,05 | 2,78±0,33 (52,7%) 5,07±0,28 (50,4%) p>0,05 | >0,05 | <0,05 |
| 4 | Точность бросков с игры (ТБр2+3) | 0,75±0,25 (26,7) 0,61±0,19 (26,3%) p>0,05 | 0,92±0,43 (31,5%) 4,88±0,49 (73,5%) p<0,05 | >0,05 | <0,05 | 6,39±1,34 (47,6%) 5,95±1,48 (46,3%) p>0,05 | 6,95±1,57 (49,8%) 8,36±1,69 (50,9%) p>0,05 | >0,05 | <0,05 | 2,67±0,34 (47,9%) 2,34±0,38 (41,7%) p>0,05 | 2,88±0,44 (49,4%) 3,48±0,49 (47,5%) p>0,05 | >0,05 | <0,05 |
| 5 | Количество перехватов (КПхв) | 2,69±0,41 2,92±0,67 p>0,05 | 2,87±0,44 3,06±0,79 p>0,05 | >0,05 | >0,05 | 2,83±0,62 2,24±0,49 p>0,05 | 2,74±0,59 2,45±0,73 p>0,05 | >0,05 | >0,05 | 1,54±0,39 1,82±0,79 p>0,05 | 1,67±0,52 1,94±0,87 p>0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 6 | Количество Голевых передач (КПП) | 1,92±0,67 1,97±0,58 p>0,05 | 1,84±0,56 2,06±0,63 p>0,05 | >0,05 | >0,05 | 2,74±0,48 2,83±0,39 p>0,05 | 3,24±0,55 3,49±0,67 p>0,05 | >0,05 | >0,05 | 2,32±0,58 2,28±0,39 p>0,05 | 2,66±0,68 2,94±0,77 p>0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 7 | Количество подборов полевыми игроками (КПШЦ) | 3,98±1,44 3,79±1,61 p>0,05 | 3,87±1,25 4,47±1,76 p>0,05 | >0,05 | >0,05 | 3,24±0,27 3,38±0,21 p>0,05 | 3,48±0,23 4,54±0,33 p>0,05 | >0,05 | <0,05 | 1,33±0,14 1,45±0,23 p>0,05 | 1,28±0,11 1,52±0,31 p>0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Q | Количество подборов подлыми игроками (КПШЦц) | - - - | - - - | >0,05 | >0,05 | 5,44±1,63 5,63±1,27 p>0,05 | 5,82±1,71 7,14±1,79 p>0,05 | >0,05 | <0,05 | 6,78±1,58 6,93±1,37 p>0,05 | 7,24±1,63 9,13±1,27 p>0,05 | >0,05 | <0,05 |

Примечание: в каждой первой строке – данные игроков КГ, в каждой второй – данные игроков ЭГ, в каждой третьей строке достоверность различий

Приведенные экспериментальные данные формирующего эксперимента свидетельствуют о том, что разработанная методика спортивной подготовки баскетболистов 15-16 лет, с учетом игрового амплуа, позволяет повысить уровень технико-тактического мастерства спортсменов ЭГ за счет увеличения тренировочной нагрузки и использования средств технической подготовки в различных игровых условиях.

Таким образом, выбранный нами теоретико-методический подход к многолетней спортивной тренировке юношей-баскетболистов 15-16 лет показал свою эффективность на практике, который может быть использован тренерами различных спортивных секций и школ.

Выводы:

1. Выявлено что объем технико-тактической и физической подготовки баскетболистов 15-16 лет в годичном цикле должен составлять 380 часов при следующем соотношении тренировочных средств: общая физическая – 7%, специальная физическая – 21%, техническая – 31%, тактическая – 19%, игровая – 10%, соревнования – 3%.

2. Установлено что в подготовке баскетболистов 15-16 лет рациональным будет следующее соотношение тренировочных средств разной направленности:

– техническая подготовка: у защитников – броски 60%, владение мячом 28%, подбор мяча 12%; у нападающих – броски 48%, владение мячом 28%, подбор мяча 24%; у центровых – броски 46%, владение мячом 32%, подбор мяча 22%;

– тактическая подготовка: у защитников – передачи 50%, заслоны по горизонтали 50%; у нападающих – передачи 25%, заслоны по вертикали 35%, постановка спины 40%;

– у центровых– передачи 20%, заслоны по вертикали 40%, постановка спины 40%.

3. Экспериментально показано, что использование разработанной методики технико-тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет позволило сократить количество атак в раннем нападении (30%) у игроков ЭГ, увеличить количество позиционных атак (54%), что свидетельствует о тактическом совершенствовании игроков, которое реализовалось за счет индивидуального подхода к обучению технике игры.

Список использованных источников

1. Дунаев, К. С. Физическая культура : программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / К. С. Дунаев ; М-во

образования РФ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000. – 24 с.

2. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А.Л. Кривенцов, И.Ф. Андрущицин, К.С. Дунаев, В.И.Акимов// Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. –Алматы, 2015.- №2. – С.86-90.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория и её прикладные аспекты /Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005.– 384 с.

4. Портнов, Ю. М. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. М. Портнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

5. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студ. вузов / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с. :табл.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССОГЕННЫМ ФАКТОРАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ

*Карасев А.В., д.п.н., профессор,
Военный университет МО РФ; г.Москва,Россия,
Дунаев К.С., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой
теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия
Сугонаяв К.В., к.т.н.,ст. научный сотрудник
Института психологии РАН, г. Москва, Россия*

Аннотация: в статье рассматривается комплекс психофизиологических валидных методик, предложенный в качестве программы психологического тестирования, психологического

сопровождения биатлонистов высшей квалификации, а также для спортивной ориентации резерва сборных команд страны.

Ключевые слова: психическая устойчивость, психическая надежность, стрессогенные факторы спортивной деятельности в биатлоне, психофизиологические методики.

Спорт высших достижений связан с большими не только физическими, но и психическими нагрузками. Нестабильность деятельности спортсмена на соревнованиях высокого ранга зачастую связана именно с низкой психической устойчивостью к стрессогенным факторам соревновательной деятельности.

Биатлон включает два разнохарактерных вида спорта: лыжные гонки и стрельбу. Передвижение по дистанции осуществляется с дополнительной нагрузкой (вес винтовки и боеприпасы) и требует высочайшей аэробной и анаэробной производительности. Во время соревнований, после этапа лыжной гонки, необходимо метко стрелять, чтобы не иметь дополнительных штрафных минут или штрафных кругов. Стрельба, являясь сложно-координационным действием, предъявляет высокие требования к биатлонисту по психической устойчивости.

Подтверждением существования данной проблемы и необходимости её решения являются случаи провальных выступлений у многих ведущих биатлонистов мира. На отдельных дистанциях спортсмены показывали выдающиеся результаты на одних дистанциях, которые чередовались с неудачами на других дистанциях (Д. Домрачева, М. Макарайнен, А. Шипулин, Е. Гараничев и многие другие).

Оценивая уровень психической устойчивости спортсмена, можно предвидеть надёжность их действий и стабильность результатов выступления на соревнованиях, и в случае необходимости принять меры для её повышения. Имеется, однако, противоречие между потребностью прогнозирования психической устойчивости, влияющей на стабильность выступлений спортсменов на соревнованиях, с одной стороны, и отсутствием для этого апробированных валидных методик диагностики, с другой.

В России, к сожалению, отсутствуют научные труды и практические разработки по диагностике и прогнозированию психической устойчивости к соревновательной деятельности у биатлонистов. Имеются лишь экспериментальные работы по смежным темам, например: «Психологическое прогнозирование надёжности деятельности специалистов экстремального профиля» (В.Ю. Рыбников, 2000), «Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой

подготовки биатлонистов в ДЮСШ» (А.В.Сорокин, 2010), «Личностные факторы психической готовности спортсмена и достижение высокого соревновательного результата (на примере тяжелоатлетов) (А.А.Бабаян, 1983), «Психологическое сопровождение и формирование надёжности субъекта спортивной деятельности» (Н.А.Небытов, 2004), «Дифференцированный подход к оценке психической надёжности лыжников-гонщиков разных специализаций» (А.И.Головачев, Е.А.Горбунова, А.С.Берляева, 2011).

Комплексный подход к анализу нервно-психической устойчивости предложен авторами «советской школы» в процессе обеспечения психической надёжности спортсмена (Л.Н.Данилина, В.А.Плахтиенко, 1980; А.А.Крылов, В.К.Сафонов, 1986; В.Л.Марищук, 1977; О.А.Сиротин, 1974; В.А.Плахтиенко, Ю.М.Блудов, 1983; Н.А.Худадов, 1977 и др.). Психическая надёжность спортсмена рассматривается ими как сложное интегративное качество личности, обеспечивающее устойчивость основных психических механизмов в экстремальных условиях тренировки и соревнований. Также в психологической литературе нервно-психическая устойчивость рассматривается в связи с такими взаимосвязанными понятиями, как фрустрационная толерантность, или стрессоустойчивость (Б.А.Вяткин, 1974; С.М.Гордон, Л.Т.Ямпольский, 1981 и др.), эмоциональная устойчивость (Л.М.Аболин, 1987; К.К.Платонов, 1984; О.А.Сиротин, 1972; О.А.Черникова, 1978 др.). Противоположным качеством эмоциональной устойчивости личности считают напряженность (А.Б.Леонова, 1984; В.Л.Марищук, В.И.Евдокимов, 2001; К.К.Платонов, 1960; Л.К.Серова, 2007 и др.), которая проявляется как «состояние, характеризующее временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением работоспособности».

Нами проанализированы некоторые экспериментальные работы по проблематике нервно-психической устойчивости спортсменов, выполненные зарубежными специалистами. Так, А.И.Головачев предлагает дифференцированный подход к оценке психической надёжности лыжников-гонщиков разных специализаций [1]. Как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов рассматривает нервно-психическую устойчивость Е.В.Мельник с соавторами [2, 3].

Очевидно, что для повышения спортивной результативности биатлонистов необходима разработка комплексной методики прогнозирования и формирования психической устойчивости к стрессогенным факторам соревновательной деятельности на основе современных цифровых информационно-коммуникативных технологий. В

результате выполнения такой научно-исследовательской работы могут быть выявлены подходы и разработана методика прогнозирования и формирования психической устойчивости к стрессогенным факторам в соревновательной деятельности биатлонистов высшей квалификации, что повысит эффективность их выступлений на спортивной арене. Кроме того, это позволит также осуществлять и психологический отбор спортсменов в команды.

Первоочередными задачами в решении указанной научно-педагогической проблемы могли бы стать следующие:

1. Выявить сущность, содержание и критерии психической устойчивости.

2. Комплексно изучить стрессогенные факторы соревновательной и тренировочной деятельности биатлонистов.

3. Разработать и внедрить методику прогнозирования и формирования психической устойчивости биатлонистов.

На основе научных исследований, предметом которых является психическая устойчивость к стрессогенным факторам в соревновательной деятельности биатлонистов, возможна разработка комплексной психолого-педагогической методики прогнозирования и формирования психической устойчивости, выявление критериев и уровней психической устойчивости применительно к специфике биатлонного спорта, с применением современных информационно-коммуникативных технологий. Традиционно применяемые «переводные», нелегитимные («пиратские») разработанные за рубежом методики психофизиологического исследования в подавляющем большинстве не могут быть применимы, потому что получаемые с их помощью результаты недостоверны, так как эти методики не адаптированы к условиям нашей страны и имеют неудовлетворительную валидность ().

Например, в качестве приемлемых инструментов исследования могут быть избраны следующие:

1. *Методики комплексной оценки личностных свойств:*

«маркеры Большой Пятерки»; 6-факторный личностный опросник; 10-факторный личностный опросник [4 – 8].

2. *Методики оценки мотивационно-ценностных характеристик:*

Опросник ценностных портретов, 19-шкальная версия; Мотивационный профиль – модифицированная версия методики Ш. Ричи – П. Мартина [11].

3. *Методики оценки аттитюдов:*

Опросник «субъективное восприятие ситуации» (СВС); опросник жизнестойкости С.Мадди.

4. *Опросник оценки волевых качеств личности* [12, 13].

5. *Опросники оценки стратегий совладания со стрессом:*

опросник «Модели преодолевающего поведения» С. Хобфолла; «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана; «Кибернетическая копинг-шкала» [14].

6. *Опросник самооценки соревновательной надежности* (Е. Митин).

7. *Психометрические методики оценки психического состояния:*

PANAS (русская версия); 4-DMS (русская версия); опросник комплексной оценки психического состояния [15, 16].

8. *Деятельностные аппаратурные методики:*

«Дискретное слежение»; «Пространственная экстраполяция»; «Пространственно-временная экстраполяция»; «Последовательное сравнение»; «Перцептивная скорость» [17].

На наш взгляд, требуется введение в программу исследований также деятельных тестов для отбора спортивного резерва. Деятельностные тесты – весьма обширная категория тестовых заданий, реализуемых с помощью аппаратурных методик. Наряду с тестами общего развития (интеллекта) они относятся к числу т.н. *объективных* психодиагностических методик (А.А.Бодалев, В.В.Столин, 1987). Важнейшей особенностью и преимуществом деятельностных методик перед прочими является возможность конструирования на их основе тестовых батарей, адаптированных по составу к конкретным видам профессиональной деятельности, то есть адресованных тем свойствам и структурам, которые играют известную роль в осуществлении данной деятельности. Большинство мета-аналитических исследований валидности тестов (к сожалению, подобные исследования проводятся только за рубежом) свидетельствует о том, что наилучшее предсказание успешности выполнения профессионально-специфических задач дают оценки когнитивных, перцептивных и психомоторных способностей (M.D.Dunnette, 1976; J.E.Hunter&R.F.Hunter, 1984; J.J.McHenryetall, 1990), в определении многих из которых деятельностные тесты вне конкуренции.

Следует подчеркнуть, что на первых этапах необходима некоторая «избыточность» методик исследования, но по мере накопления экспериментального материала и выявления наиболее информативных показателей и критериев батарей психофизиологических тестов может быть оптимизирована.

Как известно, психические и физические возможности человека во многом ограничены и зависят от генетических особенностей. Так, двигательные возможности человека зависят от состава двигательных единиц скелетных мышц, определяющих биоэнергетический потенциал,

вегетативных систем обеспечения, в частности, дыхательной и сердечно-сосудистой, особенностей телосложения, нервно-гуморальной регуляции и др. Поэтому при решении задач спортивного отбора, как правило, исследуются прежде всего именно эти системы.

Выбор конкретных тестов психологической диагностики связан с имеющимися представлениями о ведущих факторах, определяющих спортивную работоспособность. Для решения задач спортивного отбора представляется целесообразным исследовать спортивную элиту по максимуму показателей, выделить наиболее значимые факторы успешности биатлонистов, установить модельные характеристики, разработать возрастные оценочные шкалы по ключевым показателям, и лишь затем обследовать и «отбирать» спортивную смену. Для этого предлагаем использовать, преимущественно, аппаратные психофизиологические тесты, характеризующие простую зрительно-моторную реакцию и сложную реакцию выбора; функциональную подвижность нервных процессов; выносливость (силу) нервной системы; стресс-устойчивость.

Заключение. В целом реализация предлагаемой научно-исследовательской программы позволит повысить надежность выступлений российских биатлонистов на соревнованиях самого высокого ранга.

Список использованных источников

1. Головачев, А.И. Дифференцированный подход к оценке психической надежности лыжников-гонщиков разных специализаций / А.И.Головачев, Е.А.Горбунова, А.С.Берляева // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 16-20.

2. Забогонская, А.Н. Особенности проявления нервно-психической устойчивости у спортсменов различных видов спорта со сложной координацией / А.Н.Забогонская, Е.В.Мельник // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск, 2012. – Вып. 11. – С. 54–60.

3. Hough, L.M. The Millennium of personality psychology: New horizons or good old daze / L.M. Hough// Appl. Psychol.: AnIntern. Rev. – 1997. -V.47, N.2. -P.233-261.

4. Сугоняев, К.В. Разработка укороченных версий опросников, операционализирующих 5-факторную модель личности /К.В. Сугоняев// Актуальные проблемы психологического обеспечения практической деятельности силовых структур: сборник материалов Пятой Всероссийской научно-практической конференции специалистов ведомственных

психологических и кадровых служб с междунар. участием. – СПб., 2016. – С.211–218.

5. Ashton, M.C. Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure / M.C.Ashton, K.Lee// *Personality and Social Psychology Review*. – 2007. - 11(2). –P. 150–166.

6. Сугоняев, К.В., Молоткова А.В. Разработка русскоязычной версии опросника HEXACO-60 (операционализация 6-факторной модели личности) /К. В. Сугоняев,А. В. Молоткова// *Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: материалы XII международной очно-заочной научно-практической конференции, 3 апреля 2014 года, г. Москва / под ред. А.В. Карасева, В.А. Собины. – М., 2014. – С. 367–376.*

7. The international personality item pool and the future of public-domain personality measures / L.R. Goldberg[et al]// *Journal of Research in Personality*. – 2006. – Vol. 40(2). – P. 84–96.

8. Сугоняев, К. В. Шкалы атипичности ответов как инструмент выявления некооперативного тестового поведения / К. В. Сугоняев // *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*. – 2016. – Т. 9, № 1. – С. 17–26.

9. Schwartz, S.H. Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries / S.H. Schwartz// In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. – New York, NY: Academic Press, 1992. - Vol. 25. - P.1–65.

10. Ричи, Ш. Управление мотивацией /Ш. Ричи, П. Мартин ; под ред. Е.А. Климова. – М.: Юнити-Дана, 2004. – 399 с.

11. Сугоняев, К.В. Исследование психометрических характеристик методики «Мотивационный профиль» /К. В. Сугоняев// *Актуальные проблемы эргономики, обитаемости и психологического сопровождения персонала объектов специального назначения: материалы межотраслевой научно-практической конференции, 26 ноября 2015 года, г. Одинцово Московской области / под ред. С.Е. Таразевича. – Королев, 2016. – С. 194–203.*

12. Goldberg, L.R. Principles of exploratory factor analysis /L.R.Goldberg, W.F.Velicer // *Differentiating Normal and Abnormal Personality / S. Strack (Ed.)*. - 2nd ed. – New York: Springer, 2006. – P. 209-237.

13. Amirkhan, James H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator / James H. Amirkhan // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. - W. 59, No. 5. – P. 1066-1074.

14. Watson, D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale / D.Watson, L.A. Clark, A.Tellegen// *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1988. -№54(6). –P. 1063–1070.

15. Осин, Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: Разработка русскоязычного аналога методики PANAS/Е. Н. Осин// Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2012. – Т.9, № 4. – С.91–110.

16. Аппаратно-программный психодиагностический комплекс Мультипсихометр: руководство пользователя. – М.: ЗАО «Научно-производственный центр «ДИП», 2008. – 110 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ИППОТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ВОСПРИЯТИЯ И ВООБРАЖЕНИЯ У СЛАБОВИДЯЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Климашин И. А., к.п.н.,
доцент кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия
Солдатенко Н.Н., магистрант
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования нетрадиционных форм и методов работы со слабовидящими детьми для коррекции психических процессов познавательной сферы младших школьников. По мнению авторов, включение иппотерапии во внеурочную деятельность младших школьников является дополнительным фактором усиления воздействия в коррекционной работе по развитию восприятия и воображения, выступая как современное эффективное средство, позволяющее вызвать у них интерес к учебной деятельности и усилить стремление к достижению положительных результатов, и, тем самым, ускорить достижение поставленных целей в педагогической работе по развитию восприятия и воображения.

Ключевые слова: познавательная сфера, психические процессы, восприятие, воображение, иппотерапия, методы коррекции.

Актуальной проблемой современной начальной школы является трудности, которые дети испытывают при усвоении школьной программы. В первую очередь это относится к детям, имеющим особые образовательные потребности, например, к слабовидящим детям [5].

Понимание того, что начальное образование – это период обучения, где надо создать благоприятные условия для адаптации слабовидящего ребенка к школе, и обеспечить его дальнейшее благополучное развитие, приводит к осознанию того, что в современной начальной коррекционной школе важно находить те методы коррекции, которые помогли бы сделать учение радостным и желанным [7].

Одним из показателей школьной зрелости у младших школьников является развитие таких составляющих познавательной сферы как: воображение и восприятие [8].

Однако реалии таковы, что порой развитие познавательной сферы у слабовидящих детей затруднено по причине физических и психологических особенностей. В связи с этим, одной из главных задач начальной коррекционной школы является создание психолого-педагогических механизмов коррекции, способствующих развитию познавательных способностей младших школьников с ослабленным зрением.

Одной из наиболее эффективных методик коррекции, на современном этапе, которая смогла бы создать благоприятные условия для развития познания мира, а также сохранения и укрепления здоровья, в дополнение к основной работе в начальной школе, является методика коррекции с использованием иппотерапии [3].

Большая сенситивность младшего школьного возраста влияет на развитие потенциальных возможностей для развития ребенка [8].

Зарубежные и отечественные психологи отмечают младший школьный возраст как качественно своеобразный этап в развитии личности.

Основная задача каждого учителя – не только научить, а всеми возможными способами пробуждать в учениках интерес к учебе – сделать интересными формы урочной и внеурочной работы с детьми, направленные, на желание получения и обогащения знаниями [2].

За последние 4 десятилетия лечебная верховая езда во многих странах мира оформилась как метод реабилитации при широком спектре заболеваний. В 1953 году в Дании «лечение лошадью» начинает применяться в первом Центре верховой езды, специально предназначенном для детей-инвалидов. Центр объединял людей с двигательными нарушениями, а также больных клиники для эпилептиков, психоневрологического диспансера для молодежи, интерната для умственно отсталых лиц, школы для слепых, нескольких специальных медико-педагогических учреждений [1].

Иппотерапия полезна людям, имеющим сенсорные расстройства. Общаясь с доверчивым и добрым животным, они эмоционально раскрепощаются, начинают испытывать потребность в общении с другими

людьми. Этот метод оказывает комплексное позитивное воздействие не только на физический статус пациента, но и на его психо-эмоциональную сферу, способствует максимальной мобилизации волевой деятельности, социализации и формированию более гармоничных отношений с миром, возрастает мотивация и усиливается стремление к достижению положительных результатов [4].

Данная работа была проведена в период с 2017 по 2018 гг.

В эксперименте были задействованы 12 детей младшего школьного возраста 7 – 10 лет, обучающихся в школе-интернате IV вида п. Малаховка.

В процессе подготовки эксперимента нами были определены две группы – контрольная и экспериментальная из учеников начальной школы-интерната IV вида. Каждая группа составила 6 учеников. Всего – 12 человек [3].

В целях корректного проведения исследования нами было проведено тестирование для определения уровня умственного развития детей, было установлено, что дети экспериментальной и контрольной группы находятся, приблизительно, на одинаковом уровне умственного развития.

Было проведено тестирование «Диагностики восприятия». Методика «Что не хватает в этих рисунках?» была применена для определения величины восприятия (по количеству найденных недостающих деталей).

Показатели экспериментальной группы до проведения педагогического формирующего эксперимента. Средний показатель – 3, что говорит о низком уровне восприятия.

Средний показатель контрольной группы до проведения педагогического формирующего эксперимента – 4, что говорит о среднем уровне восприятия.

С помощью диагностики воображения, мы посмотрели, насколько развито оно у детей в контрольной и экспериментальной группе.

Показатели экспериментальной группы до проведения педагогического формирующего эксперимента. Средний показатель – 4, коэффициент воображения находится на низком уровне.

Показатели контрольной группы до проведения педагогического формирующего эксперимента. Средний показатель – 4, коэффициент воображения также находится на низком уровне.

В ходе формирующего педагогического эксперимента испытуемые были разделены на две группы. Группы сформировались по результатам бесед с родителями в которых участвовали: директор учебного заведения, психолог, тифлопедагог, классный руководитель. Родителям объяснялось значение развития познавательной сферы и проблемы, которые существуют в настоящий момент. В качестве дополнения к основной педагогической

коррекционной работе предлагалось включить в нее иппотерапию. Занятия должны были проходить два раза в неделю в течение двух месяцев. Экспериментальная группа сформировалась на основе взвешенного решения родителей и желания ребенка. Всего такое желание было высказано шестью родителями.

Вновь проведенная методика «Диагностика восприятия», показала, что восприятие после проведения педагогического эксперимента у младших школьников с ослабленным зрением в экспериментальной группе увеличилась (средний показатель 6), в контрольной группе – увеличилось также (средний показатель 5), но у младших школьников с ослабленным зрением в экспериментальной группе восприятие претерпело более значимые изменения.

Анализ данных показал, что в группе, где педагогическая коррекция проходила с использованием иппотерапии, результаты оказались выше, чем в группе, где применялась традиционная коррекция, это связано, прежде всего, в использовании наглядных средств коррекции, в качестве которых выступали не сухие картинки, а животное.

Затем снова была проведена диагностика воображения. Вновь проведенный тест «Диагностика воображения», показал, что коэффициент воображения после проведения педагогического эксперимента у экспериментальной группы увеличился на 3 балла (средний показатель 7), а у контрольной группы – он увеличился на 1 балл (средний показатель 5).

Изначально одинаковые результаты, показанные испытуемыми до начала педагогического эксперимента, претерпели положительные изменения в обеих группах, но в экспериментальной группе, где использовался еще и метод иппотерапии, эти изменения оказались выше.

Результаты, полученные в процессе исследования познавательной сферы младших школьников, были подвергнуты математической обработке с помощью метода Манна-Уитни.

Исходя из представленных данных мы можем утверждать, что после проведения педагогического формирующего эксперимента у младших школьников в обеих группах были достигнуты положительные результаты педагогической коррекции восприятия и воображения, так как в этих группах со всеми младшими школьниками проводилась коррекционная работа, но в экспериментальной группе коэффициенты восприятия и воображения увеличились в большей степени, чем в контрольной группе, что указывает на положительный эффект включения метода иппотерапии как дополнительного стимулирующего элемента в работу по развитию познавательной сферы младших школьников с ослабленным зрением.

Динамика показателей уровней познавательной сферы (восприятие, воображение) у слабовидящих детей младшего школьного возраста ($X \pm \delta$)

| Показатель | До эксперимента | После эксперимента | Достоверность различий (p) |
|-----------------------|-----------------|--------------------|----------------------------|
| Восприятие | | | |
| Экспериментальная гр. | 3±0,83 | 6±1,83 | p≤0,05 |
| Контрольная гр. | 4±1,33 | 5±1,66 | p≤0,05 |
| Воображение | | | |
| Экспериментальная гр. | 4±1,5 | 7±2,33 | p≤0,05 |
| Контрольная гр. | 4±1,5 | 5±1,83 | p ≥0,05 |

Заключение. Иппотерапия может выступать в роли дополнительного воздействия в коррекционной работе по развитию восприятия и воображения у слабовидящих младших школьников, выступая как современное эффективное средство, позволяющее вызвать у них интерес к учебной деятельности и усилить стремление к достижению положительных результатов и, тем самым, ускорить достижение поставленных целей в педагогической работе по развитию познавательной сферы слабовидящего младшего школьника.

Список использованных источников

1. Бикнелл, Дж. Знакомьтесь – Иппотерапия. / Дж. Бикнелл, Х. Хенн, Д. Уебб. – М., 2009.
2. Климашин, И. А. Пути адаптации передовых международных технологий оздоровления школьников, имеющих ограничения по зрению / И. А. Климашин, А. О. Корнеев //Материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2014. – С.127-133.
3. Крушельницкая, О. И. Все вместе : Программа обучения младших школьников взаимодействию и сотрудничеству / О.И. Крушельницкая, А.Н. Третьякова. – М.: Сфера, 2004. – 426 с.
4. Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике :учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде. В 2 ч. – М., 2013. – 483 с.

5. Реабилитация детей с ограниченными возможностями методом лечебной верховой езды :учебное пособие /Л.П. Манжалова, Е.Н. Павлова, М.Ю. Власова, Г.А. Лапина, О.В. Выкаева, А.А. Седов.– Чита, 2014. – 321 с.

6. Москаленко, В. М. Характеристика и функции современного туризма / В. М. Москаленко, Т. В. Корж, К. С. Дунаев // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара, 28 апреля 2016 года., г. Москва / общ. ред. И. В. Сидоренко, А. Р. Косиковский. – М., 2016. – С. 42-45.

7. Мозговые механизмы формирования познавательной деятельности в предшкольном и младшем школьном возрасте. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет : МОДЭК, 2014. – 440 с.

8. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития/ В.С. Мухина. – 12-е изд., перераб. и доп.– М.: Академия, 2016. – 608с.

9. Смолянинов, А. Иппотерапия для детей / А. Смолянинов. – М.: Остров надежды, 2013. – 212 с.

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ В МГТУ им Н.Э. БАУМАНА

*Колдашов И.А., ст. преподаватель,
Московский государственный технический
университет имени Н.Э. Баумана, г.Москва, Россия*

*Колдашова А.И., преподаватель,
Московский государственный технический
университет имени Н.Э. Баумана, г.Москва, Россия*

*Чубанов Е.В., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой
теории и методики зимних видов спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Проблема совершенствования процесса физического воспитания и спортивной подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов является актуальной. В статье рассмотрены наиболее актуальные проблемы

подготовки спортсменов. Также рассматривается влияние, на развитие выносливости средствами специальных упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, лыжные гонки, спорт, подготовка лыжниц-гонщиц.

Многолетняя система подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов МГТУ им Н.Э. Баумана - это не только набор стандартных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств, предназначенных для спортсменов разной подготовленности, возраста и пола, это - система выбора индивидуального тренировочного подхода по объему и интенсивности на любом этапе в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. Основной принцип, которого должен придерживаться тренер, спортсмен, врач, психолог при выборе средств и методов тренировочного процесса по объему и интенсивности основных и вспомогательных средств подготовки на этапе, периоде, годовом цикле - от достигнутого к реально достижимому. Объем и интенсивность нагрузки находятся в тесной взаимосвязи. Каждый из этих параметров является основополагающим фактором роста тренированности спортсменов, а значит и роста спортивных результатов, при условии, если они находятся в правильном, сбалансированном соотношении, подобраны индивидуально для каждого лыжника-гонщика и биатлониста в соответствии с поставленными задачами на том или ином этапе многолетней подготовки. То есть, для достижения определенного результата необходимо выполнить соответствующую работу, определяемую по объему и интенсивности.

В связи с изменениями, наблюдаемыми сегодня в теории и методике подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов, достаточное количество времени необходимо отводить на развитие выносливости спортсменов. Эти изменения на этапе высшего спортивного мастерства требуют внесения корректив в подготовку лыжников-гонщиков и биатлонистов на этапах многолетнего спортивного совершенствования. Это в свою очередь требует поиска новых методических подходов, как учитывающих современные требования со стороны обеспечения соревновательной деятельности, так и позволяющих проводить подготовку в строгом соответствии с особенностями роста и возрастного развития спортсменов. В настоящее время процесс подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов МГТУ им Н.Э. Баумана на этапах многолетнего спортивного совершенствования строится в соответствии с требованиями программы подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Одним из средств развития выносливости, по мнению большинства специалистов, являются упражнения, выполняемые длительное время с низкой интенсивностью. В подготовительном периоде

годового цикла к таким упражнениям относятся кросс, велосипед, близкие по технике выполнения и напряжению групп мышц, необходимых для передвижения на лыжах – так называемые имитационные упражнения. В литературных источниках наблюдается разногласии среди авторов о значимости и количестве использования данных упражнений.

Тренировка – сложный комплексный процесс, конечной целью которого является достижение определенного состояния организма спортсмена, позволяющего ему показывать высокие спортивные результаты. Специалисты, в области лыжного спорта, утверждают, в современности лыжнице необходимо поддерживать высокий уровень развития, таких физических способностей, как сила, быстрота и выносливость, а также гибкость и ловкость. Передвижение на лыжах требует определённых особенностей их проявления. Так, с увеличением скоростей в соревновательной деятельности лыжников-гонщиков и биатлонистов МГТУ им Н.Э. Баумана повышаются требования к синтезу силы и быстроты (скоростно-силовые качества), как в однократном проявлении (взрывная сила), так и в многократном (скоростно-силовая выносливость).

В тренировочном процессе лыжников-гонщиков и биатлонистов МГТУ им Н.Э. Баумана основополагающей задачей является достижение необходимого уровня общей специализированной и специальной физической подготовленности в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена. Эта задача решается подбором средств и методов развития основных физических качеств (специальной, скоростной, силовой выносливости) на отдельных этапах годовых циклов тренировки, рациональным распределением объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки, целенаправленным управлением процессом физической подготовки.

В процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов для развития физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовленности применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжников-гонщиков и биатлонистов многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при

тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое. Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например, на быстроту, развиваются и другие качества, в частности, сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Таким образом, в подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов МГТУ им Н.Э. Баумана для обучения и совершенствования техники передвижения и при развитии физических способностей, в основном, применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке высококвалифицированных лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у начинающих лыжников-гонщиков и биатлонистов применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

Заключение. Исследования показали, что среди авторов нет единого мнения о методике подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Одни полагают, что необходимо делать акцент на технический аспект подготовки, закладывать двигательные навыки в начальной стадии многолетней подготовки, что впоследствии приведет к доведению двигательного навыка до автоматизма. Вторая группа авторов обращает внимание на то, что предпочтительней развивать физические способности, прежде всего специальную выносливость и скоростно-силовые качества, чтобы подготавливать организм спортсменов к увеличению физических нагрузок из года в год. Используя литературные источники, мнения квалифицированных специалистов по данной теме, можно предположить, что подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов МГТУ им Н.Э. Баумана должна проходить равномерно по всем компонентам подготовки: физические способности, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Список использованных источников

1. Багин, Н. А. Исследование эффективности применяемых нагрузок у лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле тренировки / Н. А. Багин, К. С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 2. – С. 34-36.
2. Докучаев, В.П. Стрельба по мишеням с черным «яблоком» различного диаметра /В.П.Докучаев, К.С.Дунаев, Б. И. Сергеев // Лыжный спорт. - М., 1986. – С. 10-11.
3. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Олимп-СПб, 2007. – 300 с.
4. Дунаев, К.С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалификационных биатлонистов /К.С.Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2007.- № 10. – С.32-34.
5. Дунаев, К. С. Состояние Российского студенческого биатлона и перспективы его развития / К. С. Дунаев //Теория и практика физической культуры. – 2013. - №11. – С. 77-79.
6. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры/ Казахская академия спорта и туризма. –Алматы,2015.- № 1. – С.12-22.
7. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе/ И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.
8. Лыжный спорт: учебник для вузов/ под общ.ред. В.В.Фарбея, Г.В. Скорохватовой. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2007. – 527с. : ил.
9. Сейранов, С.Г. Проблемы и состояние развития Российского студенческого биатлона/С.Г.Сейранов, К.С.Дунаев// Современная система спортивной подготовки в биатлоне :материалы V Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. В.А.Аикина, Н.С. Загурского. – Омск, 2016. – С.204-209.
10. Сидоренко, И.В. Параметры циклической нагрузки у юношей-биатлонистов в годичном цикле тренировки /И.В.Сидоренко, К.С.Дунаев, С.С.Тутмин//Актуальные проблемы обучения огневой и физическойподготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-

практического семинара / Академия управления М-ва Внутренних Дел России. – М., 2016. – С. 56-58.

11. Фарбей, В. В. Экспериментальное исследование влияния направленности тренировочного процесса на повышение уровня подготовленности биатлонистов / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. - №3 (73). – С. 190-194.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Колдашов И.А., ст. преподаватель,
Московский государственный технический
университет имени Н.Э. Баумана, г.Москва, Россия*

*Колдашова А.И., преподаватель,
Московский государственный технический
университет имени Н.Э. Баумана, г.Москва, Россия*

*Чубанов Е.В., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой
теории и методики зимних видов спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Многолетняя система подготовки лыжников-гонщиков - это не только набор стандартных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств, возраста и пола, это - система выбора индивидуального тренировочного подхода по объему и интенсивности на любом этапе в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. В данной статье представлены, полученные в ходе педагогического эксперимента, данные использования специальных упражнений в подготовке лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: физкультура, лыжный спорт, физическая культура, развитие выносливости, спортивная подготовка.

В связи с изменениями, наблюдаемыми сегодня в теории и методике подготовки лыжников-гонщиков, достаточное количество времени, необходимо отводить на развитие выносливости спортсменов. Эти изменения на этапе высшего спортивного мастерства требуют внесения

корректив в подготовке лыжников-гонщиков на этапах многолетнего спортивного совершенствования. Это, в свою очередь, требует поиска новых методических подходов, как учитывающих современные требования со стороны обеспечения соревновательной деятельности, так и позволяющих проводить подготовку в строгом соответствии с особенностями роста и возрастного развития спортсменов.

Цель: Разработать методику развития выносливости, средствами специальных упражнений, у лыжников-гонщиков и экспериментально проверить ее.

Гипотеза: предполагается, что разработанная методика развития выносливости у лыжников-гонщиков будет способствовать положительной динамике подготовленности и росту спортивных результатов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие методические подходы к совершенствованию физической подготовленности лыжников-гонщиков.
2. Выявить эффективность использования специальных упражнений в ходе педагогического эксперимента.
3. Обосновать экспериментально значимость использования специальных упражнений для развития выносливости у лыжников-гонщиков.

Исследование проводилось на базе МГТУ им Н.Э. Баумана. В исследовании принимали участие 20 спортсменов квалификации 1-2 разряда. Участники эксперимента разделены на две группы по 10 человек.

На основании данных, полученных в ходе статистического анализа результатов педагогического эксперимента, выявилось, что и контрольная (таблица 1) и экспериментальная (таблица 2) методики тренировочного процесса, представленные в работе, имеют положительную динамику результатов в контрольных нормативах, что позволяет утверждать об эффективности методик, представленных в работе. Об этом свидетельствует достоверность различий исходных и итоговых показателей контрольных нормативов педагогического эксперимента.

В таблице 1 представлены результаты контрольной группы в начале и в конце педагогического эксперимента, а так же достоверность различий. На основании полученных данных выявилось, что контрольная группа показала достоверно различимые результаты, в контрольных упражнениях, в конце педагогического эксперимента по сравнению с данными, полученными в начале эксперимента. Все показатели достоверности различий больше $t_{кр.}$, что и позволяет говорить о достоверности различий результатов данной группы.

Таблица 1 – Достоверность различий исходных и итоговых показателей подготовленности лыжников-гонщиков контрольной группы

| Контрольные упражнения | Результаты в начале пед. эксперимента. Хср | Результаты в конце пед. эксперимента. Хср | Достоверность различий (R) |
|--------------------------|---|--|----------------------------|
| Бег 100 м, (сек) | 13.14 | 12.73 | 2,9 |
| Имитация в подъем, 800 м | 4:13 | 4:03 | 2,9 |
| Бег 1000 м,(мин, сек) | 3:11 | 3:05 | 2,8 |
| Бег 3000 м(мин, сек) | 11:18 | 11:00 | 2,8 |
| Лыжероллеры, 5000 м | 13:42 | 13:30 | 2,7 |

Таблица 2 – Достоверность различий исходных и итоговых показателей подготовленности лыжников-гонщиков экспериментальной группы

| Контрольные упражнения | Результаты в начале пед. эксперимента. Хср | Результаты в конце пед. эксперимента. Хср | Достоверность различий (R) |
|--------------------------|---|--|----------------------------|
| Бег 100 м, (сек) | 13.12 | 12.55 | 3,2 |
| Имитация в подъем, 800 м | 4:12 | 3:55 | 4 |
| Бег 1000 м,(мин, сек) | 3:10 | 3:00 | 1,9 |
| Бег 3000 м,(мин, сек) | 11:10 | 10:57 | 2,7 |
| Лыжероллеры, 5000 м | 13:44 | 13:17 | 4,3 |

В данной таблице 2 представлены результаты и достоверность различий экспериментальной группы. В данной группе на основании полученных результатов выявилось, что все показатели в контрольных

нормативах, кроме бега на 1000м, достоверно различны, что свидетельствует о том, что экспериментальная методика вполне подходит для подготовки лыжников-гонщиков. В беге на 1000м $t\text{-}p. = 1.9$, что меньше чем $t\text{-}кр.$ (2.1), что возможно вызвано спецификой подготовки данной группы.

В ходе статистической обработки результатов также выявлено, что различие между контрольной и экспериментальной группами не достоверно (таблица 3) – это свидетельствует о том, что экспериментальная методика по эффективности находится на уровне контрольной и так же может быть использована для подготовки лыжников-гонщиков и развития, у них, выносливости.

Таблица 3 – Достоверность различий показателей подготовки лыжников-гонщиков экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в начале и в конце педагогического эксперимента

| Контрольные упражнения | Результаты в начале пед. эксперимента | | Достоверность различий (R) | Результаты в конце пед. эксперимента | | Достоверность различий (R) |
|-------------------------|---------------------------------------|-------|----------------------------|--------------------------------------|-------|----------------------------|
| | ЭГ | КГ | | ЭГ | КГ | |
| Бег 100 м, (сек) | 13.12 | 13.14 | 0.2 | 12.55 | 12.73 | 1.3 |
| Имитация в подъем, 800м | 4:12 | 4:13 | 0.4 | 3:55 | 4:03 | 4.6 |
| Бег 1000 м, (мин, сек) | 3:10 | 3:11 | 0.3 | 3:00 | 3:05 | 0.7 |
| Бег 3000 м, (мин, сек) | 11:10 | 11:18 | 0.3 | 10:57 | 11:00 | 0.7 |
| Лыжероллеры, 5000 м | 13:44 | 13:42 | 0.8 | 13:17 | 13:30 | 4.4 |

В данной таблице представлены результаты достоверности различий контрольной и экспериментальной групп по всем показателям контрольного тестирования. Из полученных данных видно, что в начале пед. эксперимента, на основании статистического анализа, не наблюдается достоверного различия между контрольной и экспериментальной группами. В конце эксперимента наблюдаются достоверные различия в упражнениях «имитация в подъем» $t\text{-}кр = 4.6$ и «лыжероллеры 5000м» $t\text{-}кр = 4.4$, это свидетельствует об эффективности использования специальных упражнений как средств развития выносливости у лыжников-гонщиков МГТУ им Н.Э. Баумана

Выводы:

1. Различия в динамике и итоговом уровне показателей подготовленности и спортивных результатов лыжников-гонщиков контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента имеют положительный прирост результатов, что доказано на основании статистического анализа результатов педагогического эксперимента.

2. Из данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, следует, что специальные упражнения имеют большую значимость, и их необходимо использовать как средства развития выносливости у лыжников-гонщиков в многолетней подготовке.

Список использованных источников

1. Багин, Н. А. Исследование эффективности применяемых нагрузок у лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле тренировки / Н.А. Багин, К.С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 2. – С. 34-36.

2. Дозирование тренировочных нагрузок силовой направленности у лыжников-гонщиков на этапах снежной подготовки/ К.С.Дунаев, Ф.В.Мамычкин,В.Н.Бухтияров, К.Ю.Белоликов// Теория и практика физической культуры. – 1988.- № 4. – С.43-44.

3. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры: тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. культуры, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж,1999. – С. 54.

4. Дунаев, К.С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки/ К.С.Дунаев, Т.В.Корж, В.В.Фарбей // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / М-во спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

5. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В. М. Зацюрский. –2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

6. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. –Алматы,2015.

7. Кошкарев, Л.Т. Текущий контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками лыжников-гонщиков / Л.Т.Кошкарев, К.С.Дунаев// Теория и практика физической культуры. - 1984.- №3.- С.3-5.

8. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе/ И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

9. Средства и методы восстановления организма и снятия напряжения после умственного и физического утомления : учебное пособие / К.С.Дунаев, А.Д.Ермаков, А.З.Пилиповский, М.Ю.Козлов.-М., 2005. – 72 с.

10. Фарбей, В.В. Типология соревновательной подготовленности лыжников-многоборцев в процессе становления высшего спортивного мастерства /В.В.Фарбей, К.С.Дунаев// Теория и практика физической культуры. – 2017.- № 3. – С.73-75.

11. Фешина, А. Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации ; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ БАЙДАРЧИЦ ЮНИОРОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ

***Костюченко М.Я., магистрант ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия***

***Ежова Н.М., мастер спорта международного
класса СССР, доцент кафедры теории и
методики плавания, гребного и конного
спорта ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия***

Актуальность. Распоряжением правительства Российской Федерации № 1101 от 07 августа 2009 г. утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020

года», которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Гребля на байдарках относится к медалоёмким видам спорта. Большая конкурентность в борьбе за призовые места как в личном зачете, так и в командном на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры и Чемпионаты Мира, предъявляют особые требования к методике подготовки квалифицированных спортсменов во многих видах спорта, и в частности, в гребле на байдарках. Основные вопросы связаны с такими видами подготовки, как физическая, техническая, психологическая, которые в свою очередь, имеют свои разновидности и направленности.

Ключевые слова: байдарка, гребля, анкетирование, упражнения.

Цель исследования – исследовать основные средства тренировки в подготовительном периоде, направленные на развитие силовой выносливости у гребцов байдарочниц юниорок.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, беседы, интервьюирование, обработка документов планирования по исследуемому вопросу, математическая обработка результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

На достижение высоких спортивно-технических результатов выступления в гребле на байдарках благоприятно сказываются следующие факторы:

- использование рациональной структуры организации тренировочного процесса спортсменов, их эффективная реализация и выполнение плана подготовки, разработанного тренером и утвержденного тренерским советом;

- планирование тренировочного процесса с учетом содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности, различных сторон подготовленности спортсменов;

- учет возрастных особенностей спортсменов;

- учет индивидуальных особенностей спортсменов;

- анализ итогов соревнований соревновательного периода;

- повышение объема таких специфических тренировочных средств, направленных на развитие силовой выносливости, как изокинетические и изодинамические упражнения.

В тренировочном процессе необходимо учитывать единство и оптимальное сочетание соревновательных и тренировочных нагрузок, сопряжение избирательных методов развития и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, средств восстановления.

В таблице приведены средства тренировки, применяемые для развития силовой выносливости мышц рук и туловища в подготовительном периоде тренировки гребцов байдарочниц (по данным опроса тренеров).

| № | Средства тренировки | Тренеры (12) | |
|----|---|---------------------|-----|
| | | Из числа опрошенных | % |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Упражнения с резиновым амортизатором | 12 | 100 |
| 2 | Плавание. | 8 | 66 |
| 3 | Гребля в бассейне | 12 | 100 |
| 4 | Упражнения на снарядах | 7 | 59 |
| 5 | Гребля на гребных тренажерах | 12 | 100 |
| 6 | Упражнения в парах | 2 | 12 |
| 7 | Упражнения со штангой | 12 | 100 |
| 8 | Упражнения с предметами | 12 | 100 |
| 9 | Передвижение одновременным бесшажным ходом на лыжах | 1 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Передвижение попеременным бесшажным ходом на лыжах | 1 | 9 |
| 11 | Упражнения на тренажерах, блоках | 12 | 100 |
| 12 | Передвижение на лыжах | 8 | 66 |

Показатели таблицы иллюстрируют о том, что на основании полученных данных анкетного опроса среди тренеров, в количестве двенадцати человек, можно заключить о недостаточности разработанности вопроса о развитии силовой выносливости у гребцов на байдарках в подготовительном периоде тренировки.

Так, наиболее значимыми упражнениями, которые использовались в подготовке, тренерами были определены такие, как: гребля в бассейне, гребля на гребных тренажерах, упражнения с резиновым амортизатором, упражнения со штангой, упражнения с предметами, упражнения на тренажерах.

Из общеразвивающих упражнений с точки зрения развития силовой выносливости из бесед с тренерами следует считать: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре сзади; сгибание

и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги из-за головы, 30-35 % от собственного веса тела; жим штанги от груди, 30-35 % от собственного веса тела; подтягивание на перекладине; отталкивание руками от дерева, стены.

Не все тренеры используют в подготовке гребцов байдарочниц передвижение на лыжах, недостаточно, на наш взгляд, уделяют внимание при передвижении на лыжах попеременным бесшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.

В целом, объем тренировочной нагрузки по лыжной подготовке составлял за два тренировочных сбора 800 – 850 км. Особенностью его было, что гребцы, в конце тренировочного занятия, применяли передвижение на лыжах с помощью попеременного и одновременного бесшажных лыжных ходов.

Как в начале сбора, так и в конце была проведена лыжная гонка на 5 км и контрольное тестирование на прохождение 400 м одновременным бесшажным ходом.

Заключение. Использование в подготовительном периоде тренировки лыжной подготовки и специальных упражнений, направленных на развитие силовой выносливости позволили улучшить спортивно-технические результаты, как в гонке на 5 км, так и в специальном тесте – прохождение 400 метров бесшажным лыжным ходом. Динамика результатов в гонке на 5 км улучшилась на 4-5 %, а в специализированном тесте (прохождение 400 м одновременным бесшажным ходом) улучшение результата произошло на 12-15 %, что свидетельствует о развитии силовой выносливости гребцов байдарочниц в подготовительном периоде тренировки, которая является фундаментом для тренировочного процесса в соревновательном периоде с целью достижения высоких спортивно-технических результатов.

Список использованных источников

1. Гребной спорт: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Т.В.Михайлова. - М.: Физкультура и спорт : АСАДЕМА, 2006. – 400 с.

2. Дунаев, К. С. Развитие силовой выносливости биатлонистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. С. Дунаев. – Л., 1979. – 18 с.

3. Дунаев, К.С. Развитие силовой выносливости у гребцов байдарочников 18-20 лет в подготовительном периоде тренировки/ К.С.Дунаев, И.Я.Костюченко// Материалы XXXVI научно-практической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и соискателей МГАФК. – Малаховка, 2016. – С. 51-54.

4. Дунаев, К.С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки/ К.С.Дунаев, Т.В.Корж, В.В.Фарбей// Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / М-во спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры.Малаховка, 2017.- С. 40-46.

5. Ежова, Н.М. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие/Н.М.Ежова, В.Ф.Каверин, О.Е.Докучаев ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 140 с.

6. Исуурин, В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки / В. Б. Исуурин, В. Ф. Каверин //Гребной спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 15-23.

7. Костюченко, И.Я. Структура подготовки квалифицированных гребцов-байдарочниц в годичном цикле / И.Я.Костюченко, К.С.Дунаев//Материалы XXXVII-XXXVIII научно-методических конференций профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) ФГБОУ ВО МГАФК, 2016-2017 гг. Вып.14-15 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С.146-150.

8. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/ А.Л.Кривенцов, И.Ф.Андрущицин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. –Алматы,2015.- № 1. – С. 12-24.

9. Силаев, А.П., Лыжная подготовка как средство тренировки и контроля за уровнем развития силовой выносливости у гребцов в подготовительном периоде тренировки/А.П.Силаев, К.С.Дунаев// Гребной спорт. – М., 1980. – С. 53-56.

10. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции /Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

СУЩНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТОВ МОДЕЛИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ТРИАДЫ «ТРЕНЕР- СПОРТСМЕН-РОДИТЕЛЬ» НА ПРИМЕРЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ В ТЕННИСЕ

*Кунин А.А., аспирант ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Дунаев К.С., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой
теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Аннотация: В статье рассматриваются компоненты, образующие структуру конструктивного взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-родитель».

Актуальность исследования обусловлена проблемой взаимоотношений в триаде «тренер-спортсмен-родитель». Особенностью детско-юношеского спорта является то, что в систему взаимоотношений «тренер-спортсмен» добавляется третье «звено» - родитель. И зачастую, какими сложатся отношения между тренером и родителями спортсменов, будут зависеть результаты. Поэтому необходимо найти конструктивные модели поведения во взаимоотношении триады: тренер-спортсмен-родитель.

Цель исследования: определение конструктивных моделей поведения во взаимоотношении триады.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по теме исследования
2. Эмпирические методы исследования
3. Психологическое тестирование
4. Констатирующий эксперимент
5. Методы математической обработки данных

Базами исследования являлись : ФГБОУ ВО МГАФК (спортивная секция большого тенниса), теннисная школа «ЦСКА», ITS Мытищи.

Экспериментальная группа состояла из трех категорий испытуемых: тренеры по большому теннису - 7 человек, спортсмены – теннисисты 10-12 лет - 42 человека, родители детей, непосредственно контактирующие с тренером – 42 человека.

Констатирующий эксперимент проходил в два этапа: на первом этапе осуществлялась психодиагностика, на втором – анализ стилей взаимодействия «тренер-спортсмен-родитель».

Результаты исследования.

В нашем исследовании рассмотрим следующие Компоненты модели взаимоотношений триады «тренер-спортсмен-родитель»:

- оценка спортсменами и родителями когнитивной, эмоциональной, поведенческой компетенции тренера;
- оценка стилей детско-родительских отношений и отношений «тренер-родитель»;
- оценка стилей тренерской деятельности, оценка конфликтности и агрессивности всех участников триады;
- оценка игровой результативности теннисиста.

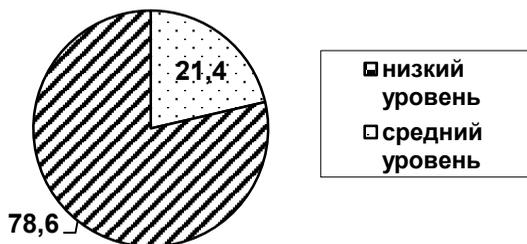


Рисунок 1– Уровень отношения «тренер-спортсмен»

На рисунке 1 полученные, в ходе обработки методики, мы можем констатировать, что теннисисты преобладающим большинством высоко оценивают когнитивные, эмотивные и коммуникативные способности своих тренеров.

Это указывает на то, что большинство спортсменов доверяют своим тренерам и высоко оценивают их профессиональные качества.

Кроме того, необходимо посмотреть какую оценку взаимоотношениям с тренерами отдают родители теннисистов.

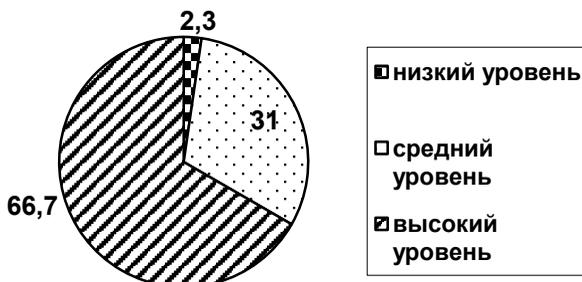


Рисунок 2– «Оценка взаимоотношений «тренер-родитель»»

На рисунке 2 полученные, в ходе обработки методики, мы можем констатировать, что родители в, большинстве, согласны со своими детьми в оценках когнитивных, эмотивных и коммуникативных способностей их тренеров.

Это указывает на то, что большинство родителей доверяют профессионализму тренеров и высоко оценивают их профессиональные качества.

Рассмотрим стиль детско-родительских отношений.

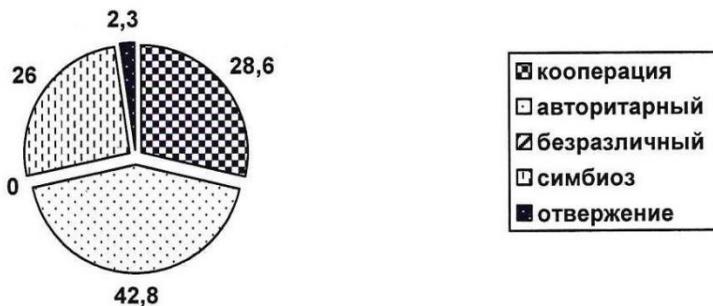


Рисунок 3– Типы детско-родительских отношений

На рисунке 3 можем констатировать, что преобладающим стилем отношений между родителями и детьми является авторитарный.

Определяем значениястиля взаимоотношений тренера с родителями. Как тренеры оценивают свои взаимоотношения с родителями спортсменов.

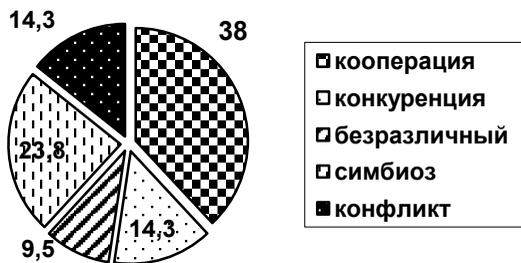


Рисунок 4–Стили взаимоотношения «тренер-родитель»

Анализируя полученные результаты, выявлено преобладание стиля взаимоотношений – кооперация. Данный стиль взаимоотношения является наиболее конструктивный, свидетельствует о сотрудиических отношениях. Родители не вмешиваются в тренерскую работу. Активно поддерживают все инициативы тренера относящиеся, например, корганизации соревнований, инвентаря и другое.

Рассмотрим, какие показатели имеются в стиле тренерской деятельности.

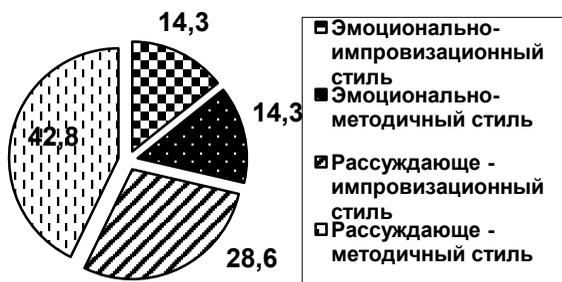


Рисунок 5– Стили тренерской деятельности

На основе полученных данных можно утверждать, что, преимущественно, преобладают рассуждающе-методический и рассуждающе-импровизационный стили. Стоит признать, что выборка тренеров не значительна - всего 7 человек, но нам важно определить стиль тренерской деятельности и рассмотреть его характеристики, так как он определяет содержательную часть подхода к организации своей работы.

Оценка уровни конфликтности и агрессивности у всех участников взаимодействия в триаде тренер-спортсмен-родитель представлена на рисунке 6.

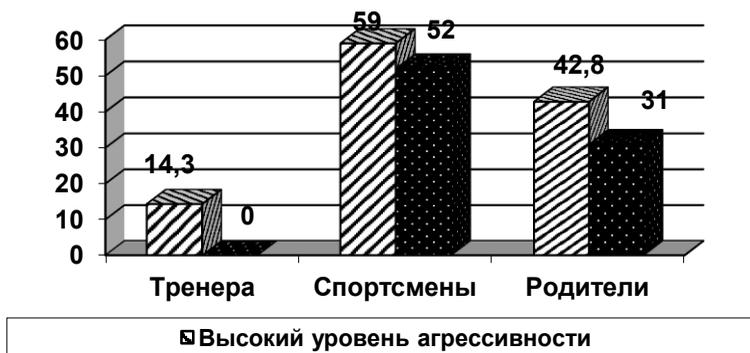


Рисунок 6–Уровни агрессивности и конфликтности участников триады

Рисунок иллюстрирует, что в категории, спортсмены, не значительно преобладают спортсмены с высоким уровнем конфликтности и агрессивности. Этот феномен можно отнести к возрастной норме. Учёные отмечают, что в подростковом возрасте показатели агрессивности и конфликтности завышены из-за высокого нестабильного гормонального фона. В категории родители преобладают родители с низкими уровнями агрессии и конфликтностью. В категории тренер, практически отсутствуют тренеры с высоким уровнем конфликтности.

Стоит отметить, что высокий уровень агрессивности не означает, что человек выберет конфликтный стиль поведения. Агрессивность может рассматриваться как черта личности, а конфликтность характеризует поведенческую сторону. Поэтому представителей в разных категориях с агрессивностью людей выше, чем с конфликтностью.

В связи с тем, что в оценке деятельности тренера между родителями и спортсменами статистических различий не выявлено, следует заключить о высокой степени согласованности.

Сравнивая детско-родительские отношения в группах различия, приходим к выводу о полученных результатах достоверности, что означает, о присутствии того или иного стиля в каждой группе.

Также имеются различия в отношениях и тренер-родитель.

Выводы:

1. Выявлены три преобладающие модели взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-родитель». Конструктивная модель «кооперация» и деструктивная модель «конкуренция» и «безразличие». Конструктивность модели взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-родитель» определялась оценкой игровой результативностью теннисиста.

2. Тренеры, для которых свойственен рассуждающе-методический и рассуждающе-импровизационный стили тренерской деятельности имеют больше результативных теннисистов. Для таких тренеров характерна адекватность планирования тренировочного процесса, проявление изобретательности в подборе и варьировании методов тренировки, обучения. Тренер уделяет внимание общению со спортсменами и сдержан в эмоциях. Сильной стороной их является систематичность, последовательность и обоснованность действий.

Список использованных источников

1. Буторин, В.В. Психолого-педагогические проблемы во взаимоотношениях тренер-спортсмен /В.В. Буторин// Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры: материалы международной очно-заочной научной конференции /Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. – С. 17-22.

2. Буторин, В.В. Организация эффективного психолого-педагогического взаимодействия в системе «тренер-спортсмен»/ В. В. Буторин// Рудиковские чтения: материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта/М-во спорта РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК); под общ. ред. Ю. В. Байковского, А. В. Вошинина. – М., 2016. – С. 167-171.

3. Буторин, В.В. Этические нормы как регулятор межличностных отношений тренер-спортсмен (постановка проблемы)/В.В. Буторин//Проблемы олимпийского движения. Современность как предмет исследования: материалы VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции с международным участием (30-31 октября 2013 г.) и Науч.-но-практической конференции преподавателей, студентов и аспирантов (1-2 ноября 2013 г.). – Малаховка, 2013. – С. 220-225.

4. Буторин, В.В. Проблемы восприятия во взаимодействии тренер-спортсмен (постановка проблемы)/В.В. Буторин, А.Ю. Никитин//Проблемы олимпийского движения. Современность как предмет исследования : материалы VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции с международным участием (30-31 октября 2013 г.) и Научно-

практической конференции преподавателей, студентов и аспирантов (1-2 ноября 2013 г.). -Малаховка, 2013. -С. 202-210.

5. Современные стратегии деятельности тренера в пространстве физической культуры и спорта/С. И. Филимонова, Н. А. Заливина, Д. С. Мальцева, В. В. Буторин, А. В. Шибнев//Культура физическая и здоровье. – 2016. -№ 5 (60). – С. 43-45.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 6-8 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПРЫЖКОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Левин В.С., к.п.н., профессор кафедры
теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия
Разницын В.А., доцент,
Мастер спорта международного класса
Московский университет МВД России
им. В.Я.Кикотя, г.Москва, Россия*

Аннотация: Проведена оценка уровня развития скоростных способностей футболистов 6-8 лет, посредством применения контрольного упражнения «бег 30 метров по прямой». Установлено, что, с возрастом, результаты тестового задания улучшаются. Использование комплексов средств прыжковой направленности позволило повысить результаты теста в экспериментальных группах, по сравнению с контрольными группами.

Ключевые слова: скоростные способности, юные футболисты, средства прыжковой направленности, группы начальной подготовки, спортивно-оздоровительные группы, количественные показатели, средние значения, прирост, стандартное отклонение, коэффициент вариации, интенсивность роста, достоверность различий.

Движения, выполняемые игроком в матче, применяются им в связи с конкретными, непрерывно меняющимися ситуациями. Наиболее мощными двигательными действиями являются: рывки, ускорения, прыжки, удары по мячу, единоборства, пробежки [2, 3]. Современная тенденция, направленная на повышение темпа игры, быстроты атаки и контратаки, включение

защитников в быстрые наступательные действия, а нападающих в защитные – ведет к повышению требований к скоростным способностям спортсменов, специализирующихся в футболе [1, 10,11,12,13].

Развитию скоростных способностей уделяли и продолжают уделять серьезное внимание многие специалисты. Предпринята попытка оценить уровень их (скоростных способностей) развития у юных футболистов тренировочных групп [9] и футболисток аналогичных групп с учетом их индивидуального развития [4,5], спортсменов командно-игровых видов (футбол, мини-футбол, футзал, флорбол, индорхоккей) [6,7].

Оценено влияние применения средств прыжковой направленности на развитие скоростных способностей юных футболистов.

Педагогические наблюдения проводились за тренировочной деятельностью футболистов спортивно-оздоровительной группы (6-7 лет) и группы начальной подготовки, воспитанников детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) футбольного клуба «Красково» (п. Красково, Московская область).

Педагогическое тестирование осуществлялось как плановое мероприятие в ходе тренировочного процесса. Использовалось контрольное упражнение («гладкий» бег по прямой на 30 метров), проверенное на надежность и информативность, применительно к юным футболистам этого возраста [8], позволяющее оценить уровень развития их скоростных способностей. Юным спортсменам, специализирующимся в футболе, предлагалось выполнить две попытки, из которых учитывалась лучшая.

Тестирование проводилось во второй половине дня (через 3 часа после обеда), в одной и той же спортивной форме на 30-метровом «отрезке» легкоатлетической дорожки стадиона. Время фиксировалось по движению игрока, с помощью ручного электронного секундомера «Электроника» - 54.

Педагогический эксперимент проводился в течение шести месяцев. Контрольные группы (6-7 лет – 16 человек, 7-8 лет – 15 человек. Всего 31 человек) тренировались по общепринятой учебной программе подготовки юных футболистов, принятой для детско-юношеских спортивных школ. В экспериментальных группах (6-7 лет – 15 человек, 7-8 лет – 13 человек. Всего 28 человек) в основной части тренировочного занятия применялись разработанные комплексы упражнений. Перед началом (вторая половина апреля) и по окончании (вторая половина октября) педагогического эксперимента юным футболистам предлагалось выполнить контрольное задание «Бег 30 метров по прямой». Количественный состав исследуемых юных футболистов – 59 человек.

В тренировочном процессе команды использовали комплексы средств, способствующих повышению скоростных возможностей юных

спортсменов. В качестве общеподготовительных упражнений предлагались:

- прыжковые упражнения и их разновидности на «отрезках» 5-20 метров с возвратом назад ходьбой или семенящим бегом;

- прыжки через барьеры 20-30 см., с последующим выполнением технического действия (короткая передача мяча, удар по мячу головой, прием мяча (стопа, бедро, грудь) с последующей передачей мяча т.п.);

- тройной прыжок, с последующим выполнением технического действия (короткая передача мяча, удар по мячу головой, прием мяча (стопа, бедро, грудь), с последующей передачей мяча и т.п.);

- пятерной прыжок, с последующим выполнением технического действия (короткая передача мяча, удар по мячу головой, прием мяча (стопа, бедро, грудь) с последующей передачей определенного мяча и т.п.);

На каждое тренировочное занятие отбирался определенный комплекс упражнений, который регулярно варьировался.

Полученный материал сводился в статистические таблицы с последующим расчетом стандартных статистических величин (среднее арифметическое значение признака (контрольного упражнения), стандартное отклонение от среднего арифметического значения признака (контрольного упражнения), коэффициент вариации, интенсивность роста). Достоверность различий оценивалась по t-критерию Стьюдента.

Перед началом педагогического эксперимента и после его окончания, проведено тестирование в контрольных и экспериментальных группах (рис. 1, 2).

Полученные результаты статистически достоверно неотличались перед началом педагогического эксперимента. 6-7-летние футболисты, входящие в состав контрольной группы, преодолевали 30-метровую дистанцию, в среднем, за 10.21 с. Представители экспериментальной группы пробежали вышеуказанный «отрезок» за 10.27 с. Футболисты 7-8 лет показали более высокие результаты – 9.68 с. (контрольная группа) и 9.65 с. (экспериментальная группа). По окончании эксперимента средние количественные величины контрольного упражнения выросли как в контрольных, так и в экспериментальных группах. Спортсмены, специализирующиеся в футболе, в возрасте 6-7 лет, в среднем, выполнили контрольное упражнение за 10.09 с. – контрольная группа и 9.78 с. – экспериментальная группа. 7-8-летние футболисты преодолели 30 метров за 9.53 с. и 8.92 с., соответственно.

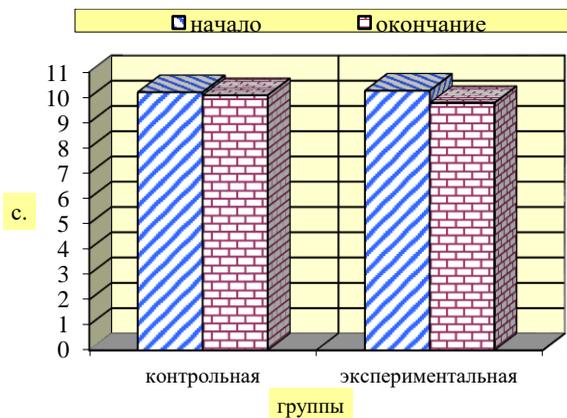


Рисунок 1—Динамика показателей бега на 30 метров у футболистов 6-7 лет перед началом и по окончании педагогического эксперимента

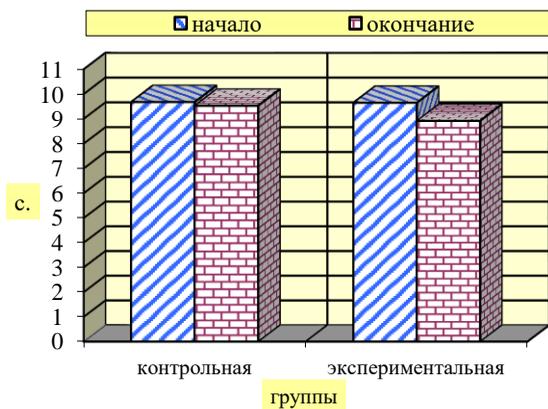


Рисунок 2—Динамика показателей бега на 30 метров у футболистов 7-8 лет перед началом и по окончании педагогического эксперимента

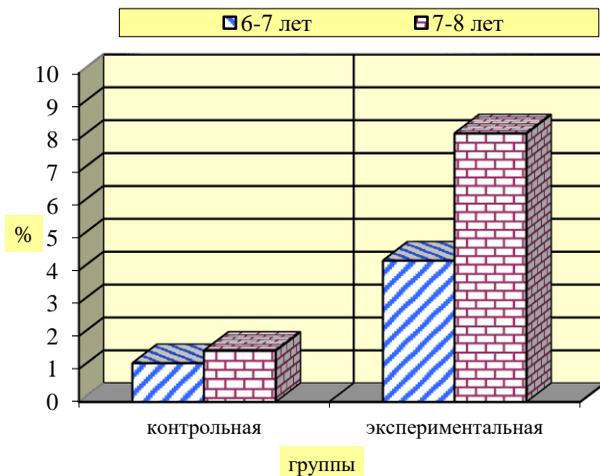


Рисунок 3 – Динамика интенсивности роста показателей бега на 30 метров у юных футболистов перед началом и по окончании педагогического эксперимента

Интенсивность роста (рис. 3) показателей, определяющих уровень развития скоростных способностей юных футболистов контрольных и экспериментальных групп, изменялась разнонаправлено. В контрольных группах прирост не превышал 2 % (6-7 лет – 1.18 %, 7-8 лет – 1.56 %), в то время как в экспериментальной группе интенсивность роста у 6-7-летних футболистов более чем в три раза была выше (4.30 %), по сравнению с группой контрольной, и более чем в пять раз (8.17 %) – у 7-8-летних юных спортсменов, специализирующихся в футболе.

Результаты педагогического эксперимента показали, что при правильном построении тренировочного занятия (определенный подбор упражнений, их дозировка и выбор методов) вполне реально развивать скоростные способности юных футболистов, применяя средства прыжковой направленности.

Список использованных источников

1. Базилевич, О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: автореф. дис... канд. пед. наук / О.П. Базилевич. – М., 1983. – 20 с.

2. Букуев, М.О. Методика этапного программирования тренировочных нагрузок у высококвалифицированных футболистов в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.О. Букуев. – М., 1987. – 19 с.

3. Годик, М.А. Критерии и величина анаэробных возможностей у футболистов / М.А. Годик, Е.В. Скоморохов // Теория и практика физической культуры. – 1978. - № 8. – С. 24-26.

4. Дунаев, К.С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки / К.С. Дунаев, Т.В. Корж, В.В. Фарбей // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / М-во спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

5. Зайцев, А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Зайцев ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 1994. – 165 с.

6. Зайцев, А.А. Индивидуальное развитие и физическая подготовленность спортивного резерва в женском футболе: учебное пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФПК, преподавателей ВУЗов физкультурного профиля / А.А. Зайцев. – М., 2002. – 132 с.

7. Зайцев, А.А. Хронополиморфизм и физическая подготовленность спортсменов в инновационных командно-игровых видах: монография / А.А. Зайцев. – Смоленск, 2004. – 185 с.

8. Зайцев, А.А. Применение теории тестов для выявления надежности и информативности контрольных упражнений, определяющих уровень физической подготовленности в детско-юношеском футболе / А. А. Зайцев // Физическая культура и спорт в современных условиях: состояние, проблемы, направления модернизации : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию Московского государственного областного университета и 65-летию факультета физической культуры / под общ. ред. В.П. Губы / А.А. Зайцев, Р.Х. Сабитов. – М., 2011. – С. 153-155.

9. Зайцев, А.А. Воздействие беговых и прыжковых упражнений на развитие скоростных способностей у футболистов 11 лет / А. А. Зайцев // Дети. Спорт. Здоровье: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общ. ред. д-ра мед. наук, профессора Р.Н. Дорохова ; А.А. Зайцев, П.Ф. Ежов. – Смоленск, 2015. – С. 30-40.

10. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А.Л. Кривенцов, А.Л. Андрущин,

К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы,2015.- № 1. – С.12-22.

11.Портнов, А.В. Базовые виды двигательной деятельности и методикиобеспечения:мини-футбол : рабочая учебная программа для студентов заочной формы обучения, квалификация выпуска Специалист по адаптивной физической культуре/ А.В.Портнов, А.В.Шергин ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012.

12.Шукан, В.И. Параметры тренировочной нагрузки скоростной направленности у футболистов: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.И. Шукан. – Л., 1982. – 23 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕТЧИКОВ–ИСТРЕБИТЕЛЕЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К ПИЛОТАЖНЫМ ПЕРЕГРУЗКАМ

***Лысов П.К.,** д.м.н., профессор,
заведующий кафедрой анатомии ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

***Бухтияров И.В.,**
Научно–исследовательский институт медицины труда
им. академика Н.Ф. Измерова, г.Москва, Россия*

***Толстов А.В.**
Научно–исследовательский институт медицины труда
им. академика Н.Ф. Измерова, г.Москва, Россия*

Аннотация. Высокий уровень статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, а также разгибателей и боковых сгибателей мышц шеи имеют важное значение для переносимости воздействий пилотажных перегрузок летчиков–истребителей. Наиболее уязвимым при действии пилотажных перегрузок является шейный отдел позвоночника. Специальная физическая тренировка с использованием силовых тренажеров для совершенствования статической выносливости мышц разгибателей и боковых сгибателей шейного отдела позвоночника являются эффективными средствами повышения устойчивости летного состава истребительной авиации к воздействию пилотажных перегрузок различной направленности.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, пилотажные перегрузки, летчики–истребители.

Введение. Пилотирование современных высокоманевренных самолетов предъявляет крайне высокие требования к организму летчика–истребителя. Это обстоятельство с новой силой ставит вопрос о готовности летного состава к эффективному использованию маневренных характеристик современных типов истребительной авиации, в том числе путем разработки средств и методов специальной физической подготовки, направленных на повышение устойчивости к большим длительным перегрузкам и снижение риска травмирования опорно–двигательного аппарата [1, 2, 4, 5, 7].

Вместе с тем существующие в настоящее время направления специальной физической тренировки с целью повышения устойчивости к пилотажным перегрузкам не всегда соответствуют современным требованиям учебной и боевой деятельности летчика истребительной авиации. Таким образом, разработка средств и методов специальной физической тренировки с целью повышения переносимости летчиками – истребителями пилотажных перегрузок является весьма актуальной задачей [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8,9].

Цель работы: обосновать эффективные средства и методы специальной физической подготовки на основе модельных характеристик физического состояния летчика–истребителя для повышения его устойчивости к воздействию пилотажных перегрузок, характерных для современных самолетов–истребителей.

Методы и организация исследования. В работе применяли следующие методы исследования: изучение и анализ научной литературы, анкетирование, антропометрические обследования, определение и оценка уровня основных и специальных физических качеств, исследование устойчивости к воздействию перегрузок на центрифуге, статозргометрическая проба, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Значимость различий (p) между выборками определяли с помощью t –критерия Стьюдента.

Обследованы высококвалифицированные летчики–истребители в возрасте от 25–38 лет. Для реализации цели исследования проведено два педагогических эксперимента.

Перед началом педагогического эксперимента и по его окончании все участники обследованы по методикам, характеризующим антропометрические показатели (вес, окружность живота, спирометрия, кистевая динамометрия). Также проводили исследование специальных физических качеств (статическая выносливость мышц брюшного пресса,

спины и ног) по специально разработанной методике и шкале оценок. Устойчивость летного состава к перегрузкам определялась по статеоэрометрической пробе, а также при вращении летчиков на центрифуге.

В первом эксперименте исследовали специальные физические качества и эффективность специальных средств и методов физической подготовки на устойчивость к воздействию больших длительных перегрузок, приняли участие летчики первого класса истребительной авиации в количестве 40 человек, объединенных в экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ) по 20 человек в каждой.

Во втором педагогическом эксперименте обследованы 24 летчика–истребителя (по 12 человек в ЭГ и КГ). Содержание и цель второго педагогического эксперимента заключались в разработке методики совершенствования статической выносливости мышц шеи для снижения риска травмирования шейного отдела позвоночника в условиях воздействия пилотажных перегрузок, а также повышения устойчивости организма летчика–истребителя к воздействию боковых пилотажных перегрузок.

Результаты исследования. В первом эксперименте занятия в ЭГ проводили по разработанной методике с преимущественным использованием силовых тренажеров. Применяли круговую форму тренировки. Упражнения выполняли по 1 минуте на каждой «станции» с минутным перерывом. Занятия начинали с разминки (20–25 мин.), которая включала в себя две части – общую и специальную. В разминку включали длительный бег без учета времени и разработанные три комплекса специальных физических упражнений, в основном для мышц шеи, грудных, спины, живота, ног. В основной части занятия проводили работу на тренажерах. На первом занятии проводили максимальный тест, т. е. замеряли максимальный показатель выполнения упражнений за 1 минуту на каждой станции. Повышение нагрузки осуществляли следующим образом: в первые два месяца в каждом последующем занятии нагрузка увеличивалась в следующей последовательности: к максимальному тесту деленному на 2 прибавляли один повтор при выполнении упражнений, упражнения на «станциях» выполняли в один круг, в последующий месяц: упражнения на «станциях» выполнялись повторно в один или два круга; в последний месяц: одно занятие, где упражнения на «станциях» выполнялись в один круг, сменялось двумя занятиями в два круга с увеличением на один повтор в каждом упражнении на последующих занятиях. Всего проведено 32 занятия с периодичностью два раза в неделю. Частота пульса на занятиях достигала 160–180 уд./мин. Моторная плотность колебалась от 56 до 65 %. В конце основной части занятия проводили

подвижные игры, эстафеты, некоторые виды спортивных игр (баскетбол, мини-футбол, волейбол).

После курса специальной физической тренировки улучшились показатели в спирометрии (исходные – 4825 ± 100 , заключительные – $5005 \pm 86,0$ мл). Произошли улучшения в показателях ручной динамометрии (правая: исходные – $59,0 \pm 2,01$, заключительные – $61,6 \pm 2,15$ кгс, левая: исходные – $55,6 \pm 1,51$, заключительные – $57,85 \pm 1,47$ кгс), силовой выносливости (исходные – $57,68 \pm 2,67$, заключительные – $59,25 \pm 2,52$ с). В КГ антропометрические показатели существенно не изменились.

В ЭГ наибольший прирост в показателях напряжения мышц наблюдали при определении статической выносливости мышц спины, затем ног и брюшного пресса. Участники ЭГ значительно дольше по времени удерживали статическое напряжение мышц спины, нежели представители контрольной группы, у которых эти показатели почти не претерпели изменений (ЭГ: исходные – $89,0 \pm 1,23$, заключительные – $125,0 \pm 5,58$, КГ: исходные – $101,77 \pm 5,86$, заключительные – $103,65 \pm 5,48$). Важным представляется улучшение в показателях испытуемых ЭГ статической выносливости мышц брюшного пресса, выполняющих основную работу во время противоперегрузочных приемов (исходные – $46,2 \pm 2,93$, заключительные – $54,52 \pm 2,11$ с).

С целью оценки устойчивости к перегрузкам применена методика статоэргометрической пробы. При ступенчатом давлении испытуемыми на педали статоэргометра наблюдали следующие изменения в работе сердечно-сосудистой системы. В исходном обследовании на основных участках давления на педали в 280 и 320 кгс частота пульса у ЭГ была выше, чем у КГ (ЭГ: исходное – $111,1 \pm 2,05$, $112,25 \pm 1,92$, КГ: исходное – $103,65 \pm 1,90$, $106,0 \pm 2,05$). К концу 3-ей минуты пульс восстановился у испытуемых как в ЭГ, так и в КГ, однако у ЭГ снижение пульса на первых двух минутах происходило равномерно, в то время как в КГ произошло его резкое снижение лишь в конце периода восстановления.

Курс специальной физической тренировки, проведенной в ЭГ, улучшил переносимость перегрузок «голова – таз» величиной 3 и 5 ед., что подтверждается регистрируемыми физиологическими показателями. При повторном вращении с воздействием перегрузки величиной 5 ед у испытуемых ЭГ частота дыхания была на 4,3 цикла меньше, чем при первом вращении и ниже, чем в КГ во втором вращении. Восстановление частоты дыхания у летчиков ЭГ происходило быстрее, чем в КГ.

Во втором эксперименте, продолжавшемся 4 месяца, использовали силовые тренажеры с направленностью на тренировку статической выносливости мышц шеи в сочетании с беговыми упражнениями и

спортивными играми. Занятия в ЭГ проводили с преимущественным использованием силовых тренажеров, которые позволяли давать строго дозированные нагрузки статической направленности. Как и в первом эксперименте на занятиях применена круговая форма тренировки. Испытуемым предложен метод экстенсивной интервальной работы, при котором упражнения на силовых тренажерах выполнялись по 1 минуте на каждой «станции» с минутным перерывом. Повышение нагрузки происходило как за счет повышения объема упражнений на снарядах, так и за счет увеличения прохождения количества кругов.

Занятие в ЭГ проводили по следующей схеме: подготовительная часть (20–25 минут) включала беговые упражнения, в том числе длительный бег, общеразвивающие упражнения, 2 комплекса специальных физических упражнений, в основном для мышц шеи. Основную часть занятия проводили на силовых тренажерах. В заключение основной части занятия испытуемым предлагали эстафеты, подвижные и спортивные игры (гандбол, баскетбол, мини-футбол). За время педагогического эксперимента проведено 32 занятия (по 2 занятия в неделю). Моторная плотность занятия колебалась в пределах 58–71 %, частота сердечных сокращений у испытуемых достигала 160–185 уд./мин. Увеличение нагрузки происходило как и в первом педагогическом эксперименте. В результате педагогического эксперимента показатели статической выносливости на силовом тренажере мышц разгибателей шеи и мышц боковых сгибателей шеи у пилотов ЭГ возросли в среднем в два раза.

Заключение. Статическая выносливость является важным профессиональным качеством летного состава истребительной авиации. Высокий уровень статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, а также разгибателей и боковых сгибателей мышц шеи имеют большое значение для переносимости воздействий пилотажных перегрузок. Наиболее уязвимым при действии пилотажных перегрузок является шейный отдел позвоночника, что связано с его слабой защищенностью к многократно возрастающей весовой нагрузке и необходимостью осуществления активных движений по наблюдению за сферами обзора в условиях перегрузок. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения в рамках специальной физической подготовки летчиков высокоманевренных самолетов мероприятий по определению и повышению силы и статической выносливости мышц шеи, что позволяет существенно снизить риск травмирования шеи при действии перегрузок в полете. Комплексная круговая форма тренировки с использованием силовых тренажеров в занятиях с экспериментальными группами по экстенсивно-интервальному методу оказалась значительно эффективнее

общепринятых методов и позволяет интенсифицировать процесс совершенствования статической выносливости мышц шейного отдела позвоночника у слушателей летного профиля академии. Целенаправленные занятия значительно повышают активность, целеустремленность и дисциплину обучаемых. Они являются одной из эффективных форм самостоятельных занятий по совершенствованию физических и специальных качеств летчиков–истребителей. Специальная физическая тренировка с использованием силовых тренажеров для совершенствования статической выносливости мышц разгибателей и боковых сгибателей шейного отдела позвоночника являются эффективными средствами повышения устойчивости летного состава истребительной авиации к воздействию пилотажных перегрузок различной направленности.

Список использованных источников

1. Горелов, А. А. Некоторые методологические и теоретические аспекты теории физической подготовки летного состава / А. А. Горелов, В. Л. Маришук // Теория и практика физической подготовки. – СПб., 1995. – № 5. – С. 17 – 19.

2. Горелов, А. А. Физическая подготовка летного состава военной авиации / А. А. Горелов // Вестник МНАПЧАК. – 2003. – № 1 (10). – С. 17 – 42.

3. Изменение вестибулярной устойчивости под влиянием специальной тренировки шейных мышц / И. В. Бухтияров, П. К. Лысов, Ю. Б. Моисеев, В. В. Смирнов // Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии : материалы II Международной научной конференции МосГУ, 29 – 30 мая 2006 г. – М., 2006. – С. 48 – 49.

4. Лысов, П. К. Методика специальной физической тренировки мышц шеи для повышения вестибулярной устойчивости военных летчиков и спортсменов / П. К. Лысов, В. В. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 48.

5. Лысов, П. К. Модельные морфофункциональные характеристики летчиков высшей квалификации / П. К. Лысов, И. В. Бухтияров // Морфология. – 2004. – Т. 126, № 4. – С. 71 – 72.

6. Лысов, П. К. Технология специальной физической тренировки для повышения вестибулярной устойчивости специалистов авиакосмического профиля / П. К. Лысов, И. А. Лысова, В. В. Смирнов // Медико–биологические и психологические аспекты физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 60 – летию кафедры медико – биологических дисциплин Военного института

физической культуры и 170 – летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта.– СПб., 2007. – С. 71 – 75.

7. Толстов, А. В. Модельные характеристики физического состояния и готовности летного состава истребительной авиации / А. В. Толстов, И. В. Бухтияров, П. К. Лысов // Морфология – физической культуре, спорту и авиакосмической медицине : материалы Всероссийской научно – практической конференция, посвященной 80 – летию профессора В. Г. Петрухина. – М., 2001. – С. 201 – 203.

8. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе/ И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

9.Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ВУЗА

*Лысов П.К., д.м.н., профессор,
заведующий кафедрой анатомии ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Жданько И.М., д.м.н., профессор ЦНИИ ВВС
Минобороны РФ, г.Москва, Россия
Запечникова И.В., к.п.н., ЦНИИ ВВС
Минобороны РФ, г.Москва, Россия*

Аннотация: С учетом особенностей современной профессиональной подготовки летчиков-истребителей предложено дополнить их обучение в вузе научно обоснованными методиками специальной физической и психофизиологической подготовки, включающими психологические и интеллектуальные тренинги, тренировки на наземных лётных тренажерах,

специальные физические упражнения (на развитие координации, тренировку статической силовой выносливости мышц шеи, ног, спины, развитие устойчивости к укачиванию, отработку защитных мышечных и дыхательных противоперегрузочных приемов). Установлено, что после проведения дополнительной подготовки уровень развития личностных, интеллектуальных, психофизиологических и физических профессионально важных качеств у курсантов экспериментальной группы достоверно повысился по сравнению с контрольной группой. Таким образом, доказана возможность совершенствования профессиональной подготовки курсантов авиационного вуза путем применения в учебном процессе эффективных психолого-педагогических воздействий и научно обоснованной методики, способствующих целенаправленному развитию профессионально важных качеств военного лётчика.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, психофизиологическая подготовка, профессионально важные качества, курсанты, военный авиационный вуз.

Введение. В связи с поступлением в войска современной авиационной техники, требуется более качественная подготовка военных летчиков и, соответственно, усовершенствование педагогических технологий для формирования профессионально важных качеств (ПВК) лётчика истребительной авиации у курсантов авиационного вуза. При эксплуатации самолётов четвертого и пятого поколений полёты могут сопровождаться потерей сознания, пространственной дезориентировкой, повышенной травматичностью, что обусловлено значительным расширением лётно-технических характеристик самолётов.

Для формирования ПВК будущих летчиков, прежде всего, необходим профессиональный отбор из наиболее профессионально подготовленных абитуриентов, и затем реализация системы педагогических и психологических воздействий по целенаправленному формированию и коррекции ПВК курсантов. При этом следует помнить, что пределы развития ПВК генетически детерминированы: «Между генотипом и фенотипом нет однозначного соответствия. Генотип лишь определяет возможные пути развития организма и его свойств при взаимодействии с внешней средой. Последняя влияет на фенотипическую изменчивость организма, а диапазон этой изменчивости (норма реакции) задается генотипом» [5].

В исследованиях, посвященных совершенствованию методик физической и психофизиологической подготовки пилота высокоманевренной авиации [2, 3, 4, 6, 7, 8,9,10], недостаточное внимание

уделено их сочетанному влиянию на формирование всего комплекса ПВК лётчика-истребителя. Поэтому разработка комплексной методики специальной физической и психофизиологической подготовки, способствующей формированию комплекса ПВК лётчика истребительной авиации, является весьма актуальной.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать методику специальной физической и психофизиологической подготовки, способствующую формированию у курсантов профессионально важных качеств лётчика истребительной авиации.

Методы и организация исследования. В работе использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, психофизиологические методы, методы математической статистики.

С целью обоснования эффективности разработанной комплексной методики на третьем курсе обучения проводили формирующий педагогический эксперимент. Для оценки уровня развития различных групп ПВК у курсантов применяли контрольные физические упражнения, психофизиологические и психодиагностические методики. Уровень развития общих физических ПВК курсантов определяли по сумме баллов, полученных за выполнение трёх контрольных упражнений: на развитие выносливости (кросс на 5 км), силы (подтягивание на перекладине), ловкости (передвижения по узкой опоре (бревну)). Специальные физические ПВК оценивали по сумме баллов, набранных курсантами за выполнение четырёх контрольных упражнений, характеризующих: устойчивость к качиванию (обороты на стационарном гимнастическом колесе), статическую выносливость мышц ног (удержание штанги на согнутых ногах, лёжа на спине), статическую выносливость мышц брюшного пресса (угол в упоре на брусьях), двигательную координацию (комплексное упражнение – соскок махом вперёд на брусьях).

При исследовании динамики психофизиологических ПВК оценивали физиологический и психофизиологический компоненты вестибулярной устойчивости. Физиологический компонент оценивали: 1) по времени переносимости пробы непрерывной кумуляции ускорений Кориолиса НКУК (до появления первых внешних признаков вестибуловегетативных расстройств); 2) количеству правильно выполненных движений при выполнении специальных физических упражнений (на сохранение равновесия и координации) после вестибулярных воздействий. Психофизиологический компонент вестибулярной устойчивости оценивали по комплексной *вестибулометрической* методике, включающей сочетанные вестибулярные и оптокинетические воздействия. При этом учитывали

количество правильных ответов по тестовой методике «Компасы», и отсутствие или существенное ослабление вестибуловегетативных реакций после вестибулярных воздействий на электровращающемся кресле. Тестирование курсантов обеих групп, проведенное до начала эксперимента, не выявило между ними достоверных различий ($p > 0,05$) по изучаемым показателям.

На констатирующем этапе эксперимента, проводившегося с момента поступления и на первом-втором годах обучения, было задействовано 380 курсантов. На формирующем этапе эксперимента участвовали 87 курсантов. 29 курсантов составили экспериментальную группу (ЭГ), 58 – контрольную (КГ). Средний возраст испытуемых от 17 до 20 лет.

Результаты исследования. Анализ характера основных рабочих движений и психофизиологических состояний лётчика высокоманевренной авиации в процессе деятельности, а также выбор возможных средств и методов совершенствования, физических и психофизиологических ПВК позволили разработать комплексную методику специальной физической и психофизиологической подготовки с профессиональной направленностью. В состав экспериментальной методики вошло два блока: 1) по формированию физических ПВК, 2) по формированию психофизиологических ПВК.

Блок по формированию физических ПВК реализовывали в течение 24 недель при занятиях 2 раза в неделю на занятиях ФК по 30 минут в вариативной части занятия, что составило 24 часа, плюс одно занятие в неделю по 30 минут в часы самоподготовки, что составило 12 часов. Общий объем блока - 36 часов, направленность, преимущественно, силового и координационного характера. В блоке упражнениями силового характера уделяли 20-25 минут, упражнениям координационного характера – 5-10 минут.

Блок по формированию психофизиологических ПВК реализовывали в течение 28 недель, при занятиях 2 раза в неделю по 45 минут. В данный блок вошло 4 модуля, которые включали: тренировки, направленные на повышение вестибулярной устойчивости; устойчивости к перегрузкам маневренного полёта; занятия, направленные на получение навыков саморегуляции психического и функционального состояния, формирование психофизиологической готовности к действиям в особых случаях полета.

По окончании формирующего эксперимента, уровень развития физических качеств у курсантов ЭГ достоверно ($p < 0,05$) повысился по сравнению с курсантами КГ. Средняя оценка за выполнение четырёх упражнений на специальные качества в ЭГ составила 275,7 балла, а в КГ - 245,2 балла. Выявлены значимые корреляционные связи между уровнем

развития специальных физических качеств у курсантов ЭГ и такими структурными компонентами комплекса ПВК, как мотивация к успеху ($r=0,57$), пространственное мышление ($r=0,54$), оперативная память ($r=0,48$), физиологический компонент вестибулярной устойчивости ($r=0,56$). Обнаруженные связи позволяют предположить, что развитие физических качеств косвенно влияет на развитие личностных (повышение эмоциональной устойчивости, решительности, целеустремлённости), интеллектуальных (улучшение способности к пространственной ориентировке, переключению внимания) и психофизиологических качеств (увеличение вестибулярной устойчивости и устойчивости к перегрузкам маневренного полёта). По всем структурным компонентам психофизиологических ПВК выявлены достоверные различия ($p<0,05$) между ЭГ и КГ.

При рассмотрении изменений в уровне развития исследуемых ПВК внутри каждой группы, между вторым и третьим годом обучения, наибольшие различия отмечены по физиологическому компоненту вестибулярной устойчивости – на 65 % улучшились результаты по этому показателю в ЭГ и всего лишь на 12 % в КГ.

Одним из основных внешних критериев сформированности комплекса ПВК у курсантов служила оценка, полученная в ходе летной практики. Оценка выставляли по принятой шкале от 2 до 5 баллов. Средняя оценка в ЭГ составила 4,6 балла, что достоверно ($p<0,05$) выше, чем в КГ – 3,7 балла.

Заключение. Применение разработанной комплексной методики в практике подготовки будущих военных летчиков способствовало эффективному формированию их профессионально важных качеств. В ЭГ выявлено достоверное увеличение по сравнению с контрольной группой ($p<0,05$) интегральной оценки специальных физических ПВК на 18%, психофизиологических – на 20%, интеллектуальных – на 19%, личностных – на 21%. При этом наибольшее увеличение отмечено в уровне лётной мотивации и физиологического компонента вестибулярной устойчивости, что свидетельствует о высокой динамичности этих составляющих комплекса ПВК и возможности их значительного улучшения. Целенаправленное формирование физических и психофизиологических ПВК у курсантов ЭГ способствовало более эффективному освоению ими программы летного обучения.

Список использованных источников

1. Ворона, А. А. Повышение надежности пространственной ориентировки психолого-педагогическими методами / А. А. Ворона, И. М.

Жданько // Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2006. – Т. 40, №2. – С. 55-58.

2. Горелов, А. А. Основы теории и практики физической подготовки летного состава военной авиации : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. А. Горелов. – СПб., 1994. – 547 с.

3. Горелов, А. А. Физическая подготовка летного состава военной авиации / А. А. Горелов // Вестник МНАПЧАК. – 2003. - № 1 (10). – С. 17-42.

4. Изменение вестибулярной устойчивости под влиянием специальной тренировки шейных мышц/ И. В. Бухтияров, П. К. Лысов, Ю. Б. Моисеев, В. В. Смирнов // Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии : материалы II Международной научной конференции, МосГУ, 29-30 мая 2006 г. – М., 2006. – С. 48-49.

5. Лысов, П. К. Биология с основами экологии : учебник / П. К. Лысов, А. П. Акифьев, Н. А. Добротина. – М.: Высшая школа, 2007. – 655 с.

6. Лысов, П. К. Технология специальной физической тренировки для повышения вестибулярной устойчивости специалистов авиакосмического профиля / П. К. Лысов, И. А. Лысова, В. В. Смирнов // Медико-биологические и психологические аспекты физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 60-летию кафедры медико-биологических дисциплин Военного института физической культуры и 170-летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта.– СПб., 2007. – С. 71-75.

7. Пономаренко, В. А. Психология человеческого фактора в опасной профессии / В. А. Пономаренко. – Красноярск : Поликом, 2006. – 629 с.

8. Толстов, А. В. Модельные характеристики физического состояния и готовности летного состава истребительной авиации/ А. В. Толстов, И. В. Бухтияров, П. К. Лысов // Морфология - физической культуре, спорту и авиакосмической медицине : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию профессора В. Г. Петрухина. – М., 2001. – С. 201-203.

9. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе/ И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

10. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции /

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛЕТЧИКОВ-ИСТРЕБИТЕЛЕЙ

*Лысов П.К., д.м.н., профессор,
заведующий кафедрой анатомии ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Лысова И.А., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой
физической культуры Московского гуманитарного
университета (МосГУ), Москва, Россия*

*Смирнов В.В., к.п.н.,
Научно-исследовательский институт медицины труда
им. академика Н.Ф. Измерова, г.Москва, Россия*

Аннотация. Для повышения вестибулярной устойчивости летчиков-истребителей целесообразно в физической подготовке использовать разработанную методику специальной физической подготовки, направленную, преимущественно, на укрепление мышц шейного отдела позвоночника. На занятиях необходимо применять круговую форму тренировки с использованием метода интервальной работы с выполнением упражнений на силовых тренажерах по 1 минуте на каждой «станции» с минутным перерывом. Повышение нагрузки производить как за счет повышения объема упражнений на снарядах, так и за счет увеличения количества кругов. Полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики для повышения вестибулярной устойчивости военных летчиков и, тем самым, улучшения их пространственной ориентировки и повышения безопасности полетов.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, вестибулярная устойчивость, летчики-истребители.

Введение. Современный летный труд характеризуется исключительно высоким темпом восприятия и переработки информации, необходимым для своевременного, грамотного принятия решения по управлению летательным аппаратом. Экстремальные воздействия нередко

вызывают у летного состава нервно-эмоциональные напряжения, ухудшение самочувствия, что приводит к возникновению иллюзий, дезориентации в пространстве, нарушению координации движений, операторских функций и проявлению различных вестибулосенсорных, вестибуловегетативных и вестибулосоматических реакций, свидетельствующих о снижении статокINETической устойчивости пилота [1].

Актуальность совершенствования специальной физической подготовки летчиков-истребителей и психофизиологических аспектов по предотвращению пространственной дезориентации вестибулярного генеза резко возрастает на современных сверхманевренных самолетах вследствие усложнения динамических параметров полета [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,9,10].

В настоящее время имеется большой арсенал средств и методов повышения вестибулярной устойчивости, однако они недостаточно эффективны и не отвечают современным требованиям учебной и боевой деятельности летчика истребительной авиации и часто носят противоречивый характер. В связи с этим, актуальность выбранного направления исследования обусловлена необходимостью разработки новых технологий специальной физической тренировки летного состава истребительной авиации с целью повышения их вестибулярной устойчивости.

Цель исследования: разработать методику специальной физической подготовки летчиков-истребителей для повышения их вестибулярной устойчивости на основе реализации принципа индивидуального подхода в тренировке и рационализации научно-методического обеспечения.

Методы и организация исследования. В работе использовали педагогические, медико-биологические и математико-статистические методы исследования.

Педагогические методы: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, фото- и видеосъемка, анкетирование, педагогические наблюдения, тестирование на статозргометре и силовом тренажере «Перегрузка», педагогический эксперимент.

Медико-биологические методы. При исследовании статической работоспособности мышц шеи сначала с помощью статозргометра двукратно определяли значения максимальной пиковой силы мышц (длительность удержания 2-3 с.), затем – предельное время удержания веса. Испытуемым предлагали дозированные нагрузки в 15 и 20 кг, через 30 секунд после начала нагрузки измеряли частоту сердечных сокращений и артериальное давление. При помощи антропометрических методов определяли длину и массу тела, жизненную емкость легких, силу кисти.

Статокинетическую устойчивость оценивали при помощи модифицированной пробы непрерывной кумуляции ускорений Кориолиса (НКУК). Модификация состояла в том, что вместо двух минут вращения на электровращающемся кресле, принятых в классической методике НКУК (С.С. Маркарян, 1963), испытуемых подвергали вращению на электровращающемся кресле до тех пор, пока у них не появлялись выраженные статокинетические реакции. Сигналом для остановки кресла служило появление тошноты и выраженного гипергидроза во время проведения пробы. Если никаких патологических реакций не наблюдалось, то кресло останавливали через 10 минут после начала вращения. Определяли время максимальной переносимости модифицированной пробы НКУК, степень выраженности сенсорного, вегетативного и соматического компонентов статокинетических реакций, для количественной оценки которых была использована балльная оценка. Продолжительность поствращательного нистагма определяли от момента остановки электровращающегося кресла до полного угасания поствращательного нистагма при взгляде испытуемого в сторону направления нистагма.

Функцию равновесия изучали при помощи теста Н.А. Бондаревского спустя 2 минуты после выполнения модифицированной пробы НКУК.

Функцию сердечно-сосудистой системы оценивали по общепринятым показателям и индексам. Минутный объем крови (МОК) определяли по формуле: $МОК = CO \times ЧСС$; $CO = 100 + \frac{1}{2} ПД - 0,6 \times ДД - 0,6 В$, где: CO – систолический объем крови; $ЧСС$ – частота сердечных сокращений; $ПД$ – пульсовое давление, мм рт.ст.; $ДД$ – диастолическое давление, мм рт.ст.; $В$ – возраст, годы. По МОК судили о механической функции миокарда, которая отражает состояние системы кровообращения. Индекс Робинсона (ИР) рассчитывали по формуле: $ИР = ЧСС \times АД$ (макс). По ИР судили о потреблении миокардом кислорода, что отражает состояние миокарда. Индекс Старра (ИС) рассчитывали по формуле: $ИС = 101 + 0,5 АД$ (макс.) – $1,09 АД$ (мин.) – $0,61 В$, где: $ЧСС$ – частота сердечных сокращений, $АД$ – артериальное давление, мм рт.ст.; $В$ – возраст, годы. По ИС судили об ударном объеме сердца, что отражает возможности миокарда.

Для *математико-статистической обработки* экспериментальных данных применяли методы вариационной статистики. Для каждой выборки показателей рассчитывали числовые характеристики распределения. Оценку значимости различий (p) между сравниваемыми выборками осуществляли с помощью t -критерия Стьюдента.

Результаты исследования. С целью повышения вестибулярной устойчивости летчиков-истребителей разработана методика их

специальной физической тренировки, направленная на развитие силы мышц шеи. Проведен педагогический эксперимент с использованием силовых тренажеров со специальной направленностью на тренировку статической выносливости мышц шейного отдела позвоночника в сочетании с беговыми упражнениями и спортивными играми.

В эксперименте, продолжавшемся 16 недель, участвовали летчики в возрасте 29-34 года, объединенные в экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы по 24 человека, схожих по своей физической подготовленности, эксплуатирующие высокоманевренные самолеты-истребители четвертого поколения.

Занятия в ЭГ проводили по специально разработанной программе с преимущественным использованием силовых тренажеров. На первом занятии проводился максимальный тест, снимали показатели статического напряжения мышц шеи, брюшного пресса, спины и ног. На занятиях применяли круговую форму тренировки, при которой упражнения на силовых тренажерах выполняли по 1 минуте на каждой «станции» с минутным перерывом. Повышение нагрузки происходило как за счет повышения объема упражнений на снарядах, так и за счет увеличения прохождения количества кругов.

Результаты исследования вестибулярной устойчивости у летчиков ЭГ подтвердили правомочность выдвинутой гипотезы о тренирующей роли в отношении вестибулярной устойчивости специальной тренировки мышц шеи (табл. 1.).

Таблица 1 – Изменение функциональных показателей летчиков ЭГ и КГ после четырехмесячного курса специальной тренировки мышц шеи

| Показатель | ЭГ, n=24 | | КГ, n=24 | |
|---------------------------------------|----------|-------------|----------|-------------|
| | До эксп. | После эксп. | До эксп. | После эксп. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Время воздействия НКУК, с | 96,1±3,7 | 171,3±8,3* | 93,0±4,2 | 89,6±6,6 |
| Ощущение чувства жара, баллы | 0,6±0,02 | 0,3±0,03 | 0,6±0,02 | 0,6±0,03 |
| Ощущение тяжести в голове, баллы | 0,7±0,03 | 0,3±0,02** | 0,6±0,03 | 0,7±0,03 |
| Ощущение головокружения, баллы | 1,1±0,03 | 0,4±0,03* | 1,2±0,04 | 1,1±0,03 |
| Ощущение дискомфорта в желудке, баллы | 0,6±0,04 | 0,4±0,04 | 0,9±0,06 | 1,0±0,02 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Выраженность гиперсаливации, баллы | 0,9+0,04 | 0,6+0,04 | 1,1+0,06 | 1,3+0,08 |
| Выраженность гипергидроза, баллы | 1,1+0,06 | 0,9+0,05 | 1,1+0,04 | 1,1+0,05 |
| Выраженность ЗД, баллы | 1,0+0,04 | 0,6+0,04* | 0,8±0,06 | 0,8±0,04 |
| Продолжительность нистагма, с | 19,6+1,7 | 17,3±1,3 | 21,0+1,3 | 19,4±1,8 |
| Тест Н.А. Бондаревского, с | 21,3±1,8 | 27,5+1,8* | 20,0+1,8 | 19,2±1,2 |
| Индекс Робинсона, отн. ед. | 99,9+4,2 | 94,1+3,8 | 106,0±4,2 | 104,9±4,1 |
| Индекс Старра (УО), отн. ед. | 66,6+3,5 | 69,5+3,1 | 71,0+3,8 | 69,1±3,3 |
| МОК, отн. ед. | 140,0+4,5 | 149,3+3,3 | 144,1+5,1 | 146,5+5,0 |

*Условные обозначения: * – достоверность различий ($p < 0,05$); ** – достоверность различий ($p < 0,01$)*

Время максимальной переносимости модифицированной пробы непрерывной кумуляции ускорений Кориолиса (НКУК) после курса специальной физической тренировки (СФТ) улучшилось на 78,2% ($p < 0,05$), положительный эффект сохранялся на протяжении двух месяцев после окончания СФТ. У летчиков контрольной группы достоверного увеличения времени максимальной переносимости модифицированной пробы НКУК, по сравнению с исходными данными, не выявлено.

В ЭГ после цикла СФТ отмечено уменьшение степени выраженности чувства тяжести в голове на 57,1% ($p < 0,01$), головокружения – на 63,6% ($p < 0,05$), произошло увеличение времени устойчивого равновесия в тесте Н.А. Бондаревского на 29,1% ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики для повышения вестибулярной устойчивости военных летчиков и, тем самым, улучшения их пространственной ориентировки и повышения безопасности полетов.

Для повышения вестибулярной устойчивости летчиков-истребителей целесообразно в физической подготовке использовать разработанную методику специальной физической подготовки, направленную, преимущественно, на укрепление мышц шейного отдела позвоночника. На занятиях необходимо применять круговую форму тренировки с использованием метода интервальной работы с выполнением упражнений на силовых тренажерах по 1 минуте на каждой «станции» с

минутным перерывом. Повышение нагрузки производить как за счет повышения объема упражнений на снарядах, так и за счет увеличения прохождения количества кругов.

Список использованных источников

1. Ворона, А.А. Повышение надежности пространственной ориентировки психолого-педагогическими методами / А. А. Ворона, И. М. Жданько // Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2006. – Т. 40, №2. – С. 55-58.

2. Горелов, А.А. Некоторые методологические и теоретические аспекты теории физической подготовки летного состава / А. А. Горелов, В. Л. Маришук // Теория и практика физической подготовки. – СПб., 1995. – № 5. – С. 17-19.

3. Горелов, А.А. Основы теории и практики физической подготовки летного состава военной авиации : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. А. Горелов. – СПб., 1994. – 547 с.

4. Изменение вестибулярной устойчивости под влиянием специальной тренировки шейных мышц/ И. В. Бухтияров, П. К. Лысов, Ю. Б. Моисеев, В. В. Смирнов // Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии : материалы II Международной научной конференции, МосГУ, 29-30 мая 2006 г. – М., 2006. – С. 48-49.

5. Лысов, П. К. Методика специальной физической тренировки мышц шеи для повышения вестибулярной устойчивости военных лётчиков и спортсменов / П. К. Лысов, В. В. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 48.

6. Лысов, П. К. Модельные морфофункциональные характеристики летчиков высшей квалификации / П. К. Лысов, И. В. Бухтияров // Морфология. – 2004. – Т. 126, № 4. – С. 71-72.

7. Лысов, П.К. Технология специальной физической тренировки для повышения вестибулярной устойчивости специалистов авиакосмического профиля / П.К. Лысов, И.А. Лысова, В.В. Смирнов // Медико-биологические и психологические аспекты физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 60-летию кафедры медико-биологических дисциплин Военного института физической культуры и 170-летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта.– СПб., 2007. – С. 71-75.

8. Пономаренко, В.А. Психология человеческого фактора в опасной профессии / В.А. Пономаренко. – Красноярск : Поликом, 2006. – 629 с.

9. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе/ И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы

молодежи глазами студентов VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

10. Фешина, А.Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К.С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ ЛУЧНИКОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

*Монгуш Ч.Ю., магистрант ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия
Дунаев К.С., д.п.н., профессор,
заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. В статье представлены результаты исследований по подготовке стрелков из лука в годичном цикле к соревновательной деятельности. Она включает методическую систему подготовки: средства, формы, методы тренировки, а также формируемые качества, необходимые стрелкам из лука для эффективной соревновательной деятельности.

Ключевые слова: стрельба, лук, соревновательная деятельность, средства, тренировки, цикл, объем, соревнования, виды подготовки.

В настоящее время стрельба из лука является олимпийским видом спорта. Высокий уровень мастерства стрелков из лука характеризуется хорошим морально-психологическим состоянием, отличными техническими навыками стрельбы из лука, а также готовности к соревновательной деятельности.

В современных условиях значительно возросли требования к уровню готовности стрелков из лука к эффективной соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности стрелков из лука заключается в проявлении спортивного мастерства на самом высоком уровне. Это требует готовность стрелков из лука к эффективной

соревновательной деятельности. Имеющиеся научные данные свидетельствуют, что при формировании готовности стрелков из лука к эффективной соревновательной деятельности большое внимание должно уделяться комплексному применению технической, тактической, морально психологической, физической и специальной физической подготовки.

Годичный цикл подготовки включал три периода: подготовительный, соревновательный и переходный [2].

Подготовительный период делился на два этапа: развивающий (декабрь 2017 г. – январь 2018 г.) и базовый (февраль – середина апреля). Завершился подготовительный период участием во Всероссийских соревнованиях – Кубок России.

Соревновательный период имел также свои этапы подготовки, которые состояли из нескольких циклов разной направленности. Каждый из циклов соревновательного периода имел две фазы: подготовки и реализации. В свою очередь фаза подготовки состояла из нескольких пятидневных микроциклов.

Восстановительные мероприятия осуществлялись на протяжении всего годового цикла (массаж, гидропроцедуры, плавание).

Заканчивался годичный цикл *переходным периодом* (с 25 октября до 21 ноября).

Задачами подготовительного периода являлись:

– совершенствование общей и специальной физической подготовленности. Применялись общеразвивающие средства тренировки (гимнастика, плавание, кроссы, лыжи, спортивные игры, упражнения с отягощениями, велоезда и т.д.) и средства специально физической подготовки (работа с тренажерами, специальные тренировки с луком, различные изокINETические и изодинамические упражнения и т.д.).

- развитие спортивного мастерства;
- подбор и подготовка материальной части.

Задачами в базовой подготовке являлись:

– повышение специальной физической подготовки и достижение уровня максимальной силы основных групп мышц, направляющих лук, превышающий не менее чем на 40-50% требуемого усилия при растяжении лука;

- дальнейшее совершенствование технической подготовленности и максимальное приближение к плановому заданию результатов на 2018 год;
- совершенствование морально-волевых качеств;
- подгонка и окончательная доводка материальной части в оснащение лучника.

Задачами в соревновательном периоде тренировки являлись:

- поддержание достигнутого уровня физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование техники стрельбы в комплексе;
- совершенствование техники стрельбы;
- морально-психологическая подготовка и воспитание бойцовских качеств;
- совершенствование технико-тактической подготовленности;
- совершенствование техники стрельбы в различных метеорологических условиях;
- совершенствование волевых качеств спортсменов;
- формирование умений комплексной реализации всех сторон подготовленности и совершенствование интегральной модели спортивного поединка;
- накопление и реализация опыта соревнований.

Кандидаты в сборную команду России участвовали во всех соревнованиях годичного цикла в количестве - 12-15 внутренних и международных стартов.

Основные параметры плана подготовки в годичном цикле на 2018 г.

1. Количество дней тренировок.
2. Количество тренировок.
3. Общий объем тренировочной работы (час).
4. Общий объем упражнений технической подготовки (час).
5. Объем упражнений технической подготовки (час).
6. Количество выстрелов.
7. Количество соревнований.
8. Прогнозируемые результаты в стрельбе из лука в комбинации: для мужчин - 70 м + 70 м (680 очков); для женщин - 70 м + 70 м (670 очков) [1].

Заключение. В годичном цикле подготовки в подготовительном периоде тренировки закладывается фундамент для развития специальных физических качеств у стрелков лучников в соревновательном периоде. Внимание уделяется всем имеющимся видам подготовки, но в процентном отношении их величина зависит от задач, поставленных перед определенным контингентом занимающихся с обязательным учетом их уровня тренированности, стажа занятий, пола и возраста.

Список использованных источников

1. Анализ выступления и подготовки сборной команды СССР по стрельбе из лука в 1978г.: методические рекомендации/Г.А. Гардиенко,

А.Ш. Балор, Н.А. Калининченко, Г.Б. Сафронова, А.Я. Стёпина, В.П. Горобец, М.Б. Зыков, Т.Д. Джембраилова. – М., 1979. – 50с.

2. Болотин, А.Д. Педагогическая модель подготовки стрелков из лука к соревновательной деятельности/ А.Д. Болотин, В.В.Бакаев// Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014.-№10(116).

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

*Осадченко И.В., к.б.н., доцент,
заведующая кафедрой АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Бурнацев И.В., аспирант ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Типичные травмы и заболевания занимают ведущее место в патологии юных спортсменов различных специализаций, надолго лишая их возможности тренироваться и выступать на соревнованиях. У начинающих фехтовальщиков, особенно в детском возрасте (8 - 11 лет), из-за неадекватных завышенных требований к длине выпадов и применению боевой стойки со значительным сгибом ног, могут возникнуть болезненные ощущения в коленных суставах и спине, возможны и ушибы пяточной кости впереди стоящей на выпаде ноги.

Ключевые слова: юные фехтовальщики, заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения осанки, профилактика травм и заболеваний.

Передвижения фехтовальщиков по дорожке отличаются своеобразной кинематикой и динамикой, оказывающих существенное влияние на функционирование различных органов. При этом высокая динамичность разновекторных перемещений по дорожке (вперед-назад) сочетается со значительными напряжениями, возникающими из-за усилий по сохранению требуемого положения ног и туловища в боевой стойке.

Среди хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата у фехтовальщиков наиболее распространенными являются остеохондрозы позвоночника и сколиозы. На их долю приходится 32,4% всей патологии. Также встречаются протрузии и грыжи межпозвоночных дисков (4,2%). Далее следуют хронические заболевания костей и надкостницы

(эпикондилиты мышечков плечевой кости, периоститы и периостеопатии большеберцовой кости) – 11,7%, заболевания собственной связки надколенника (микротравматическая тендопатия) - 11,3%, болезни сухожилий (хронический паратенонит ахиллова сухожилия) – 6,3%, болезни суставов (деформирующие артрозы) – 14,9%, бурситы суставов 5,8%.

Цель исследования: определить влияние занятий фехтованием на осанку детей 12-13 лет.

Для решения поставленной цели мы отобрали 2 группы детей этого возраста. Первая группа состояла из 36 учеников общеобразовательной школы 7 классов, не занимающихся в спортивных секциях. Вторая группа была представлена 31 фехтовальщиком учебно-тренировочных групп (из 3 разных групп, разных спортивных школ и занимающиеся на разных видах оружия). Для определения функционального состояния осанки дети прошли осмотр у хирурга в Московском научно-практическом центре медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины (филиал №3). Осмотр осанки проводился в трех плоскостях: фронтальной (осмотр сзади), сагиттальной (осмотр сбоку), горизонтальной (осмотр в наклоне вперед). Результаты осмотра представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты осмотра осанки у детей 12-13 лет в 3 плоскостях

| Плоскость осмотра | Школьники (% соотношение отклонений от нормы) | Фехтовальщики (% соотношение отклонений от нормы) |
|--|--|--|
| Фронтальная (осмотр сзади) | 13,5% (5 человек) | 67,6% (22 человека) |
| Сагиттальная (осмотр сбоку) | 47 % (17 человек) | 45% (14 человек) |
| Горизонтальная (осмотр в наклоне вперед) | 8,3 % (3 человека) | 32,2% (10 человек) |

При осмотре в сагиттальной плоскости отклонения от нормы обнаружены у 47% обычных школьников, и у 45 % детей занимающихся фехтованием. Достаточно большой процент таких отклонений как сутулая спина, круглая спина, круглогнутая спина, плоская спина, плоскогнутая спина обуславливаются долгим, и зачастую неправильным, нахождением детей в сидячем положении (за партой, компьютерами и т. д.).

Что касается осмотра в фронтальной плоскости, то тут картина радикально меняется. При осмотре в этой плоскости, у детей, занимающихся фехтованием, отклонения от нормы выявлялись в 5 раз чаще, нежели у простых школьников (67,6% против 13,5%). Это объясняется неестественным положением тела в фехтовальной стойке и при передвижениях в ней. Стоит отметить, что во фронтальной плоскости в основном диагностируется ассиметричная осанка.

При осмотре в горизонтальной плоскости так же у детей занимающихся фехтованием проблемы со спиной наблюдаются чаще, почти в 4 раза (32,2% против 8,3 %). В этой плоскости наблюдаются ассиметричность мышечного валика и иногда одностороннее реберное выбухание. У детей занимающихся фехтованием подобные проблемы встречаются чаще, так как фехтование очень “однобокий” вид спорта, при котором развивается в большей степени одна сторона мышечного корсета.

Из данных результатов можно так же сделать вывод, что занятие фехтованием в несколько раз увеличивает риск возникновения трехплоскостной деформации позвоночника – сколиоза.

Вывод: для предотвращения проблем со здоровьем и для избежания излишней травматичности, юным фехтовальщикам необходимы профилактические мероприятия, проводимые в процессе тренировочных занятий.

Список использованных источников

1. Бурнацев, И.В. Исследование травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата фехтовальщиков для выявления их локализации /И.В.Бурнацев, И.В.Осадченко//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 5 (135) . – С.36-41.

2. Гладков, В.Н.Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений/ В. Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007.

3. Граевская, Н. Д. Спортивные травмы в отдельных видах спорта и их профилактика / Н. Д. Граевская // Спортивная медицина: курс лекций. В 2 ч. Ч.2 / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М., 2004. – С. 245-314.

4. Тышлер, Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А. Д. Мовшович, Г. Д. Тышлер.– М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИИ ДВИЖЕНИЯ

*Осадченко И.В., к.б.н., доцент,
заведующая кафедрой АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия
Аболишин А.Г., к.п.н., доцент кафедры
АФК и спортивной медицины ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Общим почти для всех неврологических нарушений является то, что они, так или иначе, сказываются на походке человека и ограничивают подвижность. После инсульта человек часто остается частично парализованным и теряет нормальный навык ходьбы, болезнь Паркинсона вызывает неустойчивость и склонность к падению, рассеянный склероз и черепно-мозговые травмы связаны с шаткостью походки.

Ключевые слова: реабилитация, лечебная физическая культура, нарушения функции движения, роботизированная техника.

Распространенность этих заболеваний растет с каждым годом. Классические симптомы этих заболеваний включают в себя ухудшение состояния опорно-двигательного аппарата и нестабильность при ходьбе, что делает падение почти неизбежным для пациента. В итоге это приводит к дополнительным травмам и тяжелым последствиям.

Реабилитация в самом широком значении может оказать очень большое влияние на качество жизни человека.

Реабилитация пациентов с нарушениями функции движения остается одним из наиболее сложных и перспективных методов их медико-социальной реабилитации, требующим длительного и систематического реабилитационного воздействия. Приоритетной задачей восстановительной медицины является социально-бытовая самостоятельность данного контингента, и, по возможности, возвращение к активной деятельности.

Физическая реабилитация является составной частью медицинской, социальной и профессиональной реабилитации. Физическая реабилитация помогает повысить функциональное состояние организма, улучшить физические качества, психоэмоциональную устойчивость и адаптационные резервы организма человека.

Цель данного исследования - изучение современных методик применения роботизированной техники в реабилитации больных с нарушениями функции движения.

В исследовании приняли участие больные: с рассеянным склерозом; перенесшие инсульт; с болезнью Альцгеймера; с болезнью Паркинсона.

Всего – 69 человек: 42 мужчины (60,9% от общего количества испытуемых) и 27 женщин (39,1%). Средний возраст - 71 год.

Никакие другие средства и методы реабилитации (например, медикаментозные) не в состоянии заменить физические упражнения. Только в результате их воздействия мы в состоянии восстановить и совершенствовать физическую работоспособность больного, которая, как правило, заметно снижается при патологических процессах.

Лечебная физкультура как основное средство физической реабилитации с успехом применяется практически при всех видах патологии, на всех этапах реабилитации. Она оказывает не только общетренирующее, но и специальное терапевтическое действие, стимулируя приспособление к физической нагрузке, и способствуя восстановлению движений.

Сочетание общего и специального воздействия в процессе реабилитации следует понимать следующим образом:

— общая тренировка преследует цель общего оздоровления организма, улучшение функций органов и систем, нарушенных болезненным процессом, развитие и закрепление моторных навыков и волевых качеств;

— специальная тренировка призвана развить функции, нарушенные в связи с заболеванием или травмой, восстановить конкретные двигательные действия или умения, необходимые пациенту в быту и трудовой деятельности.

Учитывая многообразие симптоматики, комплексы ЛФК (общая тренировка) подбирались индивидуально, с учетом тяжести заболевания. Курс ЛФК состоял из 14 занятий, проводился ежедневно в первой половине дня, каждое занятие включало в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

Подготовительная часть — 5 мин. — больные выполняли упражнения с целью разминки (упражнения для малых мышечных групп в среднем темпе).

Основная часть — 15-20 мин. предусматривала последовательное выполнение упражнений на тренировку функции равновесия и ходьбы, упражнения в изометрическом режиме, баллистические упражнения -

броски простейших предметов в цель с постепенным уменьшением ее площади, развитие мелкой моторики.

Заключительная часть – 5 мин., начиналась с выполнения глазо двигательных упражнений, далее выполнялись релаксационные упражнения с элементами аутогенной тренировки.

Занятия по специальной тренировке проводились во второй половине дня с помощью роботизированной техники (механотерапии) – программа составлялась индивидуально и время занятия было 20-25 мин.

Современные методики использования роботизированной техники в реабилитации больных с нарушениями функции движения включают в себя использование следующих тренажеров:

1. Шагательный тренажер типа имитрон – это имитатор ходьбы - медицинский тренажер для ходьбы. Принцип действия имитатора ходьбы заключается в том, что пациент с помощью обеих рук (или хотя бы одной) приводит в движение механизм, который двигает нижние конечности, имитируя процесс ходьбы. Вертикальная позиция туловища удерживается специальной системой стабилизации. Грудная и поясничная поддержка имеет два положения - жесткое, если требуется сильная фиксация, и подвижное, позволяющее пациенту делать вращательные движения тазом для формирования правильного стереотипа ходьбы.

Основное преимущество шагательного тренажера в том, что он полностью воспроизводит процесс ходьбы даже если пациент совсем не может передвигаться самостоятельно. В то время как другие тренажеры лишь поддерживают человека, имитатор ходьбы вырабатывает моторную привычку держать ноги правильно. Элементы конструкции двигаются одновременно, поддерживая динамичные конечности в правильном положении

2. Вертикализатор – специальное устройство, предназначенное для того, чтобы постепенно переводить больного в вертикальное положение, подготовить к стоянию и ходьбе, предотвратить осложнения, возникающие у людей, которые не могут самостоятельно подниматься с инвалидного кресла или постели.

3. Мотомед – это специальное терапевтическое оборудование (тренажер) для больных с нарушением опорно-двигательного аппарата. Такой специализированный тренажер был разработан в Германии компанией Medizintechnik.

Благодаря этому тренажеру, возможно, уменьшить тугоподвижность суставов, что немало важно при контрактурах, так как, разработка контрактур очень долгий, а главное сложный физически процесс. Также

восстанавливается кровообращение, исчезает мышечная скованность от длительного лежания, идет наработка утраченных мышц от атрофии.

4. Экзоскелет EXOATLET предназначен для реабилитации больных с нарушениями опорно-двигательных функций нижних конечностей, наступивших в результате заболеваний, травм, перенесенных операций, или сбоев в работе нервной системы. Экзоскелет содействует скорейшей социализации за счет возможности передвижения в вертикальном положении, способствует частичному или полному восстановлению двигательных функций и стимуляции мускульной активности нижних конечностей.

Занятия в экзоскелете способствуют обучению и тренировке навыков самостоятельного передвижения. Пациент может ходить, вставать и садиться без посторонней помощи. Во время занятий происходит тренировка мышц спины и брюшного пресса, увеличивается выносливость рук, улучшаются координация и равновесие, нормализуется артериальное давление, улучшается вентиляция легких, функция желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы.

Для выявления динамики состояния пациентов, мы использовали ряд инструментальных методик исследования.

Результаты исследования. Все измерения были проведены в первый день поступления в стационар и в последний день пребывания (14 дней).

В ортостатической пробе определялась нормальная реакция и неадекватная реакция. В начале исследования нормальная реакция на изменение положения тела была у 15 пациентов (21,7%), а неадекватная у 54 человек (78,3%). После проведенной реабилитации в условиях стационара количество пациентов с нормальной реакцией возросло на 25 человек и составило 38 пациентов (55,1%).

В настоящее время в практике реабилитационных учреждений для больных с локомоторными нарушениями наибольшее распространение получила шкала функциональной независимости FIM (Functional Independence Measure, англ.), разработанная Американской Академией Физической терапии и Реабилитации. Эта шкала состоит из 18 пунктов, отражающих состояние двигательных и интеллектуальных функций. Пункты оцениваются ухаживающим за больным медперсоналом по 7-балльной шкале, затем подсчитывается сумма баллов по всем пунктам опросника.

У женщин в начале исследования было 56 баллов, у мужчин 52 балла, а в среднем по группе 54 балла. По окончании реабилитации у женщин показатели улучшились на 21 балл и составили 77 баллов, у

мужчин показатели улучшились на 16 баллов и составили 68 баллов, в среднем по группе показатели улучшились на 18,5 баллов, что составило 72,5 баллов

Заключение. Эффективность применения предложенных тренажерных устройств подтверждается улучшением периферического кровообращения, функционирования сердечно-сосудистой и нервной систем, что отражается в результатах ортостатической пробы, а также результатами опроса по шкале FIM (активность жизнедеятельности).

Список использованных источников

1. Березий, Е.С. Синтез алгоритмов управления экзоскелетом для обеспечения возможности ходьбы человека с нарушением функции опрото-двигательного аппарата /Е. С. Березий, А. В. Кузмичев//XI Всероссийский съезд по фундаментальным проблемам теоретической и прикладной механики : сборник докладов / сост.: Д.Ю. Ахметов, А.Н. Герасимов, Ш.М. Хайдаров; отв. ред. : Д.А. Губайдуллин, А.И. Елизаров, Е.К. Липачев. – Казань, 2015. – С. 452-454.

2. Журавлева, К.С. Современный взгляд на болезнь Альцгеймера /К. С. Журавлева, В. А. Куташов// Молодой ученый. - 2015. - № 23 (103). - С. 341-347.

3. Курушина, О.В. Болезнь Паркинсона: современные взгляды на этиологию, патогенез, диагностику и лечение /О. В. Курушина, А. Е. Барулин, М. А. Радюк// Лекарственный вестник. – 2014. - Т. 8, № 2 (54). – С. 3-7.

4. Сергеева, Е.А. Ранняя нейрофизиологическая диагностика болезни Альцгеймера и болезни Паркинсона (обзор литературы) /Е.А.Сергеева//Наука и современность. – 2016. - № 46. – С. 30-34.

5. Физическая реабилитация : учебник для студ. учреждений высш. мед. проф. образования. В 2 т. Т. 1 / О. В. Козырева [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. – М. : Академия, 2013. – 283 с. : ил.

6. Шпичко, А.И., Пряников И.В., Пузин М.Н. Опыт применения роботизированной системы «Lokomat» при нарушении функции ходьбы у пациентов, перенесших тяжелую позвоночно-спинномозговую травму /А. И. Шпичко, И. В. Пряников, М. Н. Пузин//Клиническая неврология. – 2016.- № 1. – С. 23-25.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЯЗЫКОВОГО БАРЬЕРА ПРИ ИЗУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

*Пахомова Е.В., ст. преподаватель
кафедры лингвистических дисциплин
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Иностранный язык — одна из самых популярных учебных дисциплин, преподаваемых на сегодняшний день в школах, колледжах, вузах. Одной из проблем при изучении иностранного языка является проблема преодоления языкового барьера. Данная проблема актуальна при обучении говорению, и возникнуть она может как при изучении языка в школе, так и в высших учебных заведениях. Что же такое языковой барьер? Языковой барьер - это страх говорить на другом языке. Этот страх может быть у человека, который едва начал учить иностранный язык, и у того, кто уже хорошо его знает.

Ключевые слова: английский язык, факультет, вуз, словарный запас, языковой барьер.

Для полноты картины следует также отметить, что уровень и время изучения английского языка различны. Например, на факультетах или в школах, где английский язык является профилирующим предметом, уровень знания будет выше, чем там, где английский не является профилирующим предметом. Специфика ВУЗа физической культуры такова, что дисциплина иностранный язык является обязательной на первом году обучения в академии, но не входит в список профилирующих предметов. Будущие тренеры и специалисты по физической культуре, имеют различный уровень владения языком после окончания средней школы. К слову, спортсмены, которые тренируются или выступают на соревнованиях за рубежом, а также те, кто поддерживают контакт со спортсменами и тренерами из других стран, показывают относительно свободное владение языком и высокие академические показатели по грамматике и лексике иностранного языка. Перечислим некоторые, часто встречающиеся причины возникновения языкового барьера.

1. Отсутствие словарного запаса

Эта причина бывает не только у новичков в изучении иностранного языка, но и также у тех, кто учит язык уже давно. Новичок считает, что еще знает слишком мало слов, чтобы начать говорить. А тот, кто занимается

этим много лет, знает много слов, но в нужной ситуации в голову приходит лишь одна фраза, выученная в школе: “LondonisthcapitalofGreatBritain”.

2. Страх совершить ошибку

Учащийся не просто боится ошибиться, а боится, что над ним будут смеяться. Опыт работы со студентами в разных группах показывает, что скромные и застенчивые ребята неохотно участвуют в открытых беседах, в то время как общительные студенты даже с минимальными знаниями языка не сильно озабочены количеством допускаемых ими ошибок в речи.

3. Отсутствие знаний грамматики

Отсутствуют прочные знания грамматических основ. Учащийся не может вспомнить верную форму неправильного глагола или сравнительной степени прилагательного, не понимает, как задать общий вопрос.

4. Отсутствие навыка плавной речи

Не получается говорить плавно, а сплошные паузы и переспрашивание слов «Как по-английски будет...?» делают речевое высказывание учащегося, по его мнению, непривлекательным, затянутым.

Мы все же хотим отметить, что лишь одно незнание языка, а именно его грамматики и лексики, не является причиной неспособности общаться на этом языке. Очевидно, что преодоление психологических и социокультурных причин имеет большое значение. Во-вторых, нельзя избавиться от своих ошибок и оценить уровень своих знаний и улучшить их без тренировки в устной речи. Владение речью, как и владение спортом, совершенствуется с каждым упражнением.

Таким образом, важно создать положительное отношение к обучению иностранному языку, а также чувство уверенности в своих силах. Преподавателю следует акцентировать внимание на успехах обучаемых в гораздо большей степени, чем на недостатках. Создание климата взаимного доверия, психологической атмосферы сотрудничества, эмоциональной теплоты, формирование условий, в которых учащийся не может не проявить активность, учет личностных мотивов - все это имеет большое значение для преодоления языкового барьера.

На занятиях часть заданий строится, таким образом, чтобы каждый учащийся мог принять участие. Например, работа в парах, в небольших группах (но при этом преподаватель должен обязательно следить за тем, чтобы все учащиеся принимали активное участие). Также должны присутствовать такие задания, в которых учащиеся могут поспорить друг с другом, высказать и доказать свои аргументы. Сюда можно включить такие виды работ, как беседы, дискуссии, дебаты, монологи, различные презентации. Так, например, с успехом идут в течение учебного года представления мультимедийных презентаций студентов по темам «Extreme

Sports”, “Sports in English speaking Countries”, составление диалогов по темам «About myself», “My Academy”, “How to stay fit and Healthy”, ролевая игра «Пресс-конференция с футболистом Кристиано Рональдо».

Одним из наиболее важных моментов при изучении языка и при общении на нем является момент обратной связи, благодаря которому у собеседника и создается ощущение, что он говорит не в пустоту, а с живым человеком, который слушает и понимает его, человек, который может поддержать беседу, поспорить, внести поправки.

Овладение новыми средствами общения, например, иностранным языком, расширяет сферу общения человека с людьми, в первую очередь, с теми, кто говорит на том же языке. Человек, овладевший новым для себя языком, в свою очередь, получает возможность через этот язык и через общение на нем с представителями другой культуры осваивать новую культуру, что параллельно расширяет его кругозор и позволяет узнать больше о стране изучаемого языка.

Как показывают наблюдения и исследования, общение с носителями языка является наиболее эффективным путем преодоления языкового барьера, причем, в непринужденной обстановке. Например, в 2017 году весной студенты непосредственно общались со студентами из США, изучающими русский язык в Высшей школе экономики (г. Москва). После такой встречи у учащихся появляется стимул для дальнейшего изучения и совершенствования языка, чтобы более свободно общаться. Также на уроках английского языка проводятся такие виды работ по преодолению языкового барьера, как постановка сценок. Постановка отрывка из пьесы Б. Шоу «Пигмалион» позволила каждому учащемуся исполнить свою роль, то есть разговаривать. Можно уверенно сказать, что студенты получили большое удовольствие от такого занятия. Ведь когда изучение языка происходит в непринужденной обстановке и через какие-то ситуации, которые максимально приближены к реальной жизни, изучение языка проходит более эффективно.

Заключение. Из сказанного видно, что проблема преодоления языкового барьера является одной из наиболее важных в сфере обучения иностранным языкам, однако путем успешного внедрения новых, а также давних, хорошо известных методов, приемов изучения английского языка ситуация меняется к лучшему.

Список использованных источников

1. Бонди, Е.А. Языковые тесты и тестирование/ Е.А.Бонди// Вопросы лингвистики и методики преподавания иностранных языков. — М., 1972.

2. Немов, Р.С. Общая психология : учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования /Р.С.Немов. –М.: ВЛАДОС, 2003.

3. Якобовиц, Л.А. Изучение иностранного языка: Опыт психолингвистического анализа/ Л.А. Якобовиц// Методика преподавания иностранных языков за рубежом. — М., 1976.–Вып. 2.

4. Российская библиотека научных журналов и статей Академии (РАН) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://naukarus.com>

АДАПТИВНО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ У СПОРТСМЕНОВ (КЛАССИФИКАЦИЯ)

*Погосян Т.А., к.п.н., доцент кафедры
физиологии и биохимии ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Аннотация. Представлена концепция классификации возрастных периодов у спортсменов, где за критерии взяты сенситивные периоды развития физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, стадии дифференцировки мышечной ткани в онтогенезе, степень биологической зрелости, а также индивидуально-типологические механизмы формирования адаптации к текущим физическим нагрузкам. В основу разработки классификации положены многолетние исследования автора в составе научного коллектива ФГБОУ ВО «МГАФК» адаптационных способностей спортсменов в ходе их взросления, а также подробные исследования других авторов в области возрастной физиологии.

Ключевые слова: возрастная периодизация спортсменов; сенситивные периоды развития двигательных качеств; дифференцировка мышечной ткани; индивидуально-типологические механизмы адаптации.

Проблема разработки возрастной периодизации спортсменов представляется особенно важной, поскольку является фундаментом, на котором будет базироваться система тренерско-педагогических воздействий, от этого в свою очередь будет зависеть характер адаптивного приспособления на этапах постнатального онтогенеза, охватывающих активные занятия спортом. Адаптивный характер функционирования организма определяется двумя важнейшими факторами:

морфофункциональной зрелостью физиологических систем и адекватностью воздействующих средовых факторов, физических нагрузок, в том числе, функциональным возможностям организма [5].

На сегодняшний день не существует возрастной классификации, разработанной специально для спортсменов и практики спорта вынуждены пользоваться общепринятой периодизацией, предложенной Международным симпозиумом по возрастной физиологии в 1965 году. Ученые сходятся во мнении, что настоящая классификация, как и многие другие, имеет существенный недостаток, состоящий в отсутствии адаптивно-приспособительного обоснования развития организма на каждом этапе онтогенеза при воздействии средовых факторов [4,5]. В связи с этим они становятся совершенно неприемлемыми возрастной физиологией юных спортсменов.

При разработке возрастной периодизации спортсменов мы опирались на профессионально-значимые, информативные критерии для выделения тех или иных возрастных границ. Основную роль в возрастной периодизации спортсменов приобретают критерии, отражающие уровень развития и качественные изменения адаптивных механизмов, связанных с созреванием мозга и совершенствованием процессов регуляции при адаптации к текущим физическим нагрузкам. Характер ответных реакций организма на физические нагрузки напрямую зависит от степени зрелости и функциональной готовности к нагрузкам различных физиологических систем. Представляется также, что одной из ведущих систем для осуществления специфической спортивной нагрузки является мышечная система, которая проходит длительный, многоэтапный характер дифференцировки и обуславливает характер энергообеспечения на каждом этапе онтогенеза, а так же служит основой для выделения сенситивных периодов развития физических качеств [5].

При разработке возрастной периодизации спортсменов мы столкнулись с существенным противоречием, которое состояло в несовпадении официального и фактического возраста начала занятий спортом. Как известно, наиболее ранний прием в спортивную школу осуществляется в сложно-координационных видах спорта и соответствует возрасту 7 лет. Но этот возраст не совпадает с фактическим началом занятий юных спортсменов, так как на внебюджетной основе дети начинают заниматься с 3 лет, например, в фигурном катании. И нагрузки при этом носят сугубо специфическую направленность, которая не позволяет отнести эти занятия к разряду обще-развивающих упражнений (ОФП). Самым «поздним» по возрастным границам считается лыжный спорт, где

спортсмены принимают активное участие до 40 лет и более, после которого следует «спорт ветеранов».

Таким образом, систематизируя возраст спортсменов, было бы правильно учитывать весь возраст постнатального онтогенеза с выделением «спортивного возраста» или возраста активных занятий спортом.

Основная цель всего тренировочного процесса с позиций физиологии – сформировать адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, что в педагогическом выражении проявляется в росте тренированности и управлении развитием спортивной формы.

В физиологическом аспекте все виды спорта условно можно разделить на, преимущественно, аэробные и анаэробные по степени включения указанных систем в энергообеспечение мышечной деятельности при нагрузке, которые развиваются в связи с основным законом онтогенеза - гетерохронно. С другой стороны, наши многочисленные исследования убедительно показывают [1,4,6], что адаптация юных и взрослых спортсменов так же идет гетерохронно с преимущественным включением энергетических либо координационных (регуляторных) приспособлений для наиболее эффективного достижения цели – спортивного результата. Кроме того, нами были выявлены чувствительные периоды развития регуляторного механизма адаптации, которые соответствуют возрасту 11 – 12 лет [4].

С учетом сказанного было решено выделять периоды возраста и возрастные границы, для которых характерны чувствительные, а также критические, переломные моменты для становления энергетики и развития адаптационных приспособлений спортсменов при адаптации к текущим физическим нагрузкам. Такой подход позволит не только повысить эффективность тренировочных воздействий без негативного влияния на здоровье детей, но и внесет определенность в понимание тех или иных изменений, происходящих в организме растущих спортсменов, в частности, при планировании нагрузок аэробной и анаэробной направленности.

Таблица – Классификация возрастных периодов у спортсменов

| Период/виды спорта | Трениция | Основания для выделения возрастного периода | | | | Степень биологической зрелости |
|---|---------------|--|--|--|--|--------------------------------|
| | | Способ адаптации | Дифференцировка мышечных волокон | Сенситивный период развития физических качеств | 5 | |
| 1 Раннее детство (предспортивный возраст) | 2 До 3 лет | 3 Естественный онтогенетический | 4 Нерелость сократительного аппарата скелетных мышц. Низкое содержание сократительных белков, миозин обладает небольшой АТФ-азной активностью. Мышечные волокна до года дифференцированы на 48 %, волоконный состав преимущественно 1 типа. - бурное становление энергетического и вегетативного обеспечения мышечной деятельности | 5 Физическое развитие | 6 «Первый скачек роста», наличие всех молочных зубов. | |
| -естественная двигательная активность | | | | | | |
| Первый спортивный возраст - группы ОФП | 3 – 6 лет | Высокая интенсивность основного обмена. Начало развития координационного пути адаптации. | первая постнатальная дифференцировка волокон 2 типа Период поступательного развития всех механизмов энергетического обеспечения с преимуществом аэробных систем; | Гибкость | Смена молочных зубов, («волно-ростовой скачек») | |
| Предуберетатный спортивный возраст - акробатика, гимнастика, плавание, бадм., прыжки в воду, фигурное катание, теннис. -баскетбол, волейбол, стрельба, фехтование, футбол, хоккей, лыжные гонки, велоспорт, конькобежный спорт и т.д. | 7-11 лет | Высокие аэробные возможности детей. Максимальные относительные величины МПК (мл/мин/кг) Сенситивные период развития координационного (регуляторного) пути адаптации к нагрузкам | предуберетатная перелидифференцировка - период «расцвета» аэробных возможностей, роль анаэробных механизмов мала | Равновесие по прямой, устойчивость, быстрота, быстрота движений рук, статическая сила рук, ловкость, динамическая сила, прыгучесть, время простой сенсомоторной реакции, точность движений на близком расстоянии, статическая сила бедра | Начало полового созревания девочек | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 1 | Первый пубертатный спортивный возраст | 12-15 лет | Снижение относительных величин МПК (мл/мин/кг). Некоторое расщепление мышечных волокон. Критический период для развития адаптации к физическим нагрузкам. Организм переходит на новый уровень энергообеспечения | первая пубертатная периодиференцировка Рост мышечной массы. Расширение функционального диапазона мышц за счет мышечных волокон II типа. 12-13 лет - Отсутствие увеличения аэробных возможностей, развитие фосфатенного и анаэробно-гликолитического механизма. 13-14 лет - Существенное увеличение аэробных возможностей, торможение развития анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения; фосфатенный механизм развивается пропорционально увеличению массы тела. - 14-15 лет - прекращение увеличения аэробных возможностей, резкое увеличение емкости анаэробно-гликолитического процесса, развитие фосфатенного механизма пропорционально увеличению массы тела. | 4 | 5 | 6 |
| 2 | Второй пубертатный спортивный возраст | 16-18 лет | Формирование индивидуального пути адаптации (преимущественно энергетического или координационного (регуляторного)) | вторая пубертатная периодиференцировка. Дифференцировка — аэробные возможности растут пропорционально массе тела, продолжают расти анаэробно-гликолитические возможности, значительно ускоряется развитие механизмов фосфатенной энергопродукции, завершается формирование дефинитивной структуры энергообеспечения мышечной деятельности. | 5 | 5 | Организм созрел для морфо-функциональной деятельности |
| 3 | 12-15 лет | 12-15 лет | Снижение относительных величин МПК (мл/мин/кг). Некоторое расщепление мышечных волокон. Критический период для развития адаптации к физическим нагрузкам. Организм переходит на новый уровень энергообеспечения | первая пубертатная периодиференцировка Рост мышечной массы. Расширение функционального диапазона мышц за счет мышечных волокон II типа. 12-13 лет - Отсутствие увеличения аэробных возможностей, развитие фосфатенного и анаэробно-гликолитического механизма. 13-14 лет - Существенное увеличение аэробных возможностей, торможение развития анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения; фосфатенный механизм развивается пропорционально увеличению массы тела. - 14-15 лет - прекращение увеличения аэробных возможностей, резкое увеличение емкости анаэробно-гликолитического процесса, развитие фосфатенного механизма пропорционально увеличению массы тела. | 4 | 5 | Организм созрел для морфо-функциональной деятельности |
| 4 | 16-18 лет | 16-18 лет | Формирование индивидуального пути адаптации (преимущественно энергетического или координационного (регуляторного)) | вторая пубертатная периодиференцировка. Дифференцировка — аэробные возможности растут пропорционально массе тела, продолжают расти анаэробно-гликолитические возможности, значительно ускоряется развитие механизмов фосфатенной энергопродукции, завершается формирование дефинитивной структуры энергообеспечения мышечной деятельности. | 5 | 5 | Организм созрел для морфо-функциональной деятельности |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|--|---|---|---|---|
| <p>Возраст спортивной зрелости</p> <p>-совершенство-вание во всех видах спорта, кроме сложнокорди-национных.</p> | <p>19-35 лет</p> | <p>Повышение эконо-мизации функций. Стабилизация адаптационно – приспособи-тельных реакций на физические нагрузки</p> | <p>Рост мышечных волокон в толщину. Нарастание функционального диапазона мышц за счет волокон типа II A и II B</p> | <p>Общая и специальная выносливость</p> | <p>Органы и функции достигли своих ди-ффинитивных величин по степени зрелости</p> |
| <p>Постспортивный возраст</p> <p>-завершение спортивной карьеры во многих видах спорта. Группы здоровья</p> | <p>От 35 лет (границы индивидуальны)</p> | <p>Поступательное снижение адаптационных свойств организма</p> | <p>Снижение мышечной массы, преимуще-ственно за счет волокон I типа и II-в типа. Преимущественными становятся волокна типа II - A</p> | <p>Общая выносливость</p> | <p>Инволюционные процессы</p> |

Разработанная классификация позволит разделить прирост функциональной подготовленности вследствие естественного онтогенеза от тренировочных влияний и осуществить дифференцированный подход к построению программ и планов тренировки.

Заклучение. Возрастная периодизация спортсменов оказывается разделенной на периоды, каждый из которых начинается активацией дифференцировок, за которой следует усиление ростовых процессов. Принимая во внимание этот факт и то, что наиболее энергетически затратными являются не периоды роста детей, как таковые, а стадии дифференцировочных процессов, приводящие к усложнению и специализации структур и функций организма, тренер сможет регулировать тренировочные нагрузки наиболее эффективным способом.

Основной целью в стратегическом значении нам представляется достижение высокого спортивного совершенства без ущерба для здоровья занимающихся. Такой подход является перспективным и возможен только при строгом учете возрастных изменений, происходящих на том или ином этапе спортивно-онтогенетического развития.

Список использованных источников

1. Погосян, Т.А. Теоретические аспекты координационных проявлений физической работоспособности в ходе долговременной адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам / Т. А. Погосян //Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 17-17 мая 2017 г./Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С.205-209.

2. Погосян, Т.А. Коэффициент эффективности локомоторной координации в диагностике утомления спортсменов/ Т.А. Погосян, К.С. Дунаев, О.В. Шагова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 1 (155). – С. 182-185.

3. Сонькин, В.Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2011. – 368 с.

4. Синайский, М.М. Физиологические проявления координационных способностей у спортсменов : монография. – М., 2007. – 152 с.

5. Физиология развития ребенка: Теоретические и прикладные аспекты / под ред, М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. — М., 2000.

6. Швецов, А.В. Результаты многолетних лонгитудинальных исследований физической работоспособности и коэффициент

эффективности координации спортсменов/А.В.Швецов, М.М.Синайский, Г.Н.Паскин// Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 2. – С. 41-42.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Покрина О.В., к.п.н, доцент кафедры
АФК и спортивной медицины ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия
Осипова С.С., ст. преподаватель кафедры
АФК и спортивной медицины ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка,Россия*

Актуальность. Главными задачами профессионального обучения человека с инвалидностью являются: предоставление им равных со здоровыми людьми возможностей в сфере трудовых отношений и образования, повышение профессиональной квалификации, усиления мотивации к труду [4]. Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует о том, что у студентов с инвалидностью определенные проблемы, сложившиеся в предыдущие периоды их жизни и обучения, существенно влияют на их познавательную деятельность, двигательную активность и интеграцию в образовательную среду. Среди них: пробелы в знаниях, трудности в преодолении барьеров окружающей среды, в частности, образовательного, трудности в восприятии учебного материала в общепринятом виде, сниженная работоспособность, повышенная утомляемость и истощаемость, нарушение концентрации внимания, дефицит коммуникации, недостаточная ориентация в социуме, низкая социальная активность, привычка к нетребовательному, снисходительному отношению, неадекватные представления о своих возможностях, низкий уровень самоактуализации, низкий самоконтроль, повышенная тревожность, впечатлительность, эмоциональная неустойчивость, депрессивные состояния и многое другое.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, обучение лиц с инвалидностью, образовательные технологии в инклюзивном образовании.

Эффективным средством преодоления указанных проблем и уникальной формой интеграции в общество людей с инвалидностью является адаптивная физическая культура как важный компонент всей системы реабилитации человека с инвалидностью. Известно, что приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в новом качестве. Это практически всегда связано с необходимостью усвоения новых жизненных и профессионально важных знаний, перцептивных, двигательных умений и навыков, развития специальных физических и психических качеств. Исходя из этого, мы пытались найти новые пути оптимизации двигательной активности студентов с инвалидностью в использовании форм, средств и методов адаптивной физической культуры, акцентируя внимание при этом на их дальнейшую профессиональную деятельность и выбранный стиль жизни. Нами теоретически обоснованы организационные и методические приоритеты физического воспитания и спортивной деятельности, направленные на обучение двигательным действиям, формирование двигательных умений и навыков, необходимых в процессе профессиональной подготовки и реабилитации, повышение двигательной активности студентов с различными нозологиями.

Анализ данных литературы указывает на то, что источником приспособления человека с инвалидностью к окружающей среде являются сохраненные функции, которые имеют определенную специфику [1,2,3]. Функции нарушенного анализатора компенсируются интенсивным использованием сохранившихся. В частности, человек с недостатками слуха активнее, чем другие, использует зрительный и двигательный анализаторы; для человека с недостатками зрения главными становятся слуховой анализатор, осязание и обоняние и т.д. Исходя из указанных особенностей студенты с недостаточным зрением требуют: коррекции самих движений (поскольку движения их скованы и не координированы); коррекции зрительного восприятия; развитие ориентировки в пространстве, времени, мышечно-суставного чувства, способности чувствовать темп движений, амплитуду и степень напряжения мышц.

Поэтому педагогический контроль предусматривает обязательное наличие прямой и обратной связи не только во время практического выполнения двигательных действий, но и через словесное усвоение техники с помощью опроса. Контроль за формированием двигательного умения при первичном и повторном выполнении нового движения проводится по результатам опроса на основе запоминания теоретической информации и собственных ощущений. И так, студенты с нарушениями зрения требуют

постоянного профилактической и коррекционной работы, направленной на нормализацию двигательной функции.

Со студентами с ДЦП, на протяжении всего обучения в вузе необходимо постоянно решать компенсаторные задачи средствами адаптивной физической культуры, формирующие профессиональные умения и навыки в дальнейшей трудовой деятельности, таких как: нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей, нормализация дыхательной функции, формирование навыка правильного телосложения и правильной установки стоп, коррекция сенсорных расстройств, коррекция координационных нарушений (мелкой моторики кисти, динамического равновесия, ритмичности движений, ориентировки в пространстве), тренировки мышечно-суставного чувства, профилактика и коррекция контрактур, активизация психических процессов и познавательной деятельности, профессиональная ориентация. Необходимо помнить, что у данного контингента студентов крупномоторные функции сформированы и продолжают совершенствоваться, а навыки мелкой моторики могут отсутствовать. Человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата выделяют такие нозологии, как состояние после ампутации конечностей, состояние после травм спинного мозга и полиомиелита и детским церебральным параличом. Средства адаптивного физического воспитания при состоянии после ампутации конечностей направлены на: вестибулярную тренировку, на восстановление симметрии плечевого пояса, упражнения на увеличение амплитуды движений, на дифференциацию мягкие мышечных усилий и т.д. Необходимо учитывать особенности поражения спинного мозга, влияющие на общий тонус мышц нижних отделов, что отражается на положении тела в пространстве. Следовательно, обучение двигательным действиям и повышение двигательной активности должны начинаться с решения статокINETических задач: выбора исходных положений и рациональных поз, при которых действие внешних сил, прежде всего силы гравитации, были бы минимальными, а устойчивость тела - максимальной. Такой подход необходимо учитывать в процессе профессиональной подготовки и реабилитации молодежи с инвалидностью.

Физическое воспитание студентов с нарушениями слуха имеет ряд специфических задач (развитие восприятия, мышечно-двигательных представлений, расширение объема двигательной памяти), которые необходимо решать на каждом занятии

Вследствие различий в состоянии здоровья, физической подготовленности, развития интеллектуальных, психологических, двигательных возможностей, различной динамичности нервной системы,

темпы усвоения учебного материала, формирование умений и навыков неодинаковы. Направления адаптивного физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья, способствующие их дальнейшей эффективной профессиональной деятельности должны быть ориентированы на:

- разработку и внедрение организационно-педагогических подходов в обучении двигательным действиям и повышение двигательной активности, формирование профессиональных умений и навыков, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности студентов с инвалидностью в процессе обучения в вузе и повседневной жизни;

- разработку рейтинговых оценок теоретической и физической подготовленности, дифференцированной оценки прогресса собственного достижения в период обучения студента инвалида в высшем учебном заведении;

- развитие представлений о оптимизации двигательной активности студентов, инвалидностью средствами адаптивного спорта, и их отношение к дальнейшей профессиональной деятельности.

Необходимо помнить, что нарушение сенсорных систем (особенно зрения), опорно-двигательного аппарата (ампутации, травмы позвоночника, церебральные параличи, недоразвитость конечностей) приводят к необходимости тщательного выбора средств и методов обучения, расставлению приоритетных целей обучения двигательным действиям в достижении конечного результата.

Список использованных источников

1. Инклюзивное образование в вузе студентов с инвалидностью и ОВЗ: организация обучения, особенности обучения студентов с различными нозологиями, профориентационная работа, психологопедагогическое сопровождение: методические рекомендации для преподавателей сферы высшего профессионального образования, работающих со 56 студентами с инвалидностью и ОВЗ / под ред. Б. Б. Айсмонтаса. – М., 2015.

2. Покрина, О.В. Организация учебного процесса и сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью различной нозологии : памятка для преподавателей и специалистов высших учебных заведений обеспечивающих учебный процесс и сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью различной нозологии / О.В. Покрина, А.С. Солнцева, И.В. Осадченко. – Малаховка, 2018. – 64с.

3. Социальная адаптация, реабилитация и профессиональная ориентация лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебник / Т. Г. Богданова, Н. А. Степанова, К. Б. Вовненко, Т. М. Попова. – М. : Academia, 2014. – 240 с.

4. Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов от 20.12.1993 г.: конвенции и соглашения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disabled.shtml.

ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Покрина О.В., к.п.н, доцент кафедры
АФК и спортивной медицины ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия
Першин К.Р., аспирант, ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Формирование общественно-активной личности, как в физическом, так и психологическом плане обусловлено целым рядом социальных и психолого-педагогических факторов, среди которых важное место занимают разнообразные психомоторные действия.

В системе воспитания младших школьников особое место принадлежит развитию и совершенствованию психомоторных характеристик, которые играют ключевую роль в процессе овладения человеком двигательными навыками, развития необходимых каждому современному человеку физических качеств - силы, быстроты, ловкости и точности движений, их рациональности и т.д. В то же время совершенствование психомоторики у детей - предпосылка для освоения ими достаточно сложных движений и успешного овладения разнообразными двигательными действиями, которые используются в повседневной жизни.

Ключевые слова: психомоторное развитие детей, дети с задержкой психического развития, моторная сфера детей младшего школьного возраста, физкультурно-оздоровительные методики физического развития.

При всем многообразии физкультурно-оздоровительных методик в условиях коррекционно-развивающих школ есть потребность в

обосновании и разработки методики для развития психомоторики учащихся младших классов с ограниченными возможностями здоровья, поскольку существующие программы направлены на общеразвивающую физическую подготовку с элементами сенсорной интеграции, а также на познавательную сферу ребенка. Среди детей с ЗПР встречаются разные отклонения в развитии, которые необходимо корректировать. Самые распространенные из них – это задержки эмоционально-волевой сферы, слабость опорно-двигательного аппарата, нарушение концентрации внимания. Поэтому обосновывая и разрабатывая методики коррекционно-развивающего обучения, необходимо учитывать особенности таких детей и выявлять их слабые (недоразвитые) стороны. Но наблюдая за такими программами можно сделать вывод о том, что большинство из них направлены лишь на обобщенные представления о той или иной сфере деятельности (познавательной, физической, эмоциональной).

В связи с этим мы решили провести оценку психомоторных способностей детей 8-9 лет с ЗПР в условии коррекционно-развивающего обучения для того, чтобы создать предпосылки для обоснования и разработки актуальной методики с такими детьми.

С точки зрения структуры организации обработки информации, психомоторная деятельность ребенка является интегральным результатом взаимодействия моторной (мышечной) и центральной нервной (психической) систем [1, 2, 3].

Эффективность психомоторной деятельности определяется функциональным состоянием моторной системы и нейродинамических функций. Для выполнения целостного процесса активно включается все тело, а для осуществления отдельных актов и движений активизируются части тела с включением более мелких мышц конечностей. Качество действия на каждом уровне активности становится зависимой от цели познавательной деятельности и степени развития кинестетического аппарата. Это дает возможность доказывать существование взаимосвязей между познавательными и моторными компонентами. Основу для моторной задачи составляет осознанный образ нужных движений, однако реализации задачи препятствуют ряд факторов: сложность двигательной системы человека (200 костей, 600 мышц и более 100 степеней свободы движений), динамический, внутреннее состояние растущего организма дошкольника и постепенное формирование его нервной системы, сложность условий, в которых происходит управление движениями, динамика изменений окружающей среды. [4]

Уровень развития зрительно-моторной координации является одним из важнейших психофизиологических критериев готовности детей к

обучению в школе. Хорошо развитая моторика руки как и умение внимательно рассматривать предметы являются залогом успешного овладения письма. Для развития этих навыков необходима достаточная степень зрелости зрительного анализатора и определенный уровень силы и выносливости мелких мышц кисти руки [5].

Однако, проявления только этих качеств недостаточно, важным фактором является их совместное сотрудничество, то есть координация. Общее развитие психики, моторики и речи обуславливает уровень функциональной развитости ребенка.

Таким образом, психомоторная сфера ребенка характеризует достаточно широкий аспект его деятельности. Так, точность, как пространственная характеристика, показывает насколько верно в пространстве выполнено движение по отношению к объекту движения, скорость указывает на быстроту прохождения траектории этого же движения, а сила показывает величину физического усилия, прилагаемого при выполнении движения. Кроме этого, движение имеет в себе не только физические явления, но и информационные, содержащие установку для решаемой задачи, качественную характеристику которой некоторые авторы называют модальностью. В связи с этим можно сделать вывод, что психомоторика в целом несет интегративную функцию, объединяя все сенсорные системы для более качественной работы двигательного анализатора. Автор считает, что определение уровня психомоторной сферы даст возможность наиболее объективно отметить наличие потенциала развития большинства систем в организме ребенка.

Для исследования психомоторных способностей детей с ЗПР были проанализированы литературные источники и статьи со смежной тематикой, в результате чего автор создал комплекс тестов, которые будут наиболее актуальными в данном случае.

В общий перечень попали следующие тесты: дифференцировка внимания (хлопки в ладоши), воспроизведение ритма (хлопки в ладоши), равновесие на левой и правой ноге с закрытыми глазами, ориентировка в пространстве (гимнастический диктант), ловля падающей линейки (правая и левая руки), дифференциация точности прыжка с места, ходьба на месте с закрытыми глазами, дифференциация силы мышц предплечья, согласование движений (игра «3-13-33»).

Тесты были разделены на две группы. Первая группа тестов отражала среднюю процентную вероятность выполненных ошибок за задание. Вторая группа состояла из количественных показателей, характеризующихся средним результатом выполнения тестов в различных единицах измерения (секунды, сантиметры).

Тестирование проходило на базе школы-интерната №2124 г. Москвы среди учеников 1-го класса, а также на базе СОШ № 1305. Было протестировано 65 детей, из них 32 ребенка, учащиеся школы-интерната (экспериментальная группа – ЭГ) и 33 ребенка – ученики общеобразовательной школы (контрольная группа – КГ). Дети, учащиеся школы-интерната, принимавшие участие в исследовании, не имели конкретного заключения врачей о своем состоянии здоровья. В их личных делах были отражены записи логопедов, психологов о наличии задержек познавательных и эмоциональных процессов. Также дети не имели серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, и интеллектуальных отклонений, мешающих выполнению тестирования.

В результате исследования нами были выделены самые слабые стороны психомоторной сферы тестируемых детей ЭГ. Рассматривая первую группу показателей, опираясь на ряд исследований, авторы приняли решение о градации успешного прохождения теста (<60%). Таким образом, ряд заданий (воспроизведение ритма, дифференциация точности прыжков, дифференциация силы мышц предплечья) для испытуемых оказались сложными, а для кого-то - невыполнимыми. Это говорит о проблемах различительной чувствительности по переменным параметрам, в частности, усилия и амплитуды движений (табл. 1).

Таблица 1 – Средняя процентная вероятность ошибки психомоторной сферы (первая группа тестов)

| Тесты | Средний показатель ошибки выполненного задания (%) | |
|--|--|----|
| | ЭГ | КГ |
| Дифференцировка внимания | 17 | 14 |
| Воспроизведение ритма | 73 | 21 |
| Ориентировка в пространстве | 36 | 16 |
| Дифференциация точности прыжка с места (носки) | 71 | 19 |
| Дифференциация точности прыжка с места (пятки) | 69 | 18 |
| Дифференциация силы мышц предплечья | 67 | 17 |
| Согласование движений | 37 | 15 |

Сравнительный анализ средней процентной вероятности ошибки психомоторной сферы детей ЭГ и КГ показал, что только по результатам

теста на дифференцировку внимания в ЭГ и КГ отсутствуют значимые различия ($t=0,8$, $p>0,05$).

По все остальным тестам первой группы выявлены достоверные различия ($p<0,01$): по результатам теста на воспроизведение ритма ($t=8,1$, $p<0,01$), ориентировки в пространстве ($t=3,7$, $p<0,01$), дифференциации точности прыжка с места (носки) ($t=7,9$, $p<0,01$), дифференциации точности прыжка с места (пятки) ($t=7,8$, $p<0,01$), дифференциации силы мышц предплечья ($t=7,4$, $p<0,01$), теста на согласование движений ($t=4,2$, $p<0,01$).

Таким образом, анализ данных, представленных в таблице 1, показал, что при сравнении показателей ЭГ и КГ выявлены достоверные различия ($p<0,01$) по подавляющему большинству методик диагностики ошибок психомоторной сферы. Причем результаты детей КГ лучше, чем результаты детей ЭГ.

Что касается результатов второй группы тестов, можно сделать вывод о том, что в подавляющем большинстве дети ЭГ имели сложности со всеми выполненными тестами (см. табл. 2).

Таблица 2 – Средние количественные показатели психомоторной сферы (вторая группа тестов)

| Тесты | Средний количественный показатель выполненных заданий | |
|--|---|----------|
| | ЭГ | КГ |
| Равновесие с закрытыми глазами (пр. нога) | 13,5 сек | 27,2 сек |
| Равновесие с закрытыми глазами (лев. нога) | 12,8 сек | 23,1 сек |
| Ловля падающей линейки (пр. рука) | 36,2 см | 19,4 см |
| Ловля падающей линейки (лев. рука) | 43 см | 24,6 см |
| Ходьба на месте с закрытыми глазами | 12,1 сек | 33,5 сек |

Сравнительный анализ количественных показателей психомоторной сферы детей ЭГ и КГ показал, что по всем тестам второй группы выявлены достоверные различия ($p<0,01$): по результатам теста на равновесие (стояние с закрытыми глазами на правой ноге ($t=7,4$, $p<0,01$), на левой ноге ($t=7,1$, $p<0,01$)), по скорости реакции (ловля падающей линейки правой

рукой ($t=6,7$, $p<0,01$), левой рукой ($t=6,4$, $p<0,01$)), по ходьбе на месте с закрытыми глазами ($t=8,6$, $p<0,01$).

Таким образом, анализ данных, представленных в таблице 2, показал, что при сравнении показателей ЭГ и КГ выявлены достоверные различия ($p<0,01$) по всем методикам диагностики количественных показателей психомоторной сферы. Причем результаты детей КГ лучше, чем результаты детей ЭГ. Другими словами, дети, не имеющие отклонения в познавательной сфере, справляются с данными тестами лучше, чем дети с ЗПР.

Результаты педагогического тестирования психомоторных способностей детей с ЗПР продемонстрировали, что большинство школьников с ЗПР характеризуется низким уровнем развития моторной координации в сравнении с их здоровыми сверстниками. Учитывая результаты исследования возникает необходимость разработки комплекса мероприятий, направленных на развитие психомоторных функций, систематизации физических нагрузок по их влиянию на детский организм, построение программы управления психомоторным уровнем развития младших школьников с ЗПР средствами физического воспитания.

Заключение. Полученные в результате исследования сведения служат основной предпосылкой для дальнейшей разработки комплекса специальных упражнений, что в будущем дает шанс проанализировать исходные данные с результатами после использования такого комплекса упражнений.

Список использованных источников

1. Адилова, М. Ш. Особенности психомоторики младших школьников с задержкой психического развития/ М. Ш. Адилова //Дефектология. – 1988.- №4. – С. 18-22.

2. Григорьев, Д.В. Формирование психомоторных функций у детей с отклонениями в развитии/Д.В. Григорьев, Е.Э. Червякова// Грани познания. – 2015.- № 2 (36). – С. 54-58.

3. Клиценко, О.Н Психомоторика как индикатор психофизиологических и социально-психологических качеств человека / О.Н. Клиценко, О.В. Самороднов //Научные труды SWorld. – 2011. – Т. 15, № 4. – С. 32-43.

4. Коренкова, Н. Е. Типологические особенности психомоторной организации человека/ Н. Е.Коренкова //Учебные записки: вопросы экономики, социологии и права / гл. ред. В.И. Пароль. – Таллинн: Русское академическое общество Эстонии, 2007. – №10. – С.19-24.

5. Коренкова, Н.Е. Психомоторика в структуре интегральной индивидуальности человека/ Н.Е. Коренкова, Ю. Н.Олейник //Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 54-66.

6. Татенко, В. А. Субъект психологической активности: поиск новой парадигмы/ В. А.Татенко // Психологический журнал. – 2005.-Т. 16, № 3. – С. 23-34.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ БИАТЛОНИСТОК 18-19 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

*Пяткина Д.А., студент,
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*
*Чубанов Е.В., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой
теории и методики зимних видов спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Развитие студенческого спорта в нашей стране определяется в рамках реализации Федеральной и целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 – первый этап и 2016–2020 годы - второй этап», а также закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступившего в силу с 1 сентября 2013 года). В статье рассматриваются вопросы, связанные с объемом тренировочной нагрузки по основным циклическим средствам тренировки в годичном цикле подготовки у юниорок биатлонисток в возрасте 18-19 лет. Приводятся данные по таким показателям циклической нагрузки (ООЦН – общий объем циклической нагрузки), как: передвижение на лыжероллерах, бег с ходьбой, велосезда (в подготовительном периоде тренировки) и передвижение на лыжах (в соревновательном периоде тренировки).

Ключевые слова. Биатлон, юниорки, объем циклической нагрузки, стрельба, передвижение на лыжах.

Введение. Вопросы подготовки юниорок биатлонисток важны еще с тех позиций, что многим биатлонисткам, которые учатся на дневном факультете и не имеющих индивидуального графика обучения приходится совмещать обучение на дневном факультета с его определенными трудностями с выступлением на соревнованиях [7,9].

Особенностью подготовки в биатлоне является комплексное сочетание двух различных по характеру деятельности видов спорта в одном

соревновании – лыжной гонки и стрельбы, а также спецификой подготовки в каждом из них, направленных на достижение высоких спортивно-технических результатов в биатлоне, трансформируемых через комплексные тренировочные занятия [2-5].

Цель исследования – определение объемов тренировочных нагрузок циклической направленности в годичном цикле у биатлонисток 18-19 лет.

Задачи исследования – выявить и экспериментально доказать эффективность разработанной методики подготовки биатлонисток 18-19 лет в годичном цикле.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился со спортсменками сборной команды Московской области, основной состав которых проходит обучение в Московской государственной академии физической культуры.

Периодизация спортивной тренировки в биатлоне состоит из трех периодов – подготовительного, соревновательного и переходного.

Деление тренировочного процесса на строго определенные периоды обусловлено закономерностями развития спортивной формы, сезонно-климатическими условиями и календарем соревнований.

Одними из основных задач подготовительного периода являются выполнение большого объема тренировочной нагрузки как по общефизической, так и по специальной подготовке с целью создания прочного фундамента для целенаправленной работы по развитию наивысшей спортивной формы и её реализации в соревновательном периоде тренировки [6,8].

Важными вопросами в подготовке юниорок биатлонисток в подготовительном периоде тренировки являются: объем тренировочных нагрузок, их направленность, интенсивность тренировочных нагрузок в различных зонах по частоте сердечных сокращений, соотношение ОФП и СФП, контроль за состоянием тренированности по показателям контрольных тренировок и медицинских обследований. Здесь важным является объем тренировочных нагрузок в циклических видах спорта, что является базисом для успешных выступлений в соревнованиях и платформой для тренировок, направленных на развитие скоростно-силовых показателей.

В таблице № 1 приводятся данные по показателям объемов тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости у биатлонисток юниорок в годичном цикле тренировки членов сборной команды Московской области в сезоне 2017-2018 г.г.

Таблица 1 – Показатели объема тренировочных нагрузок циклической направленности биатлонистов юниоров в годичном цикле

| Средства | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Общий объем |
|------------------------------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-------------|
| Роллеры(км) | | 220 | 220 | 400 | 250 | | | | | | | | 1090 |
| Кросс, ходьба, имитация (км) | 75 | 180 | 90 | 180 | 170 | 70 | 50 | 40 | 50 | 40 | 40 | 20 | 1005 |
| Велосипед (км) | 45 | 50 | | | | | | | | | | | 95 |
| Лыжи (км) | | | | | | 240 | 420 | 270 | 400 | 300 | 300 | 105 | 2035 |
| ИТОГО (км) | 120 | 450 | 310 | 580 | 420 | 310 | 470 | 310 | 450 | 340 | 340 | 125 | 4225 |

Из таблицы следует, что общий объем циклической нагрузки в подготовительном периоде тренировки включая бег, ходьбу, имитацию лыжных ходов в гору (как прыжковую, так и шаговую), должен составлять в диапазоне - 1000 – 1010 км.

Передвижение на лыжероллерах в подготовительном периоде тренировки должно находиться в объемах - 1090 – 1100 км.

Передвижение на лыжах в соревновательном периоде тренировки различной интенсивности находится в пределах - 2035-2040 км.

Объем тренировочной нагрузки по циклическим средствам тренировки осуществляется по пяти зонам интенсивности, которые определяются в зависимости от величины частоты сердечных сокращений (ЧСС) – уд/мин.

Важную роль в планировании средств подготовки в подготовительном периоде тренировки занимает соотношение ОФП и СФП. У биатлонисток данное соотношение зависит во многом от индивидуальных особенностей развития их двигательных качеств, их уровня тренированности, спортивной квалификации. В начале подготовительного периода тренировки объем общефизической подготовки занимает важное место и должен достигать до 70 процентов (СФП – 30 %). В середине подготовительного периода соотношение ОФП и СФП должно находиться в пределах 50 на 50 процентов. К концу подготовительного периода эта цифра возрастает в сторону увеличения специальной физической подготовки, достигая у занимающихся до 90 % (ОФП – 10 %).

В процессе подготовки необходимо сбалансировано развивать двигательные качества посредством разнообразных физических упражнений, создавать предпосылки для овладения современной техникой

передвижения на лыжах, используя в подготовительном периоде тренировки передвижения на лыжероллерах, и даже передвижение на роликовых коньках [10].

В начале подготовительного периода в большей мере необходимо использовать стрельбу без физической нагрузки, а ближе к июлю месяцу начинать использовать стрельбу в комплексных тренировках. Можно рекомендовать комплексные тренировки в период начала их применения при передвижении на лыжероллерах без несения оружия биатлонистками по тренировочной дистанции (оружие находится в пирамидах за огневым рубежом).

Для развития и совершенствования специально-стрелковой подготовки занимающимся необходимо большое внимание уделять: подготовке и изготовке для стрельбы в равной степени как из положения лежа, так и из положения стоя, механизму прицеливания, обработке спуска курка при плавном нажатии на него, перезарядке оружия, темпу и ритму стрельбы, дыханию во время стрельбы, окончанию стрельбы, одеванию оружия после стрельбы и уход с огневого рубежа с последующей оценкой качества произведенных выстрелов [1,11].

Важное место в тренировочном процессе занимает контроль за состоянием здоровья, который должен осуществляться врачом-физкультурными диспансерами.

Планирование контрольных тренировок и соревнований помогут оценить правильность направления тренировочных нагрузок, а их результаты будут результирующими показателями эффективности всего тренировочного процесса.

В зимнем сезоне 2017-2018 Гореева Н. на Чемпионате Мира среди юниорок завоевала 1-е и 3 место в индивидуальных гонках. Хорошие спортивные результаты показали и другие юниорки биатлонистки сборной команды Московской области (Курятникова Д., Зайцева О.). Сборная команда студентов МГАФК по биатлону успешно выступила на 5 –й зимней Всероссийской универсиаде, проходившей в г.Екатеринбурге, заняв впервые за все свою историю выступлений в данных соревнованиях четвертое место среди вузов России.

Заключение. Выполненный объем циклической нагрузки позволил достичь хорошего уровня тренированности у биатлонисток юниорок и показать высокие спортивно-технические результаты в соревновательном периоде. Однако, на наш взгляд, следует больше внимания уделить такому средству тренировки в подготовительном периоде, как велоезда.

Список использованных источников

1. Докучаев, В.П. Стрельба по мишеням с черным «яблоком» различного диаметра /В.П.Докучаев, К.С.Дунаев, Б. И. Сергеев // Лыжный спорт. – М., 1986. – С. 10-11.

2. Дунаев, К. С. Анализ соревновательной деятельности как фактор оптимизации процесса подготовки Российских биатлонистов к ответственным стартам / К. С. Дунаев //Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 2. – С. 40-43.

3. Дунаев, К.С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалификационных биатлонистов /К.С.Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2007.- № 10. – С.32-34.

4. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Олимп-СПб, 2007. – 300 с.

5. Дунаев, К. С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; Моск. гос. акад. физич. культ. – 2-е изд., перераб. и доп. – Малазовка, 2016. – 368 с.

6. Дунаев, К. С. Планирование тренировочных нагрузок в юниорской сборной команде России по биатлону в годичном цикле подготовки / К. С. Дунаев, А. А. Селифонов, Л. Баранова // Олимпийские игры и современное общество : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 30 октября – 1 ноября, 2014 г. – Малаховка, 2014. – С. 88-90.

7. Дунаев, К.С. «Современные проблемы Российского биатлона» /К. С. Дунаев, А. Л. Кривенцов // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XVIII Международного научного конгресса, Алматы, 14 октября 2014 г.– Алматы, 2014. – Т. 2. – С. 155-159.

8. Сагиев, Т.А. Особенности динамики циклической нагрузки при переходе из старших юношей биатлонистов в юниорский возраст/ Т.А. Сагиев, К.С. Дунаев, С.С. Тутмин// Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2017. - № 1. – С. 119-124.

9. Сейранов, С.Г. Проблемы и состояние развития Российского студенческого биатлона/С.Г.Сейранов, К.С.Дунаев// Современная система спортивной подготовки в биатлоне :материалы V Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. В.А.Аикина, Н.С. Загурского. – Омск, 2016. – С.204-209.

10. Фарбей, В. В. Экспериментальное исследование влияния направленности тренировочного процесса на повышение уровня

подготовленности биатлонистов / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. - №3 (73). – С. 190-194.

11. Фарбей, В.В. Регламентированные режимы дыхания как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне: монография/ Вад.В.Фарбей, К.С.Дунаев. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2014.-184 с.

ИТОГИ РОССИЙСКОГО ЖЕНСКОГО БИАТЛОНА В КУБКЕ НАЦИЙ С 2014 ГОДА

*Радунцев М.Ю., аспирант, ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия
Кривенцов А.Л., к.п.н., доцент,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта ФГБОУ
ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Участие сборной команды России на Чемпионатах Мира и Олимпийских зимних играх – один из основных показателей развития биатлона в нашей стране. В этой связи, большое значение для более объективной оценки выявления положения состояния развития Российского женского биатлона являются результаты Кубка Наций по итогам этапов кубка Мира. В данном исследовании представлены результаты Кубка Наций женского Российского биатлонс 2014 года.

Ключевые слова. Кубок Наций, биатлон, спорт, команда, биатлонистки, очки.

Цель исследования – провести анализ результатов российских биатлонисток, принимающих участие в соревнованияхв Кубке Наций (по итогам этапов Кубка Мира) в период с 2014 года.

Результаты исследования.Рассматривая итоговые результаты Кубка Наций по биатлону среди женских команд целесообразно привести результаты Чемпионатов Мира Российской сборной команды, которые она показала за исследуемый период, а также и итоги Олимпийских зимних игр, как 2014 года, так и 2018 года, в связи с тем, что итоги соревнований Чемпионатов Мира и Олимпийских зимнихигр не входят в итоги соревнований зимнего сезона Кубка Наций.

2014 год – Олимпийские зимние игры в г. Сочи – две серебряных медалей у женщин (эстафета 4 по 6.0 км и в спринтерской гонке – О. Вилухина – четвертое место в общекомандном зачёте).

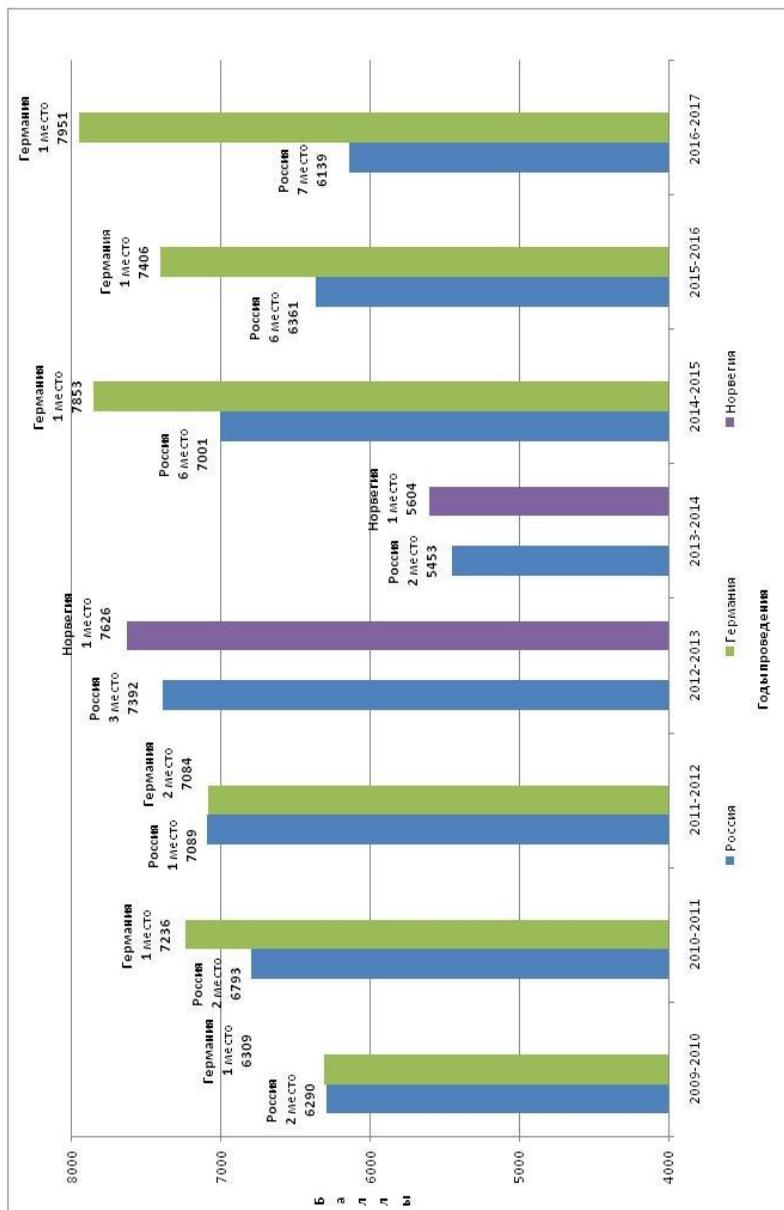
2015 год – Чемпионат Мира - г. Конттиолахти (Финляндия)- 1 золотая медаль (индивидуальная гонка на 15 км - Е.Юрлова), (пятое общекомандное место).

2016 год – Чемпионат мира в г. Холменколен (Норвегия) – без медалей на всех соревновательных дистанциях (впервые за всю историю советского и российского биатлона).

2017 год – Чемпионат Мира г. Хохфильцене (Австрия) – без медалей – 5 общекомандное место.

2018 год – Олимпийские зимние игры в г. Пхёнчхане (Ю.Корея) – женская сборная команда России состояла и выступала в составе из 2 спортсменов (У. Кайшева и Т. Акимов). В результате выступления на всех соревновательных дистанциях ни одной медали в самостоятельных дисциплинах (результат Т. Акимовой в индивидуальной гонке 15 место, в спринтерской гонке - 20-е место, в гонке преследования - 33 место; У. Кайшева- 31-е место в спринтерской гонке и 52 место в гонке преследования), и как результат - непопадание спортсменки в масстарт. Т. Акимова в масстарте заняла последнее тридцатое место из тридцати стартовавших биатлонисток. В смешанной эстафете, где два первых этапа бежали женщины, а третий и четвертый этап бежали мужчины - сборная команда России заняла 9 место.

Анализируя представленные результаты, следует сказать, что на главных стартах сезонов, начиная с 2016 года (Чемпионатах Мира и Олимпийских зимних игр), сборная команда за три последних года не завоевала ни одной медали, что свидетельствует о полном провале выступления сборной женской команды по биатлону. Примерно такое же положение в показанных результатах просматривается и по итогам этапов Кубка Мира, которые входят в зачет Кубка Наций.



В зачете Кубка Наций по биатлону среди женских команд сборная команда России начиная с сезона 2014-2015 годов имела следующие показатели:

2014-2015 г.г. – 6 место (7001 очков); 1 место-Германия-7853 очка.

2015-2016 г.г. – 6 место (6361 очков); 1 – Германия – 7406 очков.

2016-2017 г.г. -7 место (6139 очков); 1 –Германия -7951 очков.

2017-2018 г.г. – 4 место (5237 очков); 1 – Германия – 6179 очков. На втором месте сборная команда Франции – 5887 очков; на третьем месте сборная команда Италии-5407 очков.

На 5 месте - сборная команда Норвегии – 5232 очка, проиграв сборной команде России всего 5 очков.

Следует отметить, что женская борная команды Украины не приняла участие на этапе Кубка Мира в России (г.Тюмень) и в итоге с 4 места опустилась на 6 место, что лишает её права выступать командой в полном составе в следующем зимнем соревновательном сезоне 2018-2019 г.г..

В то же время в следующем зимнем соревновательном сезоне 2018-2019 года женская сборная команда России может выставлять спустя четыре года максимальное количество участников по квоте – 6 биатлонисток.

Анализируя показатели российского женского биатлона по итогам выступления в Кубке Наций с 2014 года можно сделать следующие выводы:

1. Заметное отставание в гоночной подготовке, что выразалось в проигрыше на разных дистанциях большого количества соревновательного гоночного времени, что свидетельствует о плохой функциональной, физической подготовке.

2. Разделение сборной команды в процессе подготовки в подготовительном периоде на 2 самостоятельные группы перед Олимпийскими зимними играми, является также дискуссионным вопросом, что свидетельствовало о децентрализации спортивной подготовки, невозможности корректировать уровень тренированности, психического состояния спортсменов.

3. Обозначились проблемы в психологической подготовке во время выступления на соревнованиях, что отмечали сами спортсменки в интервью корреспондентам телевидения.

4. Просматривается у некоторых спортсменок не выход на «пик» спортивной формы на период соревнований зимней Олимпиады в городе Сочи – 2014 г.;на Чемпионатах Мира 2016-2017 годов и на Олимпийских зимних играх 2018 в г. Пхёнчхане (Ю.Корея).

5. Необходимо рассмотреть вопрос о целесообразности проведения первенства России по биатлону после Чемпионата Мира или после

Олимпийских зимних игр. Основной отбор для участия на Чемпионатах Мира и Олимпийских зимних игр должен проводиться на самых важных, значимых стартах страны, а именно, на Чемпионатах России, где и должен формироваться основной состав сборной команды.

Список использованных источников

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам: лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. - 35 с.

2. Буторин, В. В. Состояние и проблемы женского и мужского Российского биатлона после Олимпийских игр 2010 года (Канада) / В. В. Буторин, П. А. Беликов, К. С. Дунаев // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара / Академия управления М-ва внутренних дел России. – М., 2016. – С.10-15.

3. Буторин, В.В. Психологические проблемы в подготовке биатлонистов сборной РФ (сезон 2015-2016)/ В.В. Буторин, К.С.Дунаев// Материалы III Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры». – Малаховка, 2016. – С. 11-21.

4. Вопросы подготовки биатлонисток 17-18 лет в годичном цикле тренировки /К.С.Дунаев, С.Г.Сейранов, И.Ф.Андрущишин, А.Т.Кулбаев// Теория и практика физической культуры. – Алматы, 2017.- №4 (50). – С. 115-118.

5. Дунаев, К.С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалификационных биатлонистов /К.С.Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2007.- № 10. – С.32-34.

6. Дунаев, К. С. Концептуальные аспекты подготовки Российских биатлонистов к зимним Олимпийским играм в Сочи 2014 года / К. С. Дунаев, Д. Я. Алексашин // Заключительный этап подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации к XXII Олимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи: итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2013. – С. 40-43.

7. Дунаев, К. С. Современные проблемы Российского биатлона / К. С. Дунаев, А. Л. Кривенцов //Олимпийский спорт и спорт для всех : XVIIIМеждународный научный конгресс, Алматы, 1-4 октября 2014 г.: материалы конгресса. – Алматы, 2014. – Т. 2. – С. 155-159.

8. Дунаев, К. С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; Моск. гос. акад. физич. культ. – 2-е изд., перераб. и доп. – Малазовка, 2016. – 368 с.

9. Дунаев, К.С. Состояние и проблемы Российского женского биатлона после Олимпийских зимних игр 2010 года в Ванкувере (Канада). / К.С. Дунаев, А.Н. Таланцев // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / М-во спорта Российской Федерации; Моск.гос. акад. физ. культуры; Союз биатлонистов России. – Малаховка, 2017. – С. 88-93.

10. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры/ Казахская академия спорта и туризма. –Алматы,2015.- № 1. – С.12-22.

11. Фарбей, В. В. Экспериментальное исследование влияния направленности тренировочного процесса на повышение уровня подготовленности биатлонистов / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. - №3 (73). – С. 190-194.

ВОПРОСЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ

*Радунцев М.Ю., аспирант, ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Кривенцов А.Л., к.п.н., доцент,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта ФГБОУ
ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Тактическая подготовка в спорте, а точнее спортивно-тактическая подготовка представляет педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовка в биатлоне, где спортсмены бегут на лыжах и стреляют, имеет больше различных вариантов, если её сравнивать с лыжными гонками. Успех на соревнованиях зависит от разных факторов,

таких, как распределение сил по дистанции, прохождение начала, середины и конца гонки, преодоление подъемов, спусков, скорость подходу лыж к огненным рубежам, скорострельность стрельбы. Кроме того, тактика в индивидуальных гонках во многом отличается от эстафетных гонок, старт индивидуальный, или групповой и т.д.

Ключевые слова: тактика, принципы, функциональная подготовка, биатлон, соревновательная борьба, индивидуальные особенности.

Понятие тактики всегда рассматривается с позиций её стратегии. Задачи стратегии и тактики между собой различны. Но при этом, одни и те же действия могут быть нацелены на решение и стратегических, и тактических задач. Тесная связь в решении этих задач, придание широкому кругу действий комплексного характера и составляют одно из важнейших условий успеха в биатлоне.

Структура стратегии и тактики и основывается на таком комплексном подходе, и предполагает, что в каждом из ее элементов в той или иной мере может быть отражена стратегическая и тактическая направленность действий.

Общие стратегические задачи определяют: всестороннее изучение стратегии, тактики и техники основных соперников, их психологической и физической подготовленности, предполагаемой соревновательной обстановки и определение на этой основе соотношения сил и собственных возможностей.

Тактические задачи намечают и детализируют пути осуществления стратегических задач, конкретные виды, способы и формы действий, тактические комбинации и отдельные приемы техники, которые биатлонист планирует использовать в конкретных соревновательных ситуациях.

Существуют принципы стратегии и тактики, которые отражают общие закономерности и передовые тенденции развития спортивной борьбы, а также воспитательную направленность подготовки спортсменов.

В спортивной соревновательной борьбе психологические и физические качества биатлониста не только проявляются, но при определенных условиях и развиваются. Одни стратегические и тактические установки стимулируют развитие широкого круга качеств, другие, наоборот, сдерживают или тормозят их развитие.

Существуют следующие принципы тактики (по С.П.Белиц-Гейману, 1974):

- принцип генеральной перспективы;
- принцип активности;
- принцип гармоничности;

- принцип гибкости;
- принцип неожиданности;
- принцип взаимодействия.

Принцип генеральной перспективы, применительно к биатлону, наиболее полно отражает общую стратегическую направленность спортивной борьбы и всей системы многолетней подготовки биатлониста, которая должна предусматривать последовательное развитие специальных физических качеств с учетом возраста и уровня подготовленности, без форсирования в функциональной подготовке для сиюминутных успехов.

Принцип активности нацеливает на решение соревновательных задач с позиций своих (индивидуальных) сильных сторон физической, технической и психологической подготовленности.

Принцип активности отнюдь не снижает роли ведения спортивной, тактической борьбы спортсменом на дистанции, разработанной до старта с учетом своего функционального состояния и значимости гонки, её ранга. Этот принцип требует от спортсменов активного характера, решительных и энергичных действий, путем которых биатлонист навязывает соперникам ведение спортивной борьбы на данном этапе по своему, тактическому рисунку конкретного состязания.

Принцип гармоничности направлен на овладение всеми видами технических действий (в лыжной гонке и стрельбе), с учетом конкретной соревновательной обстановки, различных погодных условий, качества скольжения лыж, особенностей подготовленности и действий соперника, а также своих индивидуальных особенностей.

Принцип гибкости в большей степени ориентируется на формирование и использование разнообразной стратегии, тактики и техники, которые основываются и варьируются с учетом, прежде всего объективных факторов спортивной борьбы и индивидуальных возможностей соперников. К примеру, варьирование, изменение скорости передвижения по дистанции, скорости подхода к огневому рубежу, скорострельности - также должно иметь место при достаточно высоком уровне функциональной подготовленности, психологической и морально-волевой подготовки.

Основа принципа неожиданности заключается в разработке и использовании неожиданных для соперника вариантов действий (быстрое, или медленное начало гонки, взять на себя роль лидера со старта в командных гонках (эстафетах) и гонках с общего старта, выполнение высокой скорострельности на огневых рубежах). Данный принцип основан на творческом подходе тренера и спортсмена в разработке

соревновательных действий с учетом индивидуального соревновательного опыта ведения спортивной борьбы.

Для достижения неожиданности большое значение имеет выбор наиболее выгодного момента, ситуации для использования тех или иных видов, способов и форм действий (обгон соперника на дистанции, выбор места на огневом рубеже, использование различных способов передвижения на лыжах, характер дыхания на рубеже, место производства питания во время гонки и его количество раз). В принципе неожиданности главное отводится принятию решений самому спортсмену во время ведения гонки в зависимости от сложившихся соревновательных, конкретных, в большей степени, неожиданных ситуаций.

Принцип взаимодействия в биатлоне распространяется на ведение командной борьбы – эстафетных гонок и соревнований с общего старта, особенностям передачи эстафеты, лидирование, создание помех для соперников путем расположения по дистанции, особенно на финишном отрезке.

Заключение. В спортивно-тактической подготовке перечисленные принципы для их реализации определяют высокий уровень функциональной, технической подготовки, психологической подготовленности и психического состояния, принятия смелых решений для ведения гонки в изменяющихся условиях. Прогнозирование стратегии и тактики должно быть масштабным и охватывать весь процесс спортивной борьбы.

Список использованных источников

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам: лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 35с.

2. Буторин, В.В. Психологические проблемы в подготовке биатлонистов сборной РФ (сезон 2015-2016)/ В.В. Буторин, К.С. Дунаев// Материалы III Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры». – Малаховка, 2016. – С. 11-21.

3. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Олимп-СПб, 2007. – 300 с.

4. Дунаев, К.С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалификационных биатлонистов /К.С.Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2007.- № 10.- С.32-34.

5. Дунаев, К. С. Прогнозирование некоторых показателей гоночной и стрелковой подготовленности биатлонистов / К. С. Дунаев, В. Ф. Громыко // Сборник информационных и методических материалов: методические рекомендации. – М., 1985. – С. 2-3.

6. Дунаев, К.С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки/ К.С.Дунаев, Т.В.Корж, В.В.Фарбей// Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / М-во спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

7. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А.Л.Кривенцов, И.Ф.Андрущицин, К.С.Дунаев,В.И.Акимов// Теория методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. –Алматы, 2015.- №2. – С.86-90.

8. Левик, Г. Е. Влияние психического склада личности биатлонистов на успешность его соревновательной деятельности / Г. Е. Левик, В. П. Докучаев, К. С. Дунаев // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – Вып. 1. – С. 41-48.

9. Сейранов, С.Г. Совершенствование тактической подготовки биатлонистов на основе автоматизированного контроля и компьютерного моделирования: автореф. дис. ...канд. пед. наук /С.Г.Сейранов. – М., 1992. – 23с.

10. Фарбей, В. В. Экспериментальное исследование влияния направленности тренировочного процесса на повышение уровня подготовленности биатлонистов / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. - №3 (73). – С. 190-194.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫРАЖЕННОСТЬ ЖИРОВОЙ МАССЫ У ФУТБОЛИСТОК ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Разницын В.А., доцент,
Мастер спорта международного класса
Московский университет МВД России
им. В.Я.Кикотя, г.Москва, Россия
Дунаев К.С., д.п.н., профессор,
заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Аннотация. Определена выраженность жировой массы у спортсменов 7-9 лет, специализирующихся в футболе. Выявленные возрастные изменения количественных показателей жировой массы у юных футболисток не имели статистически достоверно значимых различий. С возрастом, интенсивность роста жировой массы увеличивалась.

Ключевые слова: жировая масса, футболистки, группы начальной подготовки, компонентный состав масс тела, мышечная масса, жировая масса, количественные показатели, прирост, коэффициент вариации, интенсивность роста

Вместе с мышечной массой (ММ) и костной массой (КМ) тела, жировая масса (ЖМ) определяет компонентный уровень варьирования (КУВ) конкретного индивида. Выраженность жировой массы дает возможность судить о степени двигательной активности человека, а также выявляет наследственные факторы и их участие в обменных процессах жирных кислот. Исключение жировой массы из общей массы тела индивида позволяет установить активную массу тела [2, 8].

Среди специалистов (как теоретических, так и практических работников) существовало мнение о том, что значение жировой массы в обменных процессах, происходящих в человеческом организме, очень не существенно. Многочисленные исследования, как спортсменов (спортсменок) так и лиц, регулярно не занимающихся спортом, позволили коренным образом изменить это мнение. Без участия жировой массы не

возможны обменные процессы, постоянно проходящие в организме человека [1].

Жиры и жироподобные вещества принимают непосредственное участие в процессе обмена веществ. Его (жира) функции (защитная, и связанная с иммунной системой) очень четко определены [2].

Выраженность жировой массы в организме человека достаточно ощутима и составляет (в процентном отношении), в среднем, 25 % от массы (человека) тела. У лиц женского пола жировой ткани в организме больше (в среднем, около 30 %), если сравнивать с мужчинами. С возрастом, выраженность жировой массы увеличивается, то есть чем человек старше, тем больше у него жиротложений [2].

Избыточной считается жировая масса, выраженность которой выше 25% (в зависимости от возраста) и, как следствие, нарушение полноценного функционирования, как отдельных органов, так и систем (сердечно-сосудистая, эндокринная, дыхательная) организма, что, в результате приводит к появлению заболеваний, напрямую связанных с нормальной работой вышеназванных систем [9].

Именно жировая масса с ее большими энергетическими запасами позволяет обеспечить оптимальную двигательную активность индивида и поддерживать на определенном уровне тепловой обмен в его (индивида) теле [1]. Основным местом хранения жировой массы является подкожная жировая клетчатка.

Спортивными специалистами (врачи, педагоги, тренеры, учителя, преподаватели) предпринимались усилия, направленные на определение роли жировой массы в изменении размеров тела (продольных и поперечных) у лиц, занимающихся и не занимающихся спортом. Проведены (заслуживающие внимания) исследования футболисток тренировочных групп, с учетом их индивидуального развития [4], спортсменок командно-игровых видов различного типа телосложения 5, 6, 7].

В настоящем исследовании предпринята попытка оценить изменение жировой массы у юных футболисток групп начальной подготовки. Применялась методика соматодиагностики [2], обладающая высокой степенью надежности и информативности, применительно к растущему организму индивида.

Количественные значения, определяющие выраженность жировой массы, их последующий анализ, указывал на отсутствие статистически достоверно значимых различий между юными спортсменками, специализирующимися в футболе. С возрастом, жировая масса увеличивалась, что, в какой-то степени, закономерно. Детский организм растет, развивается. Увеличивается длина тела, его сегментов (туловище,

верхние и нижние конечности), масса тела и, как результат, вместе с другими компонентами, отмечена положительная динамика показателей жировой массы. Физические нагрузки, имевшие место на тренировочных занятиях, пока еще слишком не значительны, чтобы изменять жировую массу в сторону ее снижения.

Коэффициент вариации жировой массы (рис. 1) у юных футболисток с возрастом, снижался (7-8 лет – 17.36 %, 8-9 лет – 15.21 %).

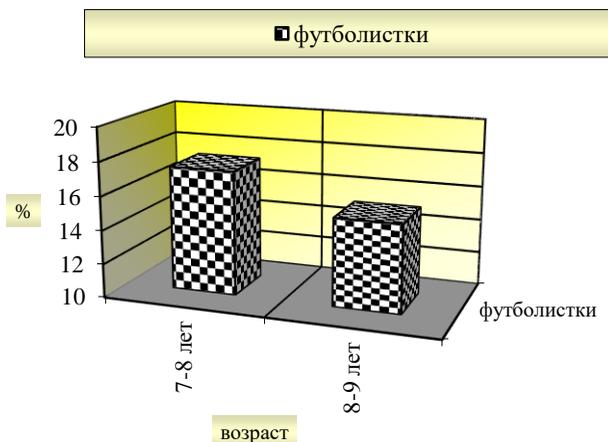


Рисунок 1 – Коэффициент вариации выраженности жировой массы у футболисток групп начальной подготовки

Однако, команда не являлась однородной по выраженности жировой массы.

Интенсивность роста жировой массы (рис. 2), с возрастом, повышалась. И, если в 7-8 лет прирост жировой массы составил 3.49 %, то через год этот показатель у этих же юных спортсменов вырос до 4.67 %.

Заключение. Анализ средних значений, определяющих выраженность жировой массы у юных спортсменов групп начальной подготовки, специализирующихся в футболе, позволил заключить, что отмечены изменения в ее (жировой массы) формировании. Подобную динамику необходимо учитывать тренерскому составу, с тем, чтобы подобные изменения были под контролем, который позволит избежать признаков ожирения, наличие которых вполне реально, не зависимо от систематических занятий в секции по футболу.

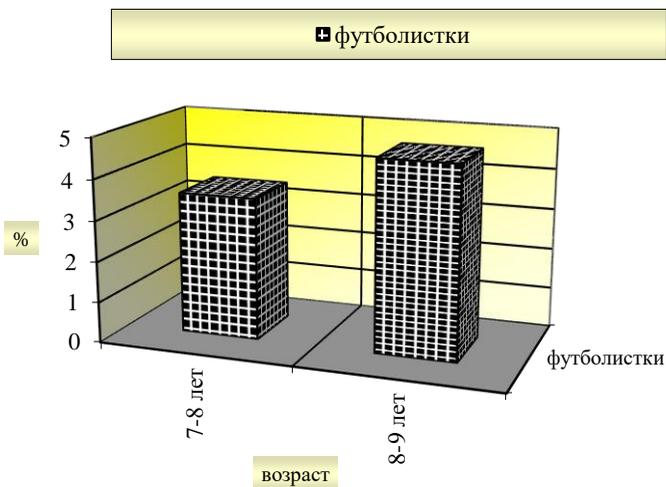


Рисунок – 2. Изменение интенсивности роста показателей жировой массы у футболисток групп начальной подготовки

Список использованных источников

1. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко. – Киев: Олимпийская академия, 2000. – 494 с.
2. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие / Р.Н. Дорохов. – М., 2002. – 230 с.
3. Ежов, П.Ф. Влияние соматического типа на динамику скоростных способностей у футболисток групп начальной подготовки / П.Ф.Ежов, А.В.Шергин, А.А.Зайцев// Олимпийские игры и современное общество :материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка, 2017. – С. 58-62.
4. Зайцев, А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболисток 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Зайцев. – Малаховка, 1994. – 165 с.
5. Зайцев, А.А. Индивидуальное развитие и физическая подготовленность спортивного резерва в женском футболе: учебное пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФПК, преподавателей ВУЗов физкультурного профиля /А.А. Зайцев. – М., 2002. – 132 с.

6. Зайцев, А.А. Хронополиморфизм и физическая подготовленность спортсменов в инновационных командно-игровых видах: монография / А.А. Зайцев. – Смоленск, 2004. – 185 с.

7. Зайцев, А.А. Изменение выраженности жировой массы у спортсменов 9-20 лет различных соматических типов / А.А. Зайцев // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Химия. Биология. Фармация. – 2005. - № 2. – С. 126-130.

8. Зайцев, А.А. Компонентный уровень варьирования как составная часть соматической конституции / А.А. Зайцев // Журнал теоретической и практической медицины. – 2005. – Том 3, № 4. – С. 466-475.

9. Тихвинский, С.Б. Детская спортивная медицина: руководство / С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ ФАКТОВ В ПОЛИТИКЕ И В СПОРТЕ

*Рыбалкин В.П., к.ист.н., доцент, доцент кафедры
философских, исторических и социальных наук
ФГБОУ ВО МГАФК, п. Малаховка, Россия*

Актуальность. Освещение достоверных исторических фактов будь то в политике, экономике, будь то в спорте имеет огромное значение для истории каждого государства, любой отрасли, (экономики, культуры, спорта и т.п.) их развития, накопления теоретического потенциала, знаний, и т.п.

В данной статье рассмотрим события, исторические факты, которые имели место, как в политике, так и в спортивной жизни нашего государства.

Ключевые слова: сериал, фильм, события, матч, победа, чемпион.

В популярной комедии «Джентельмены удачи» главные герои фильма поселяются в Москве в районе Шаболовки. Но при этом из окна их квартиры, почему - то виден каток на Чистых прудах. Относящийся к концу декабря эпизод у Большого театра происходит в 17.00. При этом на улице почему - то ещё светло. Достаточно недоразумений и в комедии «Иван Васильевич меняет профессию». Московский Кремль показан белокаменным. На самом же деле он принял современный краснокирпичный вид ещё при деде Ивана IV - Иване III, правившем в 1462-

1505 годах. Не было при Иване Грозном и термина «волость»: он появился лишь в 1797 году. При Иване IV царь не подписывал документы, а «прикладывал печать». Певчие не могли исполнять песню »То не сильная туча...», т. к. она была написана после 1572 года, а звучит в эпизоде, относящемся в 1571 году. Присутствующая в фильме балалайка треугольной формы появилась в России лишь в 19 веке. Показанная свадьба царя с Марфой Сабаквиной происходила в Александрове, а не в Московском Кремле, в чём нас уверяет фильм.

В фильме «Ноль-седьмой меняет курс» отец главной героини именуется полковником, но носит погоны подполковника. В фильме «Москва слезам не верит» его герои заходят в вагон метро на станции «Новослободская», но уже в следующий момент оказываются на станции «Охотный ряд». События первой серии разворачивались в 1958 году, поэтому тогда ещё не было показанной в фильме телепередачи «На огонёк», начавшей выходить в 1962 году. Мы видим, что поэт А. Вознесенский читает свои стихи, написанные в 1959 году.

В «Кавказской пленнице» Саахов заходит к Нине с шампанским, а выходит облитый красным вином. В первой серии «Бега» к генерал-лейтенанту обращаются «ваше высокопревосходительство», а надо «ваше превосходительство». К полковнику следовало обращаться «ваше высокоблагородие», а не «ваше превосходительство». В фильме «Экипаж» показан взлетающий самолёт, у которого при этом, однако, не убираются шасси.

Фильм «Крушение Империи» сообщает, что 23 февраля 1917 года в ходе начала революции в Петрограде каратели убили рабочего на одном из забастовавших заводов. Этот факт действительно имел место, но произошёл двумя днями позже. В финале фильма мы видим: на заседании Петросовета А.Ф. Керенский просит депутатов разрешить ему войти во Временное правительство. Налицо срезу две ошибки. Во-первых, мгновением ранее фильм показал, что Керенский уже дал своё согласие войти во Временное правительство. Во-вторых, Керенский просил у Петросовета не разрешения войти во Временное правительства, а одобрения этого уже совершённого им шага. К тому же, это своё выступление Керенский делал не с трибуны, как это показано в фильме, а вскочив на стол (о чём он сам говорит в своих мемуарах).

В фильме «Романовы. Венценосная семья» в начале повествования, относящегося к кануну Февральской революции, Керенский назван эсером, хотя тогда он был ещё трудовиком. Далее царевичу Алексею говорят, что

Михаил отрётся от престола, и править будет Временный Комитет Государственной Думы. Но на деле Михаил отрётся 3 марта, а уже 2 марта было создано Временное правительство. Фильм «Засада» рассказывает о событиях 1925 года. Но при этом один из его героев говорит, что НЭП заканчивается и, вот – вот, начнётся коллективизация. Ни того ни другого в 1925 году не было. Герой фильма говорит как о существующем названии города Петрограде хотя с 1924 года он уже назывался Ленинградом.

Фильм «Последний рубеж» рассказывает о подвиге 28 героев панфиловцев, имевшем место в ноябре 1941 года. Поэтому не соответствует действительности присутствие в фильме плаката «Воин Красной Армии, спаси!», написанного в 1942 году. В фильме «Переводчик» говорится о событиях 1941 года. При этом одна из героинь фильма говорит, что мы уже 10 лет пели «броня крепка...» Но песня эта прозвучала в фильме «Трактористы», вышедшем на экраны в 1939 году. В фильме «Лейтенант» рассказывается о событиях осени - начала декабря 1941 года. При этом советского воина с петлицами старшего сержанта именуют просто сержантом. Два советских воина называют себя рядовыми, тогда как в те годы они именовались красноармейцами. У генерал-майора орден Красной Звезды располагается на правой стороне груди. На самом деле тогда он носился на левой стороне, а на правую сторону «переехал» лишь 21 июня 1943 года.

Фильм «Мерседес» уходит от погони» рассказывает о событиях 1943 или 1944 года. Немцы ездят на мотоциклах, появившихся в СССР в 1958 и 1967 годах. Главные герои одеты в немецкую форму, окрашенную в советский камуфляж «Серебряный лист» образца 1957 года. То же самое происходит и в фильме «Схватка», рассказывающем о событиях лета 1944 года. В начале фильма «Акция» один из его героев говорит, что немцы хотят взять реванш за своё поражение в Курской битве. Однако в следующей сцене мы слышим сводку Совинформбюро от 13 июля, сообщающую о ходе Курской битвы. В «Щите и мече», как и во многих других советских фильмах о минувшей войне, мы видим эссовцев, в вышедшей из употребления ещё к 1939 году чёрной форме.

В относящемся к 1940 году эпизоде герои фильма смотрят киножурнал «Новости дня», в действительности начавший выходить с 1944 года. Нашу армию называют Советской, хотя в годы войны она называлась Красной. У бригаденфюрера почему-то петлицы штандартенфюрера.

В фильме «Доставить любой ценой» отражены события 1941 года. Однако, в нём присутствуют написанные в 1942 году плакаты «Воин

Красной Армии, спаси!» и «Бей насмерть!»). Также годом позже появились и, якобы уже существовавшие в 1941 году, штрафные роты. Фильм «День командира дивизии» рассказывает об участии будущего генерал – полковника Красной Армии А.П.Белобородова в Московской битве. В эпизоде, относящемся к 8 декабря 1941 года, К. К. Рокоссовский говорит, что неделю назад И.В.Сталин спросил Г.К. Жукова: удержим ли мы Москву. На деле этот разговор между ними состоялся в конце второй декады ноября. Фильм «Игра без правил» рассказывает о событиях 1945 года. Это ясно из упоминания Управления стратегических служб – разведслужбы США, существовавшей с июня 1942 года до 20 сентября 1945 года. Поэтому нереальным было появление на экране картины П.Кривоногова «Брестская крепость», написанной лишь в 1951 году.

В фильме «Не хлебом единым» его герои смотрят фильм «Цирк», а когда выходят на улицу, то у входа в кинотеатр или клуб, в котором они только что были, видим афиши фильмов «Воспитание чувств» («Сельская учительница») и «Подвиг разведчика». Хотя в фильме отражены события 1949 года.

Фильм «Назад в СССР» рассказывает о событиях 1975 года. Тем не менее, в нём звучит песня «Мы - память» из фильма «Любовь земная», вышедшего на экраны два года спустя. Один из героев фильма говорит, что сбежать из СССР можно, приехав в Берлин, и там, обратившись в посольство США. Ничего из этого не вышло бы по той простой причине, что в то время США не признавали ГДР, а потому и не имели в Берлине своего посольства.

Фильм «Сырые волки» показывает события 1964 года. В нём ошибочно говорится, что Министр Обороны Маршал Советского Союза Р.Я. Малиновский умер в 1966 году. В действительности он умер 31 марта 1967 года. Один из героев фильма берёт билет на город Мариуполь, носивший тогда название Жданов. Хрущёв улетает Пицунду (это на Кавказе), но Брежнев говорит, что в Крым. Обратю в Москву Хрущёв вернулся 13 октября. В этот день в столице было +11, но при этом видим зелёными траву и деревья, а встречающих его - лишь в пиджаках.

В фильме «Секунда на подвиг» рассказывается о советском офицере Якове Новиченко, 1 марта 1946 года спасшем жизнь лидеру КНДР Ким Ир Сену. По ходу событий Яков говорит, что он был призван на военную службу сразу после свадьбы, т.е. в 1938 году. На деле Яков женился ещё в 1932 году.

В фильме «Покровские ворота», рассказывающем о 50-х годах

прошлого века, мы видим на куртке мальчика эмблему Олимпиады-80. Фильм «Золотой телёнок» отражает события примерно 1930 года прошлого века, но в нём упоминается Мордовская АССР, созданная лишь в 1934 году. Присутствует в фильме и самолёт Ан-2, начавший выпускаться с 1947 года.

Теперь обратимся к сериалам и начнём с «Царя», рассказывающего об Иване Грозном. Царь выглядит практически беззубым, тогда как работавший с его черепом известный антрополог М. Герасимов установил прекрасную сохранность зубов царя.

Теперь о сериалах, посвящённых Екатерине II. Начнём с «Великой». Екатерина познакомилась с будущим Петром III в 1739 году, когда им было соответственно 10 и 11 лет. А в фильме они выглядят на 4 – 5 лет младше. Екатерина прибыла в Россию 20 февраля 1744 года. При этом они встретили Бестужева, которого именуют канцлером. На деле Бестужев стал канцлером 15 июля того же года. Екатерина и Пётр III в те дни не были в Ораниенбауме, в чём нас пытается убедить фильм. В фильме показано как Григорий Орлов в пьяном виде оскорбил Екатерину. В жизни, будучи в тот момент лишь младшим офицером гвардии, он не решился бы на такое. П. И. Шувалов умер 4(15) января 1762 года, а А.Г. Бобринский родился 31 марта(11) апреля того же года. Фильм показывает эти события в обратном порядке и при этом на фоне зелёной листвы деревьев. На женских платьях видны застёжки – молнии, появившиеся в 1891 году. Пётр III именует себя Петра III и Петра I. Это очевидно, оговорка: по матери он был внуком Петра I, а по отцу – внучатым племянником Карла XII.

Содержит неточности и сериал «Екатерина». Сначала назову факт, касающийся Бестужева – см. выше. По фильму Разумовский остаётся фаворитом Елизаветы Петровны до конца. На деле в 1750 году его сменил Иван Шувалов, даже не показанный в фильме. Иван VI был убит в 1764 году.

Фильм же убеждает, что это произошло одновременно со свержением Петра III, то есть в 1762 году. Пётр III заболел оспой не в сентябре 1745 года в Петербурге, а в конце декабря того же года в Москве, где он перед этим переболел корью. Екатерина познакомилась с Петром III не по приезде в Россию в 1744 году, а в 1739 году в Эйтине. Сериал показывает, что приехав в Холмогоры в феврале 1744 года, обнаруживает, что Анна Леопольдовна умерла.

На деле Анна Леопольдовна умерла в марте 1746 года. Сериал показывает, что поручик Мирович убит при попытке освободить им Ивана VI. На деле Мирович был предан суду, после чего казнён. Как уже

упомянуто, в фильме показано, что Елизавета Петровна в 1744 году навещает брауншвейгское семейство в Холмогорах. В действительности упомянутое семейство содержалось в Раненбургской крепости (ныне город Чаплыгин в Липецкой области).

Иван VI до 1756 года содержался в Холмогорах, а не в Петропавловской крепости. Елизавета Петровна говорит, что он правил две недели. На самом деле его царствование длилось с 17 (28) октября 1740 года до 25 ноября (6 декабря) 1741 года. Пётр III показан говорящим на чисто русском языке, хотя в действительности немецкий акцент сохранился у него до конца жизни. Михаила Воронцова Елизавета Петровна называет князем, хотя в действительности он был графом. Станислав Понятовский называет себя «великий князь Саксонии и Польши», хотя таковым тогда был Август III. Понятовский займёт этот пост лишь после вступления на престол Екатерины II. Она родила сына Алексея накануне переворота (28 июня 1762 года), как об этом говорит сериал, а в апреле того же года.

Свергнутого Петра III держали не в Летнем дворце, а сразу отправили в Ропшу. Дворцовый переворот 1762 года в действительности произошёл не во дворце Елизаветы Петровны на Фонтанке, как это показано в сериале, а в Зимнем дворце, где жила царская семья. Сериал убеждает, что в этом перевороте участвовали лишь братья Орловы. На самом деле круг участников этого заговора был намного шире. Заслуживает внимания и сериал «Екатерина. Взлёт». Начну с того, что в нём, у двух предыдущих не показано, что Екатерина была заядлой курильщицей.

Теперь о самом сериале. Дарья Салтыкова (Салтычиха) была в действительности арестована не в 1768 году, а в 1762. Григорий Потёмкин на самом деле ослеп на правый глаз не после драки с Орловым, а в ходе лечения. Показанному в 1768 году будущему императору было 14 лет, а в сериале он при этом выглядит старше. При открытии в Петербурге в 1782 году памятника Петру I («Медный всадник») мы видим графа Панина. В действительности он тогда был за границей. Сериал сообщает, что Анна Леопольдовна похоронена в Холмогорах. Истинное же место её захоронения – Александрово – Невская лавра.

В сериале один из его героев говорит, что по Жалованной грамоте Салтыковой нельзя применить телесное наказание. На деле Жалованная грамота появилась лишь в 1768 году, а следствие и суд по делу Салтыковой проходили в 1762 – 68 годах. Потёмкин предстаёт с не видящим левым глазом, а на делене видел правый. Свадьба Екатерины и Потёмкина состоялась зимой 1774 – 1775 годов. В фильме же она происходит на фоне

летнего пейзажа.

В сериале «Последняя встреча» Брежнев назвал Чазова министром здравоохранения. Но этот пост Чазов занял лишь в 1987 году, т.е. уже после смерти Брежнева. Последний умер 10 ноября, но в фильме при этом на улице зелёная листва. В новостях 1980-1981 годов упоминается как живущий в те годы член Политбюро ЦК КПСС Ф.Д.Кулаков, умерший в действительности ещё в 1978 году. Летом 1981 года ещё не совершал рейсы ТУ-154: его эксплуатация началась в 1984 году.

Сериал «Брежнев» также имеет немало недоразумений. Брежнев вспоминает события 1964 года и при этом называет А.Н. Шелепина председателем КГБ СССР. На деле Шелепин этот пост тогда уже не занимал. В 1982 году Брежнев говорит, что Шелепин на пенсии, хотя последний ушёл на пенсию в 1984 году. В событиях 1981-1982 годов Г.К.Цинёв имел звание генерала армии, а не генерал-полковника, как это показано в фильме. Брежнев занимал пост Председателя Президиума Верховного Совета СССР, а не Председателя Верховного Совета СССР. Брежнев спрашивает о причинах смерти президента Финляндии У.К.Кекконена, умершего, на самом деле, в 1986 году, т.е. уже после смерти Брежнева. В сцене разговора Хрущёва с Брежневым в 1947 году на лацкане пиджака Хрущёва есть «Золотая Звезда» Героя Советского Союза. На деле это звание было ему присвоено лишь в 1964 году. В 1981-1982 году А.А.Громыко говорит, что в США через полгода пройдут выборы президента. Но в те годы они проходили в 1980 и 1984 годах, так что подобная фраза Громыко неуместна. При этом видим Громыко Дважды Героем Советского Союза, хотя в действительности он был Дважды Героем Социалистического Труда. В фильме показано как в 1982 году Брежнев разговаривал по телефону с женой М.А.Сулова, на самом деле умершей ещё в 1972 году. Говорится, что в 1982 году Ю.В. Андропов был председателем КГБ СССР. На деле он тогда занимал пост секретаря ЦК КПСС по идеологии. В книжном шкафу Брежнева видим 9 томов собрания его сочинений «Ленинским курсом», хотя 9 том вышел уже после его смерти.

Сериал «Котовский» содержит нелепый эпизод. В нём титры сначала сообщают, что идёт октябрь 1917 года. Но уже в следующий момент Котовскому сообщается, что в ходе революции в Петрограде царь отрёкся от престола. Как известно, последнее событие произошло ещё в феврале того же года. Когда Котовский выходит из тюрьмы - это происходит в Кишинёве, на деревьях зелёная листва. Кстати, в действительности

Котовский вышел на свободу летом 1917 года.

В сериале «Московская сага» звучит фраза «включи патефон». Но он не имел выключателя, поэтому надо было сказать «заведи патефон». Говорится, что Маршал Советского Союза похоронен на Новодевичьем кладбище. В действительности Маршалов Советского Союза хоронили на Красной площади у Кремлёвской стены. В одной из серий показаны события 1951-1952 годов. При этом мы видим новое здание МГУ на Ленинских горах. Но это здание было возведено лишь в 1954 году. В относящихся к 1951 году событиях видим памятник П.И.Чайковскому у здания консерватории. Очередная неправда: этот памятник был установлен в 1954 году.

В фильме «Дело гастронома №1» есть эпизод, когда главные герои фильма в 7.45 утра слушают по радиоутреннюю зарядку. В действительности в это время радио передавало «Пионерскую зорьку».

Сериал «Орлова и Александров» рассказывает о творчестве актрисы Любви Орловой и кинорежиссёра Григория Александрова. В нём есть эпизод, относящийся к началу декабря - дата легко устанавливается по сообщению, которое получают главные герои фильма: убийство С. М. Кирова, происшедшее 1 декабря 1934 года. Но при этом за окном виден летний пейзаж. Более того: один из героев при этом напевает «Марш энтузиастов», в действительности написанный к вышедшему лишь в 1940 году фильму «Светлый путь».

При показе событий примерно 1936-1937 годов звучит музыка из вышедшего в 1946 году фильма «Золушка». Тогда же говорят, что у нас есть генералы. На деле генералы появились в СССР в 1940 году. Будущий Маршал Советского Союза В.И.Чуйков в те годы был генерал-лейтенантом, а не генерал-майором как это показано в фильме.

О выдающейся укротительнице тигров рассказывает сериал «Маргарита Назарова». В нём верно говорится, что фильм «Полосатый рейс» вышел на экраны в 1961 году. Но вот дальше пошла несурезица. Зрителю сообщают, что в тюрьму посадили футболиста Э.Стрельцова, хотя последнее произошло ещё в 1958 году. Далее показано участие укротительницы в культурной программе Московского международного фестиваля молодёжи и студентов, прошедшем раньше – в 1957 году.

Заслуживает рассмотрения и сериал «Фурцева». В фильме показано обсуждение текста некролога о смерти главной героини в 1974 году, в котором участвует В.Е. Семичастный как председатель КГБ СССР. В действительности этот пост с 1967 год занимал Ю. В. Андропов. В фильме

есть относящийся к 1957 году эпизод, в котором Маленков, Булганин, Молотов обсуждают план действий против Хрущёва. При этом Булганин называет Хрущёва Первым секретарём ЦК КПСС и Председателем Совета Министров СССР и говорит, что Хрущёв снял его с последнего из этих постов. На самом деле Булганин занимал этот пост до 27 марта 1958 года включительно. Молотова при этом называют министром иностранных дел, хотя этот пост с 1 июня 1956 года уже занимал Д.Т. Шепилов. Вотносящемся к 1953 году эпизоде мы видим Полное собрание сочинений В.И.Ленина; в действительности даже первый том этого издания вышел лишь в 1970 году.

В сериале «И примкнувший к ним Шепилов» в относящемся к середине 50-х годов эпизоде присутствуют тома Большой Советской энциклопедии, начавшей выходить лишь в 70-е годы. В показываемых событиях 1953 года Хрущёв предстаёт уже с двумя Золотыми медалями «Серп и Молот», а между тем даже первую из них он получил лишь в 1954 году. Хрущёв рассказывает, что в минувшую войну его старший сын, будучи военным лётчиком, был сбит, попал в плен и т. д., что также не соответствует истине. Сериал «МосГаз» рассказывает о событиях декабря 1963-января 1964 года. Поэтому в нём не к месту звучит песня из фильма «Я шагаю по Москве», вышедшего на экран 11 апреля 1964 года. Сериал «Звезда эпохи» утверждает, что в минувшую войну семья Маршала Советского Союза К.К. Рокоссовского пропала без вести, а на деле находилась в эвакуации по известному всем адресу.

В сериале «Семнадцать мгновений весны» сообщается, что переговоры Даллеса и Вольфа проходили в Берне. Хотя на деле это было в Женеве. Мюллер говорит, что любит водку, а не коньяк. На самом деле из-за мучавшей его язвы желудка он любил не водку, а коньяк. Кальтенбруннер же любил водку и шампанское.

Немало путаницы и в сериале «Рождённая революцией». Одна из его серий рассказывает о событиях 1919 года. При этом мы видим плакат «Помоги», написанный лишь в 1921 году. Присутствует в этой же серии и плакат «Ты записался добровольцем?», созданный в действительности лишь в 1920 году. Это же касается и присутствующего серии плаката «Антанта под маской мира». При этом комсомольцы поют песню «Там, вдали, за рекой», написанную лишь в 1924 году. В повествовании о событиях 1929 присутствует плакат «Иди, товарищ, к нам в колхоз», написанный лишь в 1931 году. В серии, рассказывающей о событиях в Москве октября 1941 года, есть эпизод, датированный 15 числом. При этом

мы видим плакат «Под знаменем Ленина - вперёд к победе». На деле эти слова были произнесены Сталиным лишь 7 ноября во время парада на Красной площади. В последней серии события разворачиваются в 1948 году. Но при этом мы видим таблицу Менделеева с элементом 104, открытым лишь в 1964 году.

Отражение в советских фильмах темы освоения нашей целины и космоса тоже должно быть затронуто в данном исследовании. В фильме «Укрощение огня» есть эпизод, относящийся к первым дням после исторического полёта Ю.А.Гагарина. При этом главная героиня говорит, что Генеральным секретарём ООН является У Тан. В действительности же У Тан занял этот пост 30 ноября того же года. В сериале «Кедр» пронзает небо» много неточностей в показе советской военной формы. Вернер Браун называет Э.Гувера директором ЦРУ, а на деле тот возглавлял ФБР. В кадрах, относящихся к событиям конца 1941 года, показан написанный лишь в 1942 году плакат «Воин Красной Армии, спаси!» В сериале «Гагарин. Первый в космосе» у полковника ВВС продольные полосы на погонах то красные, то голубые. Н.П.Каманин, знакомя будущих космонавтов с С.П.Королёвым, называет его Генеральным конструктором, а правильно надо было назвать его «Главным». На деле в день полёта Гагарина он и Г.С.Титов ехали на космодром не в одном, а в разных автобусах. В фильме «Корабль пришельцев» показано, что сразу после полёта Гагарина был запущен космический корабль «Союз», а на самом деле его первый старт состоялся 23 апреля 1967 года.

О С.П.Королёве рассказывает сериал «Главный». В сцене проводов Гагарина в первый космический полёт у Королёва красная повязка на правом рукаве, а кинохроника показывает, что на левом. После Октябрьского 1964 года Пленума ЦК КПСС Королёв поздравляет Л.И.Брежнева с избранием того на пост «Генерального секретаря ЦК КПСС». Но тогда этот пост назывался «Первый секретарь». После приземления А.А.Леонова и П.И.Беляева первый из них вспоминает о фильме «Белое солнце пустыни». Этого никак не могло быть: данный космический полёт прошёл в 1965 году, а названный фильм вышел на экраны спустя 5 лет.

Заслуживает внимания и фильм «Время первых». Космонавт Леонов, если бы он был таким недисциплинированным, каким показан в фильме, никогда не попал бы в отряд космонавтов. Генерал Каманин в действительности не занимался поиском приземлившегося космического корабля с Леоновым и Беляевым. Каманин на деле вовсе не предлагал

ихугробить в случае неудачного полёта. Леонов почему - то показан наглцом, которому всё прощают, а Беляев мрачным меланхоликом, даже не хотевшим лететь в космос. Чудовищная нелепость подобных утверждений очевидна: Леонов был бы немедленно отчислен из отряда космонавтов, а Беляева в этом отряде и не было бы вовсе. Не было и показанного в фильме разговора Брежнева с космонавтами.

Теперь о популярном сериале «Место встречи изменить нельзя». Хотя он рассказывает о событиях 1945 года, но в нём присутствуют телефонные будки, автомашины 70-х годов. Явно из 60-х годов прибыл и присутствующий в фильме газетный киоск. В фильме мы видим и вагоны электричек, вагоны-холодильники, газетные стенды, оформление названия железнодорожной станции, относящиеся к более поздним годам. В ресторане, в сцене, предшествующей сцене ареста Фокса, звучит мелодия песни «Белеет мой парус...» из телефильма «12 стульев». В ноябре в 6 утра на деле ещё темно, а в фильме уже светло. При этом совсем непонятно как бандиты к этому времени оформили сберкнижку приведённому к ним лишь поздно ночью Шарапову: неужели сберкассы работают по ночам?!

Шарапов смотрит в кинотеатре фильм «Новые похождения Швейка», а у входа в кинотеатр, из которого он затем выходит, видим афиши фильмов «Иван Грозный» и «Девушка моей мечты». Один из героев фильма говорит, что ОСОАВИАХИМа уже нет, тогда как последний разделился на ДОСАРМ, ДОСФЛОТ и ДОСАВ лишь в 1948 году.

В фильме присутствует и настольная модель «Памятника чекистам» в Сталинграде, чего никак не могло быть: фильм рассказывает о событиях 1945 года, а упомянутый памятник открыт лишь 28 декабря 1947 года. Непонятно почему в начале повествования Шарапову, идущему без погон и ещё не предъявившему документы, часовой уже отдаёт честь, хотя при этом видит его впервые. В начале фильма радио сообщает о закрытии Потсдамской конференции, что произошло 2 августа. Однако после этого нам повествуют о событиях начала 20-х чисел июля.

Несколько фильмов посвящено героической обороне Брестской крепости. Фильмы хорошие, но также грешат историческими неточностями. Так фильм «Я - русский солдат!» сообщает, что последний известный защитник крепости продержался до конца 1941 года. Однако исследователь обороны С.С.Смирнов свидетельствует, что данный герой был обнаружен в апреле 1942 года. Есть неточности и в фильме «Брестская крепость». В нём говорится, что вечером 21 июня в крепости демонстрировался фильм «Весёлые ребята», а на деле «Валерий Чкалов». Далее фильм сообщает, что

один из руководителей обороны крепости майор Гаврилов после освобождения из плена был репрессирован, чего в действительности не было. Не кончал жизнь самоубийством военврач Маслов, в чём нас также пытается убедить фильм. На деле он попал в плен, из которого бежал и в дальнейшем сражался с захватчиками в одном из партизанских отрядов. Неверно и утверждение фильма, что сразу после пленения ещё один из руководителей обороны - полковой комиссар Фомин сам и сразу жесообщил гитлеровцам кто он такой: в действительности же Фомина выдал один из предателей. Андрея Кижеватова- начальника расположенной в крепости пограничной заставы- правильно называют лейтенантом. Но при этом на петлицах у неготри «квадрата», как у старшего лейтенанта, а должно быть два. У Новикова- одного из защитников крепости- знаки различия младшего сержанта, но он именуется старшим сержантом.

Теперь о спортивных сериалах. Во всех отношениях интересны «Хоккейные игры», рассказывающие о соперничестве между тренерами А.В.Тарасовым и В.М.Бобровым. Неверно утверждение, что сыну Боброва в то время исполнилось 4 года: он родился в 1969 году, т.е. на деле исполнилось 3 года. Л.И.Брежнева фильм в те годы показывает только с Золотой Звездой Героя Советского Союза, хотя он в то время был и Героем Социалистического Труда, поэтому должен был носить и Золотую медаль «Серп и Молот». Показана встреча канадцев, приехавших в Москву в 1972 году подписывать договор о проведении предстоящих хоккейных матчей между сборными СССР и канадских профессионалов. Если учесть, что это произошло после чемпионата мира, закончившегося в конце апреля, а первый матч серии этих игр прошёл 3 сентября того же года, то не понятно почему на улице во время указанных переговоров ещё(или уже) лежит снег. Накануне трансляции первого матча Суперсерии Брежнев говорит, что поскольку этот матч начнётся в 4 часа утра по московскому времени 3 сентября, а это у нас рабочий день, то его следует показать в записи 3 сентября вечером. На самом же деле 3 сентября 1972 года было воскресенье, поэтому видеозапись матча передавалась в этот день с 10 часов утра. Не показывали перед этой трансляцией фильма «Волга – Волга», в чём нас фильм также пытается убедить. В действительности государственные гимны СССР и Канады исполнялись не под фонограмму, а «живьём». В рассказе о первом матче Суперсерии звучит фраза, что канадцы вбрасывают шайбу в нашу штрафную площадку: в хоккее с шайбой нет штрафной площадки, поэтому следовало, очевидно, сказать «в зону нашей команды». Неверно содержащееся в фильме утверждение, что после

Зимней Олимпиады 1972 года Тарасов в большой хоккей не вернулся: под его руководством ЦСКА победил в чемпионатах СССР 1971-1972 и 1972-1973 годов, и возглавлял он команду до 31 мая 1974 года, включительно.

О Харламове рассказывает и фильм «Валерий Харламов. Дополнительное время». После первой автомобильной аварии Харламов говорит, что уже через неделю ему надо снова на лёд. Но если учесть, что эта авария произошла 26 мая, т. е. когда сезон уже закончился, то станет понятно, что выше приведённой фразы Харламову говорить было незачем. Сын Александр родился в ноябре 1975 года, т. е. до, а не после аварии, как утверждает фильм. В фильме говорится, что после этой же аварии хоккеисты сборной и ЦСКА в ресторане боятся пить в присутствии А.В. Тарасова, именующего себя тренером. На деле ещё с июня 1974 Тарасов уже не был тренером ЦСКА, а после Зимней Олимпиады 1972 года – и сборной. В фильме правильно говорится, что Харламов вернулся на лёд в игре против «Крыльев Советов» (этот матч состоялся 16 ноября 1976 года). Но неверно утверждение, что в этом матче В. Анисин был игроком «Крыльев Советов»: в том сезоне он играл уже в ЦСКА.

Заключение. Многие факты, которые представлены в статье по различным рассматриваемым вопросам телевидением были по-своему интерпретированы и искажены. Истинные исторические знания будут способствовать объективности представлений исторических событий, итогов различных мероприятий, соответствующих действительности того времени, когда они происходили.

Список использованных источников

1. Великая отечественная война // Энциклопедия. – М., 1985.
2. Все о спорте : справочник. Т. 1. – М., 1979.
3. Грехов, В.Н. История культуры России с древнейших времен до начала XX века : учебное пособие / В.Н.Грехов, С.Н.Бледный, К.С.Дунаев.- М.: Экслибрис-Пресс, 2004. – 524 с.
4. История России: Нравы. События: взгляды и оценки. 1881-2005 гг. / И.А.Верба, С.Н.Бледный, М.В.Донской, К.С.Дунаев, И.Ф.Коновалов, И.В.Лебедев, В.И.Литвиненко, Н.В.Макарова, З.К.Океанова, М.В.Тужиков. – М.: Лада : Этрол : Гуманитарный колледж Перспектика, 2005. – 640с.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Самохина Л.С., к.б.н., доцент кафедры
теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Калагур А.О., магистрант, ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Аболишин А.Г., к.п.н., доцент кафедры
АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Коньков С.Г., тренер, ГБПОУ МГ ТТ и П
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы применения метода круговой тренировки для развития силовых качеств в подготовке футболистов 15-16 лет. Предложены физические упражнения для совершенствования силовых способностей с увеличенным сопротивлением с помощью метода круговой тренировки.

Ключевые слова: футбольная техника, круговая тренировка, силовые способности, статическая сила, динамическая сила, физические упражнения, силовая подготовленность, старший школьный возраст.

О проблемах повышения качества силовой подготовки футболистов старшего школьного возраста пишут многие современные учёные [1,2,4]. Многими исследователями доказано, что футбольным игрокам необходимо развивать свои силовые способности, при этом игрокам следует проявлять силовые качества при выполнении специфических движений и без мяча, и с мячом, например: удары, старты, прыжки, толчки и другие специальные движения в очень короткие промежутки времени [7-10].

Несомненно, футбол является динамичным видом спорта. Значительных результатов достигает лишь та команда, участники которой стремительно решают задачи, рождающиеся в процессе игры. Поэтому тренеры предъявляют повышенные требования к подготовке молодых футбольных игроков.

В первую очередь тренеры развивают у игроков быстроту мышления, стремительность воплощения технических приемов, что обнаруживает и

предполагает значительный уровень развития скоростных качеств, выносливости, силовых качеств, ловкости и гибкости.

Современный футбольный тренер предпочитает методы и способы тренировок, адаптированные и отвечающие к нынешним запросам игры.

Одним из плодотворных средств подготовки футболистов служит круговая тренировка. В задачу круговой тренировки входит достижение большой работоспособности организма при помощи тренинга нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной и других систем в систематическом их чередовании.

Правильное выполнение конкретных упражнений, которые должным определенным образом выбраны и аккумулированы в заданном времени, обеспечивают быстроту совершенствования физических качеств за короткий промежуток времени. Ведущим принципом круговой тренировки служит то, что она есть организационно-методическая форма и включает в себя частные методы использования физических упражнений [4,7].

Круговую тренировку можно эффективно использовать как для выработки физических качеств, так и для усовершенствования технических приёмов футбольного игрока. Обращаем внимание, что упражнения для развития физических качеств воздействуют на определенные мышцы.

Говоря о силовой подготовленности футболистов, различают ведущие категории силы: статическая сила, как способность развить наибольшие усилия в режиме статики; динамическая сила как способность развить физические усилия много раз подряд за определённый промежуток времени при ситуации стремительного движения и мобильного динамического режима мышечной работы; взрывная сила как способность развить максимум усилий за минимальный короткий временной промежуток.

Основу движения составляет разовое максимальное мышечное усилие с замахом. При целенаправленном совершенствовании, развитии двигательных качеств и улучшении их комплексного проявления чаще всего применяют простые и несложные легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения тяжелой атлетики, а также других видов спорта.

Для усовершенствования технических приемов у футболистов употребляются хорошо освоенные ими упражнения. Соотношение числа станций по целенаправленному выработыванию двигательных качеств обусловлено специальными задачами учебно-тренировочного занятия.

Силовые способности разделяют на собственно-силовые, например, статический режим либо медленные движения, и скоростно-силовые

(динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях). Круговая тренировка представлена комплексной тренировкой, которая сочетает разнообразные типы упражнений. Эти тренировки содержат отдых, физические упражнения на сопротивление и на скорость. Эта тренировка совершенствует силу мышц, упрочивает кардиореспираторную выносливость [5,6].

Цикл состоит из активного периода в 60–90 секунд и подобного по времени этапа отдыха. В круговую тренировку можно подключать до 15 типов физических упражнений [6]. Формы тренировок из других видов спорта нельзя копировать слепо и тренировать футбольного игрока так же, как легкоатлета и штангиста. Научные рекомендации нужно применять только в их футбольной интерпретации.

Поэтому, используются специальные методы тренировки для развития физической силы, такие как тренировки интервальные и постоянные нагрузки, при всей своей специфичности следует комбинировать с занятиями техническими и занятиями на тактику, ориентированными на игровую обстановку.

Заключение. Проявление силовых качеств обусловлено влиянием следующих факторов: усилием и концентрацией возбуждения и торможения нервно-мышечных процессов, волевыми усилиями, состоянием костно-мышечного аппарата, размером физиологического поперечника мышц, химизмом мышечных тканей, а также биомеханическими характеристиками спортсмена и величиной некоторых мышечных групп и техникой физических упражнений.

Список используемых источников

1. Сорока, А. С. Метод круговой тренировки в силовой подготовке футболистов старшего школьного возраста/ А. С. Сорока, А. П. Бурсова. – М.: Концепт, 2014. – 118 с.

2. Кузнецов, А.А. Футбол :настоляная книга тренера / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. –166 с.

3. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик. – М.: Олимпия, 2006. – 221 с.

4. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе/ И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

5. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А.Л.Кривенцов, И. Ф. Андрущишин, К. С. Дунаев, В.И.Акимов// Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. –Алматы, 2015.- №2. – С.86-90.

6. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А. Л. Кривенцов, А. Л. Андрущишин, К. С. Дунаев, В. И. Акимов // Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - № 1. – С.12-22.

7. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов/ Н.М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.

8. Плон, Б. Новая школа в футбольной тренировке/ Б. Плон. – М.: Олимпия, 2008. – 239 с.

9. Самохина, Л.С. Развитие выносливости в мини- футболе у юношей на этапе совершенствования спортивного мастерства/ Л.С.Самохина, А.О.Калагур, С.Г.Коньков// Материалы XXVII научной конференции студентов, бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С. 301-307.

10. Самохина, Л.С. Применение метода круговой тренировки при подготовке футболистов 15-16 лет / Л.С.Самохина, А.О.Калагур // Материалы XXVII научной конференции студентов, бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С.307-315.

11. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПИЛАТЕСА В ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

*Сираковская Я.В., к.п.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*
*Ильичёва О.В., к.б.н., доцент кафедры
АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Физическое развитие и физическая подготовленность современных детей и молодежи являются одним из самых актуальных вопросов нашего времени. Одним из факторов, играющими важную роль в этом возрасте, является количество часов, отведенных на уроки физической культуры и внеурочную деятельность в общеобразовательной школе, ведь физическая культура – это не просто урок, а дисциплина, в процессе преподавания которой закладываются жизненно важные навыки и умения, необходимые учащимся при службе в армии, при поступлении в вузы и повседневной жизни [1,2,4,5].

Ключевые слова: общеобразовательная школа, пилатес, оздоровительная аэробика, физическое воспитание, базовая и вариативная часть.

Общепризнанно, что содержание и организация физического воспитания детей школьного возраста требует в настоящее время концептуального обновления и существенной перестройки в соответствии с социально-экономическими преобразованиями нашего общества на основе современных психолого-педагогических теорий обучения, воспитания и развития [3,7,9].

Использование нетрадиционных видов гимнастики, в том числе аэробики и пилатеса, по мнению большинства специалистов по физической культуре [1,8], позволяет разнообразить учебный процесс, эффективно воздействовать на развитие двигательных способностей, способствуют быстрейшему решению задач, имеющих прикладное значение. Однако, отсутствие достаточного научного обоснования содержания и организации

занятий с комплексным использованием средств оздоровительной аэробики и пилатеса с учетом возрастных особенностей и специфики школьной программы по физическому воспитанию затрудняет процесс внедрения данного средства в учебные планы, не позволяет эффективно использовать оздоровительную аэробику и пилатес в целях повышения показателей физической подготовленности, способствовать физическому развитию и улучшению здоровья школьников.

Целью исследования явилось повышение эффективности физического воспитания учащихся 2-х классов на основе комплексного применения средств оздоровительной аэробики и пилатеса на 3-ем уроке физической культуры в общеобразовательной школе.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы. В исследовании приняло участие 63 ученика 2-х классов.

В работе мы опирались на комплексную программу физического воспитания с направленным развитием двигательных способностей. Программа состоит из двух частей: базовой и вариативной. В рамках вариативной части предпринята попытка рассмотреть оздоровительную аэробику и пилатес, как средства всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста, в качестве оптимальной для здоровья и физического развития формы проведения физкультурных занятий в школе.

Нами были разработаны варианты уроков оздоровительной аэробики с учетом полученных данных уровня физического развития и физической подготовленности школьников. В разработке комплексов мы ориентировались на низкие и средние показатели развития двигательных способностей, а также на низкие показатели мышечной массы и излишнее содержание жировой массы у испытуемых.

В основу предлагаемой методики положены следующие положения [4]:

1. Подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся.
2. Основная структура и продолжительность урока сохраняется.
3. Упражнения согласованы с музыкой и передают ее настроение.
4. Упражнения распределяются с учетом возрастания физической нагрузки к основной части урока.
5. Мини-программа включает упражнения различной направленности (для развития выносливости, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей).
6. Паузы заполняются различными дыхательными упражнениями.
7. Для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения пилатес.

С учетом возрастных особенностей детей, а также отстающих физических способностей и нарушений в физическом развитии нами составлены комплексы упражнений оздоровительной аэробики и пилатеса.

Варианты целостных уроков и его отдельных частей, с включением элементов оздоровительной аэробики и пилатеса:

1) Целостный урок (3-ий) с комплексными применением оздоровительной аэробики и пилатеса в подготовительной и основной части урока состоит из комплексов оздоровительной аэробики (включая степ-аэробику) и пилатеса. В подготовительной части - 10 минут, применялись комплексы упражнений пилатес, затем в течение 25 минут выполнялись упражнения оздоровительной аэробики, последующие 3-5 минут – проведение эстафет и игр различного характера. В заключительной части урока - 5-7 минут применялись упражнения пилатес.

В уроке в течение 15 минут повторялся ранее изученный комплекс, 15 минут – комплекс, выполняемый поточным методом. В заключительной части урока использовались элементы стретчинга (упражнения на растягивания), позволяющие развивать гибкость, восстанавливать организм после физической нагрузки, включались упражнения на дыхание и расслабление. Этот вариант проводился блоком, т.е. уроки проходили подряд 18 академических часов.

2) Целостный урок (3-ий) с применением аэробики в подготовительной части и пилатеса в основной и заключительной частях. Этот вариант также проводился блоком, уроки проходили подряд 15 академических часов.

3) Урок физического воспитания с применением оздоровительной аэробики и пилатеса спортивно-прикладной направленности в подготовительной части урока в течение 15 минут поточным методом. В комплекс оздоровительной аэробики были включены вспомогательные упражнения из различных видов спорта, предусмотренных комплексной программой, в соответствии с годовым план-графиком и тематическими планами уроков. Упражнения оздоровительной аэробики и пилатеса включались в подготовительную часть каждого урока в течение учебного года (1-го и 2-го уроков) и проводились в течение 10-12 минут. В комплексы оздоровительной аэробики и пилатеса включались упражнения, направленные на решение задач основной части урока физического воспитания.

Эффективность комплексного применения аэробики и пилатеса для физического воспитания детей определялась по ряду антропометрических показателей и результатам педагогического тестирования.

В начале эксперимента при определении антропометрических

показателей, характеризующих осанку во фронтальной плоскости у детей 7-8 лет выявлена асимметрия: абсолютная разница 7-го шейного позвонка до углов лопаток составила $0,53 \pm 0,03$; абсолютная разница от углов лопаток до средней линии позвоночника по горизонтали составила $0,45 \pm 0,01$; абсолютная разница от 5-го поясничного позвонка до углов лопаток составила $0,55 \pm 0,02$; абсолютная разница треугольников талии составила группе $0,52 \pm 0,02$.

По окончании педагогического эксперимента абсолютная разница 7-го шейного позвонка до углов лопаток составила у детей 7-8 лет после эксперимента в экспериментальной группе $-0,23 \pm 0,01$, в контрольной $-0,48 \pm 0,16$. Абсолютная разница от углов лопаток до средней линии позвоночника по горизонтали составила после эксперимента в экспериментальной группе $0,2 \pm 0,01$, в контрольной $-0,43 \pm 0,01$. Абсолютная разница от 5-го поясничного позвонка до углов лопаток составила после эксперимента $0,25 \pm 0,02$ - в экспериментальной группе, в контрольной $-0,42 \pm 0,02$. Абсолютная разница треугольников талии составила после эксперимента $-0,2 \pm 0,01$ - в экспериментальной группе, в контрольной $-0,4 \pm 0,02$.

По результатам тестовых упражнений выявлена эффективность уроков с комплексным применением оздоровительной аэробики и пилатеса для повышения уровня физической подготовленности школьников 7-8 лет. Так, в беге на 30 м в начале года в контрольной группе результат равен $5,9 \pm 0,31$ с, в экспериментальной $-6,5 \pm 0,43$ с, на конец года, соответственно, $5,5 \pm 0,26$ с и $5,8 \pm 0,32$ с, по темпам прироста экспериментальная группа опередила контрольную на 3%. Темпы годового прироста результата в «челночном беге» в контрольной группе составили 4%, а в экспериментальной группе - 10%. В прыжке в длину с места результат в конце эксперимента составил $142,1 \pm 7,51$ см, в экспериментальной $-149,0 \pm 9,30$ см, темпы прироста, соответственно, 6 и 16%. На начало года уровень развития гибкости в контрольной группе составил $+2,6 \pm 2,44$ см, в экспериментальной $+2,8 \pm 2,62$ см, после проведенного педагогического эксперимента показатели изменились в контрольной группе до $+5,2 \pm 1,92$ см, а в экспериментальной до $6,3 \pm 2,41$ см, различия достоверны (при $p < 0,05$). В контрольной группе результат в шестиминутном беге увеличился до $942 \pm 79,51$ м, в экспериментальной до $1019 \pm 84,37$ м. Различия между показанными результатами достоверны ($p < 0,05$). Произошел значительный прирост результатов в подтягивании в экспериментальной группе - 9,3±4,10 раза, а в контрольной - 6,3±3,78 различия достоверны (при $p < 0,05$), прирост в ЭГ - 67%, КГ - 28%

Заключение. Проведенный педагогический эксперимент позволил нам выявить эффективность и целесообразность применения средств аэробики и пилатеса на уроках физической культуры детей младшего школьного возраста.

Список использованных источников

1. Абдрахимова, Л.Р. Здоровье школьника в системе современного школьного образования / Л.Р. Абдрахимова // Начальная школа плюс До и После. – 2012. - N 1. – С. 1-5.

2. Дунаев, К. С. Физическая культура / К. С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / М-во образования РФ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000. – 24 с.

3. Дунаев, К. С. Анализ структуры и содержания занятий по физической культуре у школьников начальных классов/ К.С.Дунаев, А.М.Федосеев// Олимпийские игры и современное общество :материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. – С. 112-117.

4. Ежова, А.В. Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности и здоровья школьников 7-8 лет, занимающихся в группах оздоровительного плавания и общей физической подготовки/А.В. Ежова, Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва//Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Научная книга, 2017. – С. 350-355.

5. Ильичёва, О.В. Комплексное применение средств аэробики и пилатеса в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская // НАУКА, ФИТНЕС, РЕКРЕАЦИЯ-2017: материалы Всероссийской конференции с международным участием. – М., 2017. – С. 84-88.

6. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы,2015.- № 1. – С.12-22.

7. Куценко, И.П. Аэробика в школьной программе / И.П. Куценко // Спорт в школе. – 2004. - № 6. – С. 14-18.

8. Жмулин, А. В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Жмулин Александр Владимирович; [Место

защиты: Московская государственная академия физической культуры]. – М., 2008. – 189 с.

9. Сираковская, Я.В. Применение шейпинга на внеурочных занятиях старшеклассниц / Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва // НАУКА, ФИТНЕС, РЕКРЕАЦИЯ - 2017 : материалы Всероссийской конференции с международным участием. – М., 2017. – С. 171-175..

ЗНАЧЕНИЕ ОФК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

*Скалиуш В.И., к.п.н., доцент, доцент кафедры
теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*
*Афанасьева И.В., к.п.н., доцент, доцент кафедры
теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. ОФК является составной частью физической культуры, как научная и учебная дисциплина, имеет четкую направленность и конкретное содержание. Целью ОФК студентов является оздоровление и сохранение их здоровья в процессе обучения в вузе, повышение их общей работоспособности на протяжении всего учебного процесса, как ежедневного, так и всего срока обучению. К общепринятым задачам, таким как: повышение функциональных возможностей организма, оптимизации двигательного режима, необходимо добавить задачу профессиональной подготовки будущих специалистов в области ОФК.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, компетенции, мотивация, специальная подготовка, прикладная физическая культура.

В условиях перехода на двухуровневую систему образования в вузах, одним из основных требований подготовки бакалавров является направленность учебного процесса на формирование у студентов профессиональных и общекультурных компетенций, в том числе компетентностей в вопросах прикладной физической культуры, позволяющей сформировать специалиста, физические кондиции которого максимально адаптированы к будущей профессиональной деятельности.

Цель исследования: подбор средств и методов для проведения занятий ПФК с учетом требований нового образовательного стандарта.

В разработанной программе по ПФК в разделе обще-профессиональных компетенций есть следующие требования к студентам: необходимо обладать способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, владеть техникой выполнения физических упражнений, способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, уметь оказывать первую доврачебную помощь, обладать способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, уметь проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов.

К профессиональным компетенциям относятся такие, как: способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности; способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии: управление массой тела, рациональное питание, регуляция психического состояния; способность организовывать и проводить туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения, способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, владение приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Основные результаты исследования. Для актуального научного исследования в сфере профессионально-прикладной физической культуры и реализации требований по компетенциям необходимо выявить: профессионально значимые двигательные и психомоторные способности для разных профилей подготовки и специальностей, разработать нормативные критерии дифференцированной оценки профессионально значимых двигательных и психомоторных способностей для студентов с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей, профилей подготовки и специальностей, обосновать направленность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, создать эффективные педагогические технологии такой подготовки в вузах.

В период обучения в вузе у будущего специалиста появляется обширный двигательный опыт приобретенный на практических занятиях физическими упражнениями, которые оказывают значительное

положительное влияние на процесс овладения профессиональными навыками. Профессиональный уровень выпускника физкультурного вуза определяется его способностью найти для каждого вида деятельности оптимальный метод и грамотно практически его применить.

Для освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» необходимо включать в программу обучения не только разделы по основным видам спорта, но и такие разделы как: атлетическая подготовка, подвижные игры, фитнес, стретчинг, теннис, и т.д. Освоив их, будущий специалист в области ОФК сможет вести не только традиционные уроки в общеобразовательной школе по физической культуре, но и внедрить в вариативную часть этих уроков элементы различных форм физических упражнений, знания по которым он получил во время обучения в вузе. Эти знания и умения позволят специалисту быть востребованным и в фитнес клубах, и в командах по различным видам спорта в качестве тренера по ОФП, и в школьных секциях, которым в данное время уделяется огромное внимание со стороны родителей. Многосторонняя и универсальная подготовка специалистов по ОФК, поддержание их здоровья в период обучения в вузе, найдут свое отражение в дальнейшей профессиональной деятельности.

Для контроля разработана промежуточная аттестация, которая позволяет вовремя выявить недостатки в физической подготовке студентов, отследить динамику в развитии профессионально значимых качеств и предпринять коррекционные меры по уровню физического состояния студентов. Однако, этого не достаточно.

Выводы:

Необходимо внедрить в учебный процесс тренировочные занятия игровой направленности по основным видам спорта, для освоения студентами правил соревнований и технических приемов в этих видах спорта. Маленькая численность учебных групп не всегда позволяет провести игровую тренировку. Необходимо включить в учебный процесс изучение таких видов спорта, где подразумевается малочисленность игроков: стритбол, большой теннис, мини-футбол и т.д.

Такая насыщенность учебного процесса по ПФК позволит разносторонне подготовить специалиста в области физической культуры и выпустить из вуза полноценного специалиста в области ОФК.

Список используемых источников

1. Скалнуш, В.И. Организация и методика проведения занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» студентов неспортивного профиля подготовки : учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению

подготовки бакалавров / В.И. Скалиуш, И. В. Афанасьева, А. Н. Таланцев ; М-во спорта РФ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 88с.

Скалиуш, В.И. Учебно-методический комплекс (УМК) дисциплины «Прикладная физическая культура [Электронный ресурс]/ В.И.Скалиуш, И.В. Афанасьева / М-во образования и науки Российской Федерации.– Режим доступа:<http://www.lawacademy.ru/upload/iblock/beb/fzk.pdf>

ЦИФРОВАЯ ЭКОНОМИКА И ОТРАСЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ)

*Скаржинская Е.Н., к.п.н., доцент кафедры
физиологии и биохимии,
заведующая отделом магистратуры
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. В Программе «Цифровая экономика Российской Федерации» (распоряжение Правительства РФ от 28 июня 2017 года) определены пять базовых направлений развития цифровой экономики в РФ до 2024 года:

- ✓ нормативное регулирование,
- ✓ кадры и образование,
- ✓ формирование исследовательских компетенций и технических заделов,
- ✓ информационная инфраструктура
- ✓ информационная безопасность.

Данная работа направлена на выявление нормативно-правовых актов, обеспечивающих становление цифровой экономики в отрасли «физическая культура и спорт».

Ключевые слова: физическая культура и спорт; цифровая экономика, информационное общество, цифровые технологии, цифровизация спорта, цифровые компетенции, дистанционные соревнования, киберспорт.

Контент-анализ документов, регулирующих в нашей стране физкультурно-спортивную деятельность, показал следующее:

○ В Федеральном законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» понятия/термины «информационное», «цифровизация», «дистанционные», «технологии», «компетенции» и их производные отсутствуют.

○ В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» указаны ряд положений, способствующих трансформации отрасли: «значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий»; «мировые спортивные державы перешли к формированию новой технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики, нанотехнологий и управления»; «увеличение числа лиц, занимающихся физической культурой самостоятельно и использующих информационную поддержку средств массовой информации и сети Интернет»; «разработка программы информатизации сферы физической культуры и спорта и организация работы по ее внедрению»; «создание экспериментальных площадок для апробирования и внедрения новых форм оздоровительных и физкультурно-спортивных технологий, физической подготовки молодежи допризывного возраста». Однако понятия/термины «цифровизация», «дистанционные», «компетенции» и их производные отсутствуют.

○ В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» обозначены следующие позиции «информирование общества (в том числе в информационно телекоммуникационной сети "Интернет") о результатах реализации Программы, новых возможностях для занятий физической культурой и спортом, об открытии спортивных центров для повышения престижа активного образа жизни»; «организует внедрение информационных технологий в целях управления реализацией Программы и контроля за ходом выполнения ее мероприятий»; «на дальнейшее развитие массового детско-юношеского спорта (закупка спортивно-технологического оборудования и комплектов искусственных покрытий футбольных полей для спортивных школ и училищ олимпийского резерва)»; «реализация инвестиционных проектов, выполнение прикладных научных исследований и экспериментальных разработок гражданского назначения, выполняемых по договорам на проведение научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ».

Однако понятия/термины «цифровизация», «дистанционные», «компетенции» и их производные отсутствуют.

○ Анализ профессиональных стандартов отрасли «физическая культура и спорт» также показал не разработанность данной темы. Например: в Приказе Минтруда России от 29.10.2015 N 798н "Об утверждении профессионального стандарта "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 N 39694) указано в необходимых умениях «использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры в своей деятельности, специализированное программное обеспечение управления проектами»; в трудовых действиях «Формирование требований к закупкам и объемов закупки услуг внешних поставщиков для обеспечения процесса консультирования в организации (базы данных, информационные системы, специализированные средства, консультационные услуги)». Однако понятия/термины «технологии», «цифровизация», «дистанционные», «компетенции» и их производные отсутствуют. Также в Приказе Минтруда России от 07.04.2014 N 193н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" в необходимых умениях указано «использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов», «пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи в трудовых действиях»; в трудовых действиях - «оценка эффективности подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности», в необходимых знаниях «педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода». Однако понятия/термины «цифровизация», «дистанционные» и их производные отсутствуют.

○ Анализ десяти Федеральных стандартов спортивной подготовки (по наиболее массовым видам спорта - баскетбол (1663030 спортсменов), волейбол (2259539 спортсменов), легкая атлетика (1709214 спортсменов), лыжные гонки (1027600 спортсменов), настольный теннис (851083 спортсменов), плавание (1856507,3 спортсменов), фитнес-аэробика (1084576 спортсменов), футбол (2984422 спортсменов), хоккей (607439 спортсменов), шахматы (681788 спортсменов)) не выявил присутствия искомых понятий / терминов и их производных. В рассмотренных документах не предусмотрено применение современных измерительных

приборов, тренажеров, аппаратно-программных комплексов и компьютерной техники. В приложениях №11 «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки» только в виде спорта «шахматы» указан «Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)». Следует отметить, что компьютер отсутствует в этом комплекте. А ведь «специальное программное обеспечение» может быть использовано только на компьютерах с особыми техническими характеристиками. Как мы видим, технологии виртуальной, дополненной и смешанной реальности не могут быть реализованы. Нормативно не предусмотрены дистанционные тренировки и соревнования (которые уже проводятся в ряде видов спорта (2)).

Заключение. Анализ нормативно-правовых документов позволяет утверждать то, что в настоящий момент в отрасли «физическая культура и спорт» не созданы правовые условия для трансформации отрасли к реалиям цифровой экономики. Данные обстоятельства сдерживают развитие отрасли вообще, и некоторые инновационные виды спорта, в частности киберспорт (3). В действующем правовом поле как государственным, так и частным спортивным организациям сложно создавать конкурентноспособные спортивные информационные продукты, высокотехнологичные спортивные товары и реализовывать цифровые технологии в процессе спортивной подготовки.

Список используемых источников

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

2. Новосёлов, М.А. Дистанционные спортивные мероприятия (обоснование понятийного блока) /М. А. Новосёлов, Е. Н. Скаржинская // Теория и практика физической культуры. – 2017. - № 12. – С. 88.

3. Новосёлов, М.А. Современные проблемы отечественного компьютерного спорта /М. А. Новосёлов, П. М. Олёкминская // Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений : сборник материалов конференции. – М., 2016. – С. 329-332.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТЕРМОПРОЦЕДУР В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

*Слепенчук И.Е., к.п.н., доцент,
доцент кафедры АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Слепенчук В.М., ст.преподаватель
кафедры биомеханики и информационных технологий
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Полуэктов Е.С., выпускник ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Многочисленные исследования за квалифицированными спортсменами после больших физических нагрузок, соревнований с многократными стартами, при напряженной длительной физической деятельности указывают на необходимость использования восстановительных мероприятий. В противном случае физиологическое утомление может перейти в переутомление, развиваются деструктивные изменения клетки, как структурная основа перенапряжения, ухудшается адаптация к нагрузкам, снижается работоспособность, возникают различные предпатологические и патологические состояния. В спортивной практике широко применяется сауна как средство восстановления и повышения работоспособности. Высокая температура внешней среды оказывает выраженное физиологическое действие на организм человека, вызывая в первую очередь изменение процессов теплообмена, что приводит к терморегуляторным сдвигам, которые, в свою очередь, сопровождаются изменением обмена веществ и функций многих систем - центральной нервной, кровообращения, потовых и сальных желез кожи и др. Систематическое применение термопроцедур в виде сухо-воздушных бань увеличивает адаптационные возможности организма и сопротивляемость его к действию неблагоприятных факторов. Однако при выборе методики применения сауны необходим дифференцированный подход с учетом особенностей аппарата терморегуляции спортсменов.

Ключевые слова: терморегуляторный аппарат, термопроцедуры, функциональное состояние, восстановление спортсменов, дифференцированный подход.

Для повышения эффективности использования сауны в тренировочном процессе нами было проведено исследование по изучению особенностей реакции организма спортсменов на термовоздействия. Было обследовано 46 бегунов на средние дистанции в возрасте 14-16 лет.

Рассчитанная величина силы изменения температурной реакции (СИТР) кожи позволила распределить всех исследуемых на три типа термореактивности. Нормальной реакцией считается диапазон СИТР от 13,9% до 22,7%, выше 22,7% оценивалась как гипертермореактивность, ниже 13,9% как гипотермореактивность.

Нормотермореактивность отмечалась у 26 спортсменов (56,50%), гипертермореактивность – 10 спортсменов (21,75%) и гипотермореактивность - 10 человек (21,75%) (рис. 1).

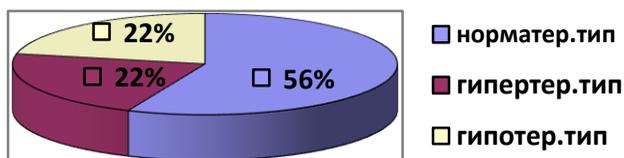


Рисунок 1 – Распределение бегунов на средние дистанции 14-16 лет по типам термореактивности (%)

Исследование СИТР кожи позволяет оперативно выявить лиц с неблагоприятными сдвигами термореактивности кожи (гипо- и гиперреактивностью) и индивидуализировать восстановительные мероприятия у этого контингента, т.е. изменять процедуры или по времени, или по виду.

При повторном проведении холодной пробы через 2 и 4 месяца нами установлено некоторое увеличение значения константы скорости (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика константы скорости (КС) у легкоатлетов 14-16 лет в ходе наблюдения (усл.ед) (n=46)

| Спортсмены | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | Исходные данные | Через 2 месяца | Через 4 месяца |
| Константа скорости, усл.ед. | 0,39±0,09 | 0,41±0,11 | 0,42±0,09 |
| T-критерий | | 1,32 | 3,89 |
| Достоверность различий | | P>0,05 | P<0,05 |

СИТР на протяжении всего исследования фактически не меняется. У спортсменов с нормотермическим типом показатель составил 15,6- 17,2 , с гипотермическим типом – 10,0-11,4, с гипертермическим типом – 25,1-16,0 (рис.2).

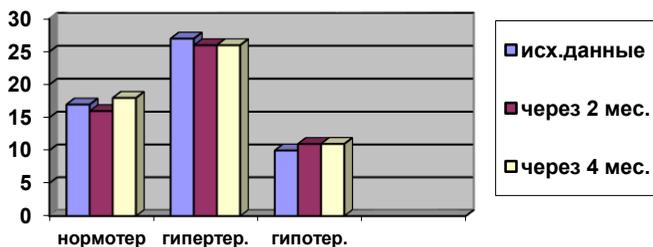


Рисунок 2– Динамика СИТР у бегунов на средние дистанции 14-16 лет в ходе наблюдений (усл.ед) (n=46)

Нами установлено, что тип температурной реакции в основном не изменяется на протяжении 4-х месяцев, колеблясь в рамках одного диапазона термореактивности. Исследования показывают, что типы термореактивности устойчивы, при которых теплоотдачу можно трактовать как повышенную или сниженную.

Интенсивность процессов восстановления при использовании сауны оценивалась по показателям нервно-мышечного аппарата, ЦНС, сердечно-сосудистой системы, субъективным ощущениям.

Как показали результаты исследования, при применении одной и той же методики сауны у спортсменов с разными типами термореактивности, интенсивность восстановительных процессов различна как через 3 часа после окончания процедуры и на следующий день.

Заключение. Таким образом, проведенные исследования показали, что учет типа термореактивности при использовании сауны как средства восстановления у бегунов на средние дистанции позволит повысить ее эффективность.

Список используемых источников

1. Абрамович, С.Г. Физиологические основы саунотерапии: методическое пособие / С.Г. Абрамович. – Иркутск, 1996. – 21 с.
2. Бирюков, А.А. Эта волшебница баня / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1991. – 110с.
3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина : учебное пособие/ Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2017. – 415 с.
4. Ромаев, Т. Р. Оптимизация предсоревновательной подготовки юных борцов с использованием комплексов восстановительных средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. Р. Ромаев. – М., 2004. – 22 с.
5. Дешин, Р.Г. Диагностика в клинической спортивной медицине/ Р.Г. Дешин. – М.: Спорт, 2016. – 140 с.
6. Кафаров, К.А. Механизмы гемодинамики и сауна/ К.А. Кафаров, А.А. Бирюков // Теория и методика физической культуры. –2000. - №1. – С.39-41.
7. Макарова, Г.А. Спортивная медицина/ Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с.
8. Ушаков, А.А. Практическая физиотерапия / А.А. Ушаков. – М. : Медицинское информационное агенство «МИА», 2013. – 688 с.

ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Слепенчук И.Е., к.п.н., доцент,
доцент кафедры АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*
*Слепенчук В.М., ст. преподаватель
кафедры биомеханики и информационных технологий
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Тренировочный процесс в футболе направлен не только на развитие тех качеств, которые обеспечивают достижение высоких результатов в игровой деятельности.

Различные нарушения в строении опорно-двигательного аппарата происходят под влиянием многих факторов: характера строения и степени развития костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, особенностей труда и быта, нарушений деятельности и строения организма после некоторых заболеваний, особенно перенесенных в детстве. Все эти факторы могут быть непосредственными причинами, так и предрасполагающими моментами развития тех или иных отклонений в строении организма и характере двигательной деятельности. В научно-методической литературе в последнее время отмечается тенденция увеличения числа людей, имеющих различные деформации стопы и нарушения осанки.

Плоскостопие и нарушения осанки, хотя и не относятся к угрожающим жизни патологиям, но, оно, несомненно, влияет на качество жизни человека любого возраста, и особенно при занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: футбол, тренировочные нагрузки, опорно-двигательный аппарат, осанка, стопа.

Нами были изучены состояние стопы и осанки у футболистов 11-17 лет ДЮСШОР и их взаимосвязь с развитием отдельных физических качеств.

В работе использовались следующие методы исследования: плантография, антрометрия, соматоскопия, педагогические наблюдения и педагогическое тестирование.

Анализ полученных результатов показал следующее. На начальном этапе занятия футболом у детей 10-13 лет отмечается незначительная деформация стоп: 10-11 лет - 12% от числа обследованных, в 12 лет – 13%, в 13 лет – 18%. С увеличением стажа занятием футболом намечается тенденция к изменению в строении стопы у большего количества занимающихся. Так, у 14-летних футболистов деформация стопы наблюдается в 35% случаев, 15-летних - футболистов - 51.1%, 16-17 летних спортсменов - в 50,9 случаев (рис 1).

Из данных рисунка 1 мы видим, что в большинстве случаев у футболистов 10-17 лет наблюдается преимущественно поперечное плоскостопие 1 степени (коэф. деформации от 1,1 до 2). Плоская стопа (продольно-поперечное плоскостопие) отмечается только 1-3 % случаев в зависимости от возраста.

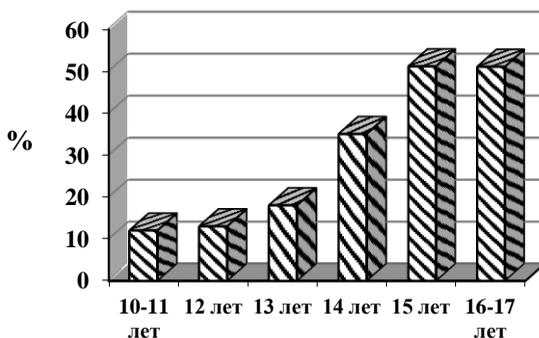


Рисунок 1 – Частота встречаемости деформации стоп у футболистов 10-17 лет (%)

Анализ результатов исследований по изучению осанки занимающихся футболом показал, что к 14 годам отмечается тенденция к возникновению функциональных нарушений осанки. В 10-11 лет - 40% спортсменов имеют нормальную осанку, в 14 лет - только 14%. Однако не совсем корректно делать тот вывод, что занятия футболом способствуют деформации осанки, т.к. в период полового созревания у мальчиков появляется так называемая "юношеская сутулость". Однако остается тревожным тот факт, что к 16 годам у 56% обследованных футболистов мы обнаруживаем различные нарушения, причем из них до 28% отмечаем различные виды асимметрий.

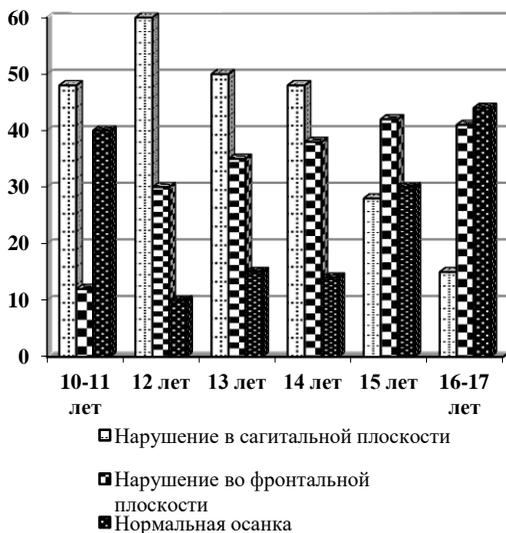


Рисунок 2 – Частота встречаемости различных видов осанки у футболистов 11-17 лет(%)

Для установления взаимосвязей между наличием отклонений в строении опорно-двигательного аппарата у футболистов с развитием отдельных физических качеств всех испытуемых от особенностей строения стопы и осанки мы распределили на 4 группы:

I группа. Спортсмены, не имеющие отклонений в осанке и стопе (16,7%).

II группа. Спортсмены, имеющие отклонения в осанке в сагитальной плоскости (круглая спина) (25%).

III группа. Спортсмены, имеющие отклонения в осанке во фронтальной плоскости (асимметричная осанка) без изменений в стопе. (33,3%)

IV группа. Спортсмены, имеющие отклонения в осанке во фронтальной плоскости (асимметричная осанка) и уплощенную стопу (25%).

Нами были проведены следующие тесты для оценки скоростных и скоростно-силовых качеств (бег на 10 м с высокого старта, бег на 30 м, прыжки в длину с места).

В результате обработки проведенных тестов нами были выявлены следующие тенденции:

- наименьший процент прироста скоростно-силовых качеств отмечается у спортсменов, имеющих нарушение осанки в сагитальной плоскости и во фронтальной плоскости с деформацией стопы;

- футболисты, имеющие нарушение осанки во фронтальной плоскости без изменений в стопе, по приросту физических качеств существенно не отличаются от спортсменов без наличия патологии.

- у футболистов без наличия патологии в 15 лет наблюдается наибольший прирост в беге на 10 м и прыжках с места.

Заключение. Таким образом, наличие отдельных нарушений в строении опорно-двигательного аппарата оказывает влияние на развитие отдельных физических качеств спортсменов, специализирующихся в футболе.

Результаты проведенных исследований еще раз подтверждают необходимость включения в тренировочный процесс различных средств коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Список использованных источников

1. Стопа: функции, нарушения и коррекция в условиях спортивной деятельности: методические рекомендации/ Т.Ф. Абрамова [и др.]. – М.: Советский спорт, 2007. – 24 с.

2. Блюм, Ю. Е. Особенности коррекции мышечно-суставного дисбаланса опорно-двигательного аппарата у спортсменов в игровых видах спорта (теннис): дис. ...канд.мед.наук/ Ю.Е. Блюм. – М.,2009. – 109 с.

3. Лобов, А.С. Особенности функционального состояния опорно-двигательного аппарата и кровоснабжения нижних конечностей у футболистов : дис. ... кан. биол.наук / А.С. Лобов. – Краснодар, 2006. – 211 с.

4. Мачнев, А.И. Анализ травматизма в юношеском футболе /А. И. Мачнев// Материалы XXXIV- XXXV научно –практических конференций профессорско-преподавательского состава, аспирантов и соискателей МГАФК. – Малаховка, 2015. – С.63-64.

5. Полуэктов, Е.С. Частота встречаемости нарушений опорно-двигательного аппарата у бегунов на средние дистанции / Е.С.Полуэктов, И.Е. Слепенчук // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 8. – С. 17.

КИБЕРСПОРТИВНЫЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СИМУЛЯТОР JUSTDANCE – КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Стрельникова И.В., к.б.н., доцент,
заведующий кафедрой физиологии и биохимии
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Скаржинская Е.Н., к.п.н., доцент кафедры
физиологии и биохимии,
заведующая отделом магистратуры
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Киберспортивный танцевальный симулятор JustDance – аппаратно-программный комплекс (АПК), позволяющий фиксировать двигательную активность по заданным танцевальным движениям, в том числе в соревновательном режиме. Технически АПК состоит из сенсорного визуализатора (разных производителей), экрана (телевизор, демонстрационный экран, интерактивная доска, т.п.) и компьютерной игры JustDance (программный продукт компании Ubisoft.) По этой игре ежегодно проводятся Чемпионаты мира и России, также в нашей стране есть развитая молодежное движение (субкультура) активно участвующая в соревнованиях различного уровня. Несмотря на то, что сейчас активно обсуждается возможность введения киберспортивных дисциплин в образовательное пространство (1, 2, 3), научные исследования о влиянии киберспортивного танцевального симулятора JustDance (далее JD) на развитие школьников не проводились.

Ключевые слова: инновации в образовании, физическая культура, сенсорный визуализатор, киберспортивный танцевальный симулятор.

Приказом № 405 от 25.09.2017 года Федерального института развития образования (ФИРО) была утверждена сетевая экспериментальная площадка «Киберспортивный танцевальный симулятор Just Dance - инструмент инновационной педагогики». Опорными экспериментальными площадками стали ГБОУ "Школа № 1288 имени Героя Советского Союза Н.В. Троян", ГБОУ "Школа № 1795 "Лосиноостровская", ГБОУ "Школа № 982 имени маршала бронетанковых войск П.П. Полубоярова", ГБОУ "Школа № 281" (Москва) и МОУ Средняя общеобразовательная школа № 27 муниципального городского образования Люберцы (МО). В течение трех

месяцев школьники (n=412) занимались JD с подготовленными методистами, а временный научный коллектив проводил инструментальные исследования до, в процессе и после педагогического эксперимента.

Организация исследования была направлена на решение следующих задач:

1. Выявить отношение школьников к урокам физической культуры.
2. Определить влияние занятий физической культурой с использованием JD на процессы регуляции функций организма школьников.
3. Определить влияние занятий физической культурой с использованием JD на психоэмоциональное состояние школьников.
4. Определить влияние занятий физической культурой с использованием JD на подвижность суставов школьников.
5. Определить влияние занятий физической культурой с использованием JD на уровень координационных способностей школьников.

Анкетный опрос был направлен на решение первой задачи исследования и заключался в определении отношения школьников к урокам физической культуры в начале и в конце исследования. Психофизиологическое и медико-биологическое тестирование было направлено на выявление изменений в организме школьников в ходе эксперимента. Для этого использовался следующий инструментарий:

- АПК «Биомышь» - оценка функционального состояния организма и его адаптационных возможностей проводилась с использованием метода анализа вариабельности сердечного ритма. Регистрируются показатели, характеризующие процессы регуляции активности сердечно-сосудистой системы.

- КДК «Эффектон» - баланс процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе оценивался на основе реакции на движущийся объект. Время реакции на движущийся объект является сложным пространственно-временным рефлексом. Процедура: школьник должен остановить движущийся объект в указанной ему точке. Инструментарий – компьютерный диагностический комплекс «Эффектон».

- АПК «Спортивный психофизиолог», кистевой динамометр - оценка дифференцировочной чувствительности и тонкой межмышечной координации.

- Плуриметр - оценка подвижности суставов. Определяется по величине возможного отклонения от естественного положения конечности.

Рассматривали подвижность тазобедренного сустава, плечевого сустава и шейного отдела позвоночника.

Проведенное исследование позволяет положительно оценивать использование киберспортивного танцевального симулятора в ходе занятий физической культурой в школе.

В конце эксперимента интерес и мальчиков, и девочек к урокам физкультуры вырос. При этом у мальчиков наблюдаемый рост более сдержанный, и составил только 5%, а у девочек позитивные изменения значительно больше и составили в целом 21%. В то же время число мальчиков, желающих полностью изменить содержание уроков, снизилось на 30%, а девочек на 23%. Одновременно с этим в 2-2,5 раза увеличилось число детей, совсем не желающих изменить содержание уроков.

Перед экспериментом функциональное состояние школьников характеризовалось нарушением баланса активности симпатического и парасимпатического отделов нервной системы, в основном, в сторону преобладания парасимпатических влияний, в отдельных случаях повышенной централизацией управления ритмом сердца, напряжением функционирования системы регуляции, состоянием дистресса. В ходе эксперимента произошло снижение централизации и усиление автономного контура регулирования, возросла активность симпатического отдела нервной системы, соотношение активности симпатического и парасимпатического отделов стало более сбалансированным, что привело к оптимизации функционального состояния и адаптационных процессов организма школьников. После эксперимента у учащихся всех школ отмечается оптимальная степень симпатического доминирования и связанная с этим энергетическая мобилизация организма.

После эксперимента уровень непродуктивной нервно-психической напряженности у школьников, участвующих в эксперименте, снизился во всех школах. У учащихся стала преобладать установка на активную деятельность, повысилась стрессоустойчивость и работоспособность.

В ходе эксперимента у школьников произошли положительные изменения в подвижности тазобедренных и плечевых суставов, а также шейного отдела позвоночника. При этом наибольшие изменения произошли в уровне подвижности плечевых суставов, а также в гиперэкстензии обоих тазобедренных суставов. Кроме того, были получены данные о сглаживании асимметрии двигательных действий у школьников к концу эксперимента.

В ходе эксперимента воспроизведение школьниками пространственных характеристик движения улучшилось на 29%, воспроизведение силовых характеристик движения улучшилось на 16%, воспроизведение временных характеристик движения улучшилось на 28%,

способность сохранять устойчивость положения тела в разных условиях улучшилась на 25%.

Закключение. В целом, проведенное исследование показало положительное влияние занятий физической культурой с использованием киберспортивного танцевального симулятора Just Dance на психоэмоциональную и мотивационную сферу школьников, их функциональное состояние и координационные способности.

Список использованных источников

1. Корчемная Н.В., «Социально-профессиональные траектории студентов технического вуза, занимающихся киберспортом», Молодой ученый. 2016. № 10 (114). С. 1231-1234.

2. Мовчан И.А., Новоселов М.А. Киберспорт в жизни школьника младшего школьного возраста В сборнике: Сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ материалы научных конференций студентов и молодых ученых. 2016. С. 170-171.

3. Скаржинский Н.С. Киберспорт в детском саду? / Н. Скаржинский // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2016. – № 5. – С. 38-39.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

***Строкач С.Г., ст. преподаватель кафедры
теории и методики спортивных игр
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия***

***Церковная Е.В., доцент,
Харьковский национальный университет
радиоэлектроники, г.Харьков, Украина***

***Филенко Л.В., доцент,
Харьковская государственная академия
физической культуры, г.Харьков, Украина***

Аннотация. Рассмотрен вопрос о влиянии темперамента на физическую подготовку юных баскетболистов. Исследованы скоростно-силовые качества, ловкость и быстрота юных спортсменов 10-12 лет в начале эксперимента, определен уровень физической подготовленности,

установлена тесная корреляционная зависимость исследуемых показателей. Факторный анализ позволил определить две группы факторов, влияющих на развитие физических качеств юных баскетболистов с учетом типа темперамента. Выявлено 40% сангвиников, 30% - холериков, 20% - флегматиков и 10% - меланхоликов. Предложена индивидуальная структура физической подготовки юных баскетболистов, обладающих различными типами темперамента.

Ключевые слова: баскетбол, подготовленность, развитие, начальное обучение, дети, качества, темперамент

Баскетбол является одним из популярных видов спорта. Высокая динамика этой игры ставит большие требования к подготовке спортсменов [10]. Участие в соревнованиях требует развития таких физических качеств как ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Она оказывает большое влияние в формировании личности юного спортсмена, воспитывает в нем волевые качества, чувство «общего дела», помогает проявить свой характер, индивидуальность и многое другое. Физическая подготовка юного спортсмена, важна в учебно–тренировочном процессе юных спортсменов. Она направлена на укрепление здоровья, его всестороннее и специальное развитие, а также помогает быстро овладевать техническими и тактическими элементами игры. Ведущими учеными [2,3,6-10], было установлено, что в тренировочном процессе юных баскетболистов должны учитываться индивидуальные особенности темперамента спортсменов. Также авторы осветили психологический фактор успешности занятий спортом, возможность использовать внутренний психологический потенциал спортсмена для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности. В учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов на современном этапе начальной подготовки учитываются их индивидуальные психологические особенности, но на сегодняшний день нет типологической модели их влияния на результат спортсменов. Результаты исследования влияния темперамента на показатели спортивных достижений могут стать важным фактором на этапе начальной подготовки баскетболистов.

Ведущими учеными в современной психологии ведутся исследования психологических показателей человека, которые формируются в процессе деятельности [2,3,6-8]. Одним из таких показателей является темперамент. Особенности темперамента человека не только проявляются в его поведении, но и определяют своеобразие динамики познавательной деятельности и сферы чувств, отражаются в

побуждениях и действиях человека, а также в характере индивидуальной деятельности, особенностях речи и т.п. [2,7].

Они в своих работах выделяют, что темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик. Специальные способности в различных видах спорта зависят от многих особенностях нервной системы и темперамента. В разных видах спорта кроме общих способностей спортсмены должны отличаться высоким уровнем развития специальных способностей, большинство из которых зависят от темперамента [7].

Интерес ученых к этой проблеме возник недавно и был связан с существованием индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития. Несмотря на то, что эту проблему не однократно ученые пытаются решить, до сих пор тему темперамента относят к разряду спорных и до конца не решенных проблем современной психологии.

Важный вопрос заключается в проблеме спортивных способностей и методологии их изучения активности в контексте теории деятельности [1,4,5]

Цель исследования: разработать методику развития физических качеств юных баскетболистов 10-12 лет с учетом типологических особенностей темперамента.

Задачи исследования:

1. Определить основные показатели физической подготовленности и тип темперамента юных баскетболистов.
2. Установить взаимосвязь показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10-12 лет с типом темперамента.
3. Обосновать эффективность использования факторной структуры юных баскетболистов с учетом особенностей типа темперамента.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Методы контроля физической подготовленности.
3. Психологическое тестирование с использованием компьютерной психодиагностической программы, основанной на методике Г.Айзенка.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов исследования.
6. Результаты и их обсуждение.

В исследовании принимали участие 20 спортсменов 10-12 лет ДЮСШ г. Раменское Московской области. Велось педагогическое наблюдение в тренировочном процессе юных баскетболистов. Проведена диагностика спортсменов по методике Г.Айзенка. В начале исследования у спортсменов были определены основные показатели физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1– Основные статистические характеристики показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10-12 лет в начале исследования

| Показатели | Бег 10м, с | Бег 20м, с | Челночный бег 4x10, с | Прыжок в длину, см |
|--------------------------------|------------|------------|-----------------------|--------------------|
| Среднее значение (\bar{X}) | 2,46 | 4,00 | 11,11 | 157 |
| Ошибка репрезентативности (m) | 0,05 | 0,09 | 0,15 | 3,15 |
| Стандартное отклонение (S) | 0,21 | 0,42 | 0,69 | 14,10 |
| Дисперсия (D) | 0,04 | 0,18 | 0,47 | 198,92 |
| Коэффициент вариации (v) | 8,39 | 10,61 | 6,17 | 8,99 |
| Мода (Mo) | 2,45 | 4,2 | 10,13 | 160 |
| Медиана (Me) | 2,45 | 4,05 | 11,24 | 160 |

Сравнение полученных результатов с контрольными нормативами для данной возрастной группы свидетельствует о среднем уровне физической подготовленности юных баскетболистов на этапе отбора.

Для определения степени и направленности влияния физических качеств на дальнейший тренировочный процесс был проведен корреляционный анализ первичных показателей физической подготовленности (таблица 2).

По результатам корреляционного анализа установлена высокая степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости ($p < 0,01$). Также наблюдается влияние скоростно-силовых упражнений на ловкость ($p < 0,01$) и быстроту ($p < 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что для развития быстроты и ловкости у юных баскетболистов следует применять также и упражнения скоростно-силовой направленности.

Таблица 2 – Корреляционный анализ показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10-12 лет в начале обучения (n=20)*

| Тесты | Бег 10 м | Бег 20 м | Челночный бег 4x10 | Прыжок в длину |
|--------------------|----------|----------|--------------------|----------------|
| Бег на 10 м | 1 | | | |
| Бег на 20 м | 0,90 | 1 | | |
| Челночный бег 4x10 | 0,65 | 0,52 | 1 | |
| Прыжок в длину | -0,45 | -0,59 | -0,72 | 1 |

*достоверность результатов $p < 0,05$

Проведенный факторный анализ дисперсионного вклада каждого исследуемого показателя физического развития и типологических особенностей темперамента позволяет утверждать о наличии 2-х групп факторов, среди которых наблюдается стабильность результата с достоверной вероятностью $p < 0,05$; $p < 0,01$. К первой группе факторов были отнесены показатели типологических особенностей темперамента и развития ловкости, которые являются одними из основных физических качеств при подготовке в баскетболе, поэтому на их развитие при планировании тренировочного цикла следует отвести 33,9% времени. Высокий показатель влияния фактора типологических особенностей темперамента ($p < 0,01$) на развитие физических качеств юных баскетболистов подтверждает выдвинутую гипотезу о необходимости его учета на этапе начальной подготовки. Ко второму фактору были отнесены упражнения, связанные со скоростной и скоростно-силовой работой (общий вклад дисперсии составил 28,8%). Кроме полученных в результате анализа факторов структуры физической подготовки юных баскетболистов с учетом типологических особенностей личности, 22% составляет влияние других, не исследуемых в данной работе, факторов. К ним можно отнести такие показатели как антропометрические данные, морфофункциональные показатели, психофизиологические факторы и т.д. Графическое представление факторной структуры физической подготовленности юных баскетболистов в начале исследования демонстрирует рисунок 1.

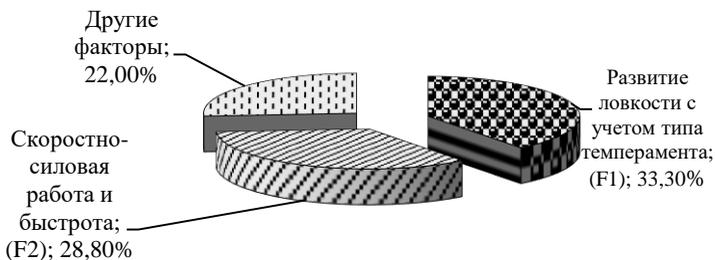


Рисунок 1 – Вклад факторов физической подготовленности с учетом типологических особенностей личности в общую структуру подготовки юных баскетболистов

Экспериментально–диагностическое тестирование типа темперамента спортсменов в начале эксперимента выявило: 40% - сангвиников; 30% - холериков; 20% флегматиков; 10% - меланхоликов.

Было установлено, что дети сангвиники отличались большей доброжелательностью к партнерам по команде, хорошим настроем на тренировочный процесс и игру, легким вхождением в работу и быстрый приспосабливаются переменчивым условиям игры. Их работоспособность была выше в начале работы, но к концу наблюдалось снижение работоспособности из-за спада интереса.

Дети с холерическим типом темперамента отличались высокой работоспособностью при выполнении быстрых динамических упражнений, а при необходимости выполнять медленные или статические упражнения их работоспособность снижалась. Они не обладали достаточной выносливостью, и одно и то же упражнение способны были выполнять не более 3-5 раз. К концу тренировочного занятия качество выполнения упражнений значительно снижалось. Подготовку с такими детьми проводили так, чтобы научить их объективно оценивать свои силы и возможности, рационально использовать силу и скорость.

Спортсмены флегматичного темперамента отличались хорошим выполнением работы, которая требовала длительного и методического напряжения, проявляя при этом большую выносливость. Они показывали лучшую работоспособность при выполнении медленных и статических упражнений. По объему нагрузки во время тренировочного занятия такие спортсмены характеризовались как работоспособные. Психологическую подготовку такого спортсмена проводили так, чтобы укрепить его

уверенность в себе, нацелить на максимально рациональное использование силы и устойчивости.

У меланхоликов наблюдалась повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям. Слабый инертный тип обладает относительно низкой работоспособностью. Обычно эти дети ощущали сильную усталость к концу тренировочного занятия. Качество выполнения упражнений после 4-5-кратного повторения заметно снижалась. Тренировочные занятия на следующий день были крайне нерезультативны. Особое внимание уделяли психологической подготовке: помогали спортсмену преодолевать страх и неуверенность, создавали позитивный настрой.

Выводы:

1. Проведенные исследования в группе юных спортсменов на этапе начальной подготовки показало, что психологическая подготовка является важным составляющим фактором общей подготовки баскетболистов.

2. Сравнение полученных результатов с контрольными нормативами свидетельствует о среднем уровне физической подготовленности юных баскетболистов на этапе отбора.

3. Результат корреляционного анализа показал высокую степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости ($p < 0,01$).

4. Экспериментально обоснована факторная структура физической подготовленности с учетом типологических особенностей типа темперамента спортсмена.

5. Анализ различных моделей типов темперамента показал, что баскетбол предпочтителен для детей с высокими показателями экстраверсии, повышенным уровнем нейротизма и возбудимости протекания нервных процессов, эмоционально стабильных.

Список использованных источников

1. Дунаев, К. С. Физическая культура / К. С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / М-во образования РФ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000. – 24 с.

2. Козина, Ж.Л. Применение современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх / Ж.Л. Козина, А. Пугунец // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014.- №2. – С.46-52.

3. Кравець, К.А. Динаміка розвитку рухових здібностей баскетболістів 9-10 років протягом річного циклу / К.А. Кравець, Н. І. Чуча // Спортивні ігри. – 2017.- №3.– С. 21–24.

4. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А.Л.Кривенцов, И.Ф.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов// Теория и методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- №2. – С.86-90.

5. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- № 1. – С.12-22.

6. Помещикова, І.П.Основы баскетболу/ І.П. Помещикова, О.А. Єфімов. – Харків, 2012. – 108с.

КОМПЛЕКСЫ ТЕСТОВ И ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

*Тихомиров А.К., д.п.н., профессор,
профессор кафедры теории и методики
зимних видов спорта ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Процесс изменения функциональных, морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит по его естественным закономерностям. Он во многом обусловливается соответствующими факторами воздействий, конкретными общественными условиями жизни, деятельности, в том числе спортивной деятельности. В свою очередь, многолетний целенаправленный систематический контроль направлен на получение объективной информации. Рациональное использование последней позволяет оптимизировать процесс управления и тем самым улучшать возрастную динамику индивидуальных возможностей, качеств, способностей спортсменов. В ходе "технологической" конкретизации данных, наряду с другими, целесообразно применять такие методические подходы и технологии контроля и оценки, которые основываются на изучении темпов изменения показателей состояния, определении уровней развития способностей занимающихся в рамках статического аспекта структуры контроля на этапах подготовки.

Ключевые слова: фигуристы, процесс, контроль, подготовленность.

Сравнительное изучение результатов тестирования юных фигуристов разных возрастно-половых и квалификационных групп (n=1001) указывает на то, что вариации различных показателей контроля, имея гетерохронный характер, могут существенно отличаться по величине, отражая, таким образом, разную степень их консервативности и изменчивости. Реализация указанных методических подходов, технологий контроля и оценки при исследовании темпов изменения тех показателей, которые отмечаются в начальный период предкульминационного и на предыдущих этапах многолетней подготовки у фигуристов 4-10,5 лет, направлена на выявление так называемых сенситивных (чувствительных) периодов. Последние, как известно, наиболее благоприятны для овладения определенными движениями, действиями, формами поведения. Важно, что для этих периодов характерны, в связи с естественными закономерностями онтогенеза, более высокие, чем для иных периодов, темпы изменения качеств, способностей.

В соответствии с методикой контроля и оценки физического состояния детей и подростков для сопоставления разных показателей, выражающихся в различных единицах измерения, они преобразовываются в квалификационные оценки – унифицированные меры успеха занимающегося в соответствующих заданиях (см. таблицу 1). Учитывается, что в основе оценки могут лежать две группы критериев: "справедливость" и "полезный эффект". Представленные данные раскрывают, в первую очередь, одну из основных задач оценивания – определение норм. Вместе с тем, очевидно, что достаточно разносторонняя объективная информация о системе оценки может быть получена лишь в случае определения норм, сочетающегося с решениями других основных задач оценивания (сравнение разных достижений в одном и том же задании, сопоставление достижения в неодинаковых заданиях).

Таблица 1 –Комплексы тестов и возможные градации норм, рекомендуемые для оценки показателей контроля юных фигуристок

| № | Тесты | ОЦЕНКА | | | | |
|------------|--|--------|--------------|-------------|--------------|---------|
| | | низкая | ниже средней | средняя | выше средней | высокая |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7-7,4 года | | | | | | |
| 1 | Приседания в пистолетик, кол-во раз | 10,0 | 10, 1-11,2 | 11,3-13,9 | 14,0-15,1 | 15,2 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 130 | 131-135 | 136-147 | 148-152 | 153 |
| 3 | Подъемы в прямой сед, кол-во раз | 406 | 407-442 | 443-518 | 519-555 | 556 |
| 4 | Бег 30 м с высокого старта, с | 7,24 | 6,88-7,23 | 6,12-6,87 | 5,75-6,11 | 5,74 |
| 5 | Челночный бег на полу 20м x 10, с | 65,51 | 63,55-65,50 | 59,60-63,54 | 57,64-59,59 | 57,63 |
| 6 | Позно-статическое равновесие на правой ноге, с | 2,66 | 2,67-5,21 | 5,22-10,33 | 10,34-12,87 | 12,88 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------------|--|-----------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 8-8,4 года | | | | | | |
| 1 | Приседания в пистолетик, кол-во раз | 9,5 | 9,6-10,9 | 11,0-14,1 | 14,2-15,5 | 15,6 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 135 | 136-138 | 139-148 | 149-151 | 152 |
| 4 | Подъемы в прямой сед, кол-во раз | 12,7 | 12,8-13,6 | 13,7-15,7 | 15,8-16,6 | 16,7 |
| 5 | Бег 30 м с высокого старта, с | 6,42 | 6,29-6,41 | 6,00-6,28 | 5,87-5,99 | 5,86 |
| 6 | Челночный бег на полу 20м x 10, с | 60,4 9 | 59,35-60,48 | 57,03-59,34 | 55,88-57,02 | 55,87 |
| 7 | Позно-статическое равновесие на правой ноге, с | 0 | 0,01-5,37 | 5,38-18,01 | 18,02-24,31 | 24,32 |
| 8 | Отведение ноги в сторону, градусы | 126 | 127-132 | 133-146 | 147-151 | 152 |
| 8,5-8,9 года | | | | | | |
| 1 | Приседания в пистолетик, кол-во раз | 12,5 | 12,6-13,3 | 13,4-15,2 | 15,3-16,0 | 16,1 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 141 | 142-146 | 147-159 | 160-164 | 165 |
| 3 | Подъемы в прямой сед, кол-во раз | 13,7 | 13,8-14,3 | 14,4-15,6 | 15,7-16,2 | 16,3 |
| 4 | Бег 30 м с высокого старта, с | 6,22 | 6,13-6,21 | 5,92-6,12 | 5,83-5,91 | 5,82 |
| 5 | Челночный бег на полу 20м x 10, с | 59,0 6 | 57,90-59,05 | 55,54-57,89 | 54,37-55,53 | 54,36 |
| 6 | Позно-статическое равновесие на правой ноге, с | 1,69 | 1,70-7,64 | 7,65-19,57 | 19,58-25,52 | 25,53 |
| 7 | Отведение ноги в сторону, градусы | 124 | 125-128 | 129-140 | 141-145 | 146 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------------|--|-------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 9,9,4 года | | | | | | |
| 1 | Приседания в пистолетик, кол-во раз | 9,5 | 9,6-10,9 | 11,0-14,0 | 14,1-15,4 | 15,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 147 | 148-152 | 153-165 | 166-170 | 171 |
| 3 | Подъемы в прямой сед, кол-во раз | 13,7 | 13,8-14,4 | 14,5-16,0 | 16,1-16,7 | 16,8 |
| 4 | Бег 30 м с высокого старта, с | 6,32 | 6,03-6,31 | 5,42-6,02 | 5,13-5,41 | 5,12 |
| 5 | Челночный бег на полу 20м x 10, с | 57,52 | 56,45-57,51 | 54,27-56,44 | 53,19-54,26 | 53,18 |
| 6 | Позно-статическое равновесие на правой ноге, с | 3,56 | 3,57-10,29 | 10,1-23,77 | 23,78-30,49 | 30,50 |
| 7 | Отведение ноги в сторону, градусы | 132 | 133-137 | 138-150 | 151-155 | 156 |
| 9,5-9,9 года | | | | | | |
| 1 | Приседания в пистолетик, кол-во раз | 9,0 | 9,1-10,0 | 10,1-12,4 | 12,5-13,5 | 13,6 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 149 | 150-155 | 156-170 | 171-176 | 177 |
| 3 | Подъемы в прямой сед, кол-во раз | 13,2 | 13,3-13,8 | 13,9-15,3 | 15,4-15,9 | 16,0 |
| 4 | Бег 30 м с высокого старта, с | 6,01 | 5,90-6,00 | 5,64-5,89 | 5,52-5,63 | 5,51 |
| 5 | Челночный бег на полу 20м x 10, с | 58,46 | 57,29-58,45 | 54,91-57,28 | 53,73-54,90 | 53,72 |
| 6 | Позно-статическое равновесие на правой ноге, с | 0 | 0,01-8,86 | 8,87-41,55 | 41,56-57,88 | 57,89 |
| 7 | Отведение ноги в сторону, градусы | 129 | 130-135 | 136-151 | 152-157 | 158 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|--|------|--------------|-------------|-------------|-------|--|
| | | | 10-10,4 года | | | | |
| 1 | Приседания в пистолетик, кол-во раз | 9,7 | 9,8-10,6 | 10,7-12,6 | 12,7-13,5 | 13,6 | |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 157 | 158-163 | 164-176 | 177-182 | 183 | |
| 3 | Подъемы в прямой сед, кол-во раз | 14,0 | 14,1-14,5 | 14,6-16,0 | 16,1-16,5 | 16,6 | |
| 4 | Бег 30 м с высокого старта, с | 5,60 | 5,53-5,59 | 5,35-5,52 | 5,27-5,34 | 5,26 | |
| 5 | Позно-статическое равновесие на правой ноге, с | 2,69 | 2,70-19,48 | 19,49-53,09 | 53,10-69,88 | 69,89 | |

Примечания: 1. В числителе указываются показатели у девочек, а в знаменателе – у мальчиков. 2. Низкой оценке соответствует представленный результат и результаты ниже его, а высокой – данный результат и результаты выше указанной цифры. 3. Приседания в pistolетик и подъемы в прямой сед выполняются в течение 15 секунд.

Заклучение. Многолетний практический опыт реализации представленной методики оценки физического состояния детей указывает на целесообразность использования сигмальной шкалы, сопоставительных норм для оценки динамики индивидуальной подготовленности, для характеристики сравнительных успехов испытуемых данной совокупности. Однако при этом следует иметь в виду, что сопоставительные нормы должны сравниваться с данными, полученными на других совокупностях, и применяться в сочетании с индивидуальными и должными нормами.

Список использованных источников

1. Грошев, А.М. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7-8 лет / А.М. Грошев, И.О. Черепанова, К.С. Дунаев // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2018. - №3(157). – С.100-103.

2. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы,2015.- № 1. – С.12-22.

3. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А.Л.Кривенцов, И.Ф.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов// Теория и методика физиической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- №2. – С.86-905.

4. Сейранов, С. Г. Развитие психомоторных способностей у юных фигуристов 4-5 лет на начальном этапе подготовки/С. Г. Сейранов, К.С.Дунаев, И.О.Черепанова// Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №7(157). – С.100-103.

5. Тихомиров, А.К. Проблема интегративного контроля в спорте : монография /А.К. Тихомиров ; Моск. гос. акад. физ. культуры.– М., 2005.– 371 с.

6. Тихомиров, А.К. К вопросу о прогнозировании двигательных способностей в сложно-координационных видах спорта / А.К. Тихомиров, И.Н. Дубровская, М.В.Тимофеева//Социально-экономические явления и процессы. – 2013.-№ 12 (058).–С. 239-241.

7. Тихомиров, А.К. Современная спортивная подготовка: монография /А.К.Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка,2016. – 228 с.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Тихомиров А.К., д.п.н., профессор,
профессор кафедры теории и методики
зимних видов спорта ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. В современных условиях жизнедеятельности, когда все в большей мере возрастает социальная и политическая значимость массового общедоступного спорта и спорта высших достижений, все большую роль приобретают вопросы научного обоснования процесса совершенствования спортивной подготовки с позиций теории управления и системного подхода.

Реализация задач управления с позиций системного подхода основывается в ходе проведенных исследований на переходе от фрагментарных представлений об отдельных компонентах системы контроля к интегративному рассмотрению контроля за подготовкой и подготовленностью спортсмена как целостного непрерывного многолетнего и круглогодичного процесса, определенные слагаемые которого неразрывно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Ключевые слова: процесс, управление, система, элементы, контроль.

Актуальным в связи с оптимизацией управления спортивной подготовки является то, что компоненты процесса управления, такие, как проектирование (прогнозирование и моделирование, планирование и программирование), оперативное управление при реализации проекта и контроль, рассматриваются в ходе проведенных исследований во взаимосвязи (в противоположность изолированному, оторванному друг от друга изучению этих компонентов).

Разработанная нами концепция интегративного контроля, реализуемая на этапах спортивной подготовки, рассматривает контроль в игровых и сложнокоординационных видах спорта как целостную систему. Основываясь на данных, собранных как посредством применения методов эмпирического, так и теоретического исследования нами построена принципиальная схема структуры систематического интегративного контроля (рис. 1).

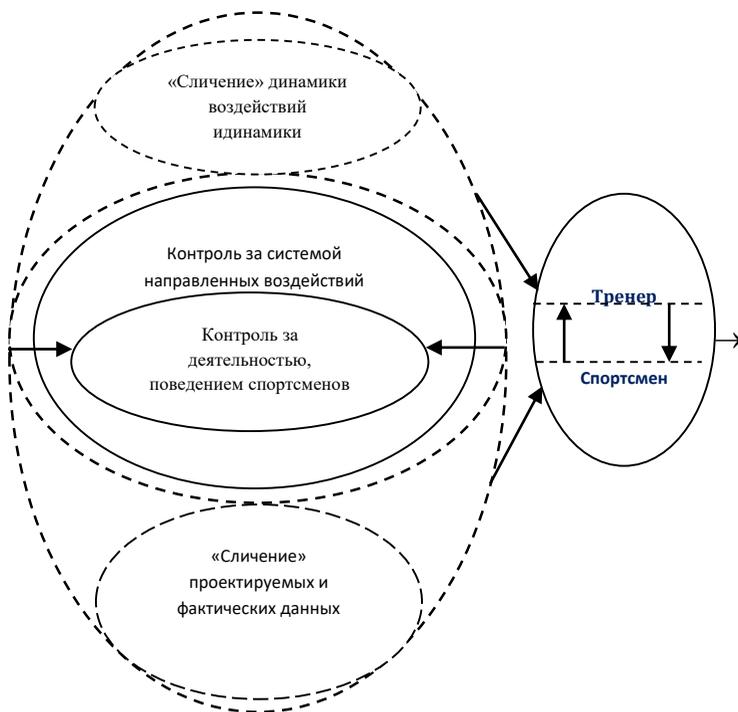


Рисунок 1 – Принципиальная схема структуры систематического интегративного контроля, реализуемого в процессе спортивной подготовки

Рассматривая представленную принципиальную схему в рамках целостной системы управления спортивной подготовкой, следует выделить, прежде всего, сферу контроля за системой направленных (управляющих и иных) воздействий (совокупностью факторов воздействий; совокупностью экзогенных факторов, процессов) и за целенаправленно изменяемой системой (объектом воздействий; совокупностью факторов «ответа», реагирования, следствий и эффекта воздействий; совокупностью эндогенных факторов, процессов). С данной центральной сферой интегративного контроля связаны две наиболее важные области действия (два основных аспекта) контроля, предполагающие «сличение» (сравнительную проверку, сравнительное изучение, определение и

прослеживание соотношения, оценку степени соответствия или несоответствия):

а) динамики показателей воздействий (показателей направленных воздействий на спортсмена) и динамики показателей «ответов» (реагирования, следствий и эффекта воздействий) на них;

б) параметров проектируемого (прогнозируемого, моделируемого, планируемого, программируемого) состояния объекта управления и параметров его фактического состояния.

Как видно из схемы, центральным моментом, наиболее значимой процедурой проверки, изучения специфических «движущих сил» процесса спортивного совершенствования и влияющих на него условий является контролирование тех факторов, процессов, которые исходят из деятельности, поведения, в том числе взаимодействий и противодействий занимающихся (контроль за воздействием на игроков самой их деятельности, их собственного поведения, их контактов между собой). В связи с этим проводится контроль не только за деятельностью, поведением игрока, но и за межличностными отношениями занимающихся, за специфическими взаимными воздействиями, которые оказывают друг на друга представители противоборствующих сторон или партнеры.

В процессе исследований контроль за одновременной деятельностью, поведением и, в частности, за взаимодействиями членов команды, за противодействиями соперников осуществляется посредством визуальных наблюдений, самооценки игрока своего состояния, путем использования кино съемки, видеомагнитоскопии, радиотелепульсометрии и других методов контроля. В связи с большой значимостью контроля за теми факторами, процессами, которые проистекают из деятельности, поведения игроков, следует подчеркнуть, что соревновательная деятельность, система спортивных соревнований (учитывающая закономерности формирования и развития спортивной формы), динамика спортивных результатов, спортивные достижения как более или менее близкая или отдаленная цель, – это системообразующие (системоразвивающие, системосовершенствующие) факторы процесса спортивной подготовки.

Фактологический материал исследования указывает на то, что контроль за системой управляющих и иных воздействий предполагает проверку, систематический учет и наблюдение, изучение и обследование следующих ее подсистем и элементов:

1. Соревновательной деятельности и, в целом, процесса спортивных соревнований, соревновательных нагрузок (в тех случаях, когда работа выражается в ее внешних физических параметрах).

2. Тренировочной деятельности, тренировочных нагрузок (средств и методов физической, технической, тактической и психической подготовки – как средств и методов тренировки, или, другими словами, компонентов содержания тренировочных занятий, параметров тренировочных воздействий, их структурных соотношений и т.д.), характеризующих их с «внешней стороны» с учетом специализированности, величины, направленности и координационной сложности физических нагрузок.

3. Факторов направленного воздействия на гибкость и некоторые свойства (компоненты) телосложения.

4. Поведения (действий), в том числе взаимодействий или противодействий спортсменов (членов команды, противодействующих игроков).

5. Поведения (действий, поступков), деятельности тренера.

6. Факторов направленного формирования личности.

7. Внетренировочных и внесоревновательных факторов.

Контроль за целенаправленно изменяемой системой предполагает проверку, систематический учет и наблюдение, изучение и обследование следующих ее подсистем и элементов:

1. Физиологической и психологической нагрузки, проявляющейся в качестве функциональных и иных сдвигов (изменений) в системах организма игрока; тренировочных и соревновательных эффектов (срочного, отставленного, кумулятивного, частного), характеризующих нагрузку с «внутренней стороны».

2. Оперативного и текущего (оперативно-текущего) состояний, а также этапного (перманентного) состояния, комплексно характеризующего изменения тренированности и, в целом, подготовленности игрока. Функциональных и морфофункциональных свойств (особенностей) и двигательных способностей игрока, его двигательных-координационных и некоторых других связанных с ними способностей, характеристик, а также технических, тактических, психических и интеллектуальных компонентов подготовленности и готовности игрока (другими словами, результатов формирования, развития, совершенствования качеств, способностей, умений, навыков и связанных с ними знаний).

3. Результирующих показателей поведения, в том числе взаимодействий и/или противодействий игроков, результирующих показателей формирования и совершенствования их личностных качеств.

4. Результирующих показателей поведения, деятельности тренера, связанных со спортивной деятельностью ученика.

5. Результирующих показателей воздействия внутренировочных и внесоревновательных факторов, процессов.

Теоретико-методологический этап исследования указывает на то, что в процессе интегративного контроля необходимо, наряду с соответствующими условиями, учитывать, с одной стороны, групповые и индивидуальные особенности занимающихся, а с другой – особенности этапов многолетней спортивной подготовки, периодов и этапов макроцикла тренировки, фактические слагаемые содержания тренировочного процесса, их структурные соотношения и т.д. Области действия целенаправленного систематического контроля за факторами, объектом и эффектом воздействий, предполагающие использование процедур «сличения» (рис. 1), основываясь на результатах реализации методических подходов и технологических процедур интегративного контроля, полученных в центральной его сфере, предоставляют информацию для формирования педагогической оценки значимости изменений в поведении, деятельности игрока, в состоянии объекта управления. Исходя из результатов такой оценки, можно определить достигнута ли цель управления объектом, т.е. получены ли на его «выходах» заданные значения определенного набора параметров.

Заключение. Таким образом, построена принципиальная схема структуры систематического интегративного контроля, при рассмотрении которой (в рамках целостной системы управления спортивной подготовкой) следует выделить, прежде всего, сферу контроля за системой направленных (управляющих и иных) воздействий и за целенаправленно изменяемой системой. С данной центральной сферой связаны две наиболее важные области действия контроля, предполагающие «сличение»: динамики показателей направленных воздействий на спортсмена и динамики показателей реагирования, следствий и эффекта воздействий на них; параметров прогнозируемого, моделируемого, планируемого, программируемого состояния объекта управления и параметров его фактического состояния.

Список использованных источников

1. Грошев, А.М. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7-8 лет / А.М. Грошев, И.О. Черепанова, К.С. Дунаев // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. 2018. - №3(157). – С.100-103.

2. Дунаев, К.С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки/ К.С.Дунаев, Т.В.Корж, В.В.Фарбей// Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным

участием / М-во спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

3. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- № 1. – С.12-22.

4. Крылова, И.В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе/ И.А.Крылова, К.С.Дунаев// Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

5. Сейранов, С. Г. Развитие психомоторных способностей у юных фигуристов 4-5 лет на начальном этапе подготовки/С. Г. Сейранов, К.С.Дунаев, И.О.Черепанова// Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №7(157). – С.100-103.

6. Тихомиров, А.К. Проблема интегративного контроля в спорте : монография /А.К. Тихомиров ; Моск. гос. акад. физ. культуры.– М., 2005.– 371 с.

7. Тихомиров, А.К.Управление подготовкой в спорте: монография /А.К.Тихомиров ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка,2010. – 230 с.: ил.

8. Тихомиров, А.К. Современная спортивная подготовка: монография /А.К.Тихомиров; Моск. гос. акад. физ. культуры.- Малаховка, 2016. – 228 с.

ПРОЦЕНТ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО С УЧЕТОМ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ К МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Федосеев А.М., специалист по подготовке сборных команд России ФГБУ ЦСП, г.Москва,Россия

Гудыма Н.В., ст. преподаватель кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО

МГАФК, п.Малаховка, Россия

Шергин А.В., ст. преподаватель кафедры теории и методики футбола и хоккея ФГБОУ ВО

МГАФК, п.Малаховка, Россия

Актуальность. Библиографический анализ работ отечественных авторов, чьи научные изыскания посвящены ВФСК ГТО, предусматривает различные стороны внедрения, реализации и совершенствования нормативно – тестирующей части изучаемого комплекса, в частности, в общеобразовательных учреждениях (школах). Эксперты (С.А. Плюсов, П.А.Беликов, В.В. Пономарев, Э.А. Зюрин и А.В. Гурский) особое внимание отводят общему проценту выполнения норм испытаний на золотой, серебряный и бронзовый знаки, тем не менее, синтез этих результатов в иной плоскости (преимущества первой группы состояния здоровья над второй) не рассматривался. В частности, значения доли выполнения нормативов у школьников начальных классов, готовящихся к испытаниям I ступени ГТО. Если ,преимущество, участников первой группы здоровья над второй не вызывает сомнения для V-XI ступени (хотя и нуждается в дополнительных исследованиях), то для I ступени это неочевидно. Причина этого кроется в том, что выполнение норм испытаний подразумевает у участников демонстрацию не максимальных физических усилий, а лишь усилий, позволяющих войти в определенный диапазон (от и до) установленных требований комплекса ГТО (знаки ГТО).

Ключевые слова: испытания, группы, мальчики, девочки, ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение

Выдвинутая гипотеза предопределила ряд практических решений. Были сформированы две группы: ЭГ (96 чел., школа №1366) и КГ (96 чел., школа №2051) с общей численностью 192 человека в возрасте 7-8 лет, таблица 1.

Таблица 1 – Соотношение групп состояния здоровья у школьников 7 и 8 лет, %

| Группы здоровья | ЭГ (n=96) | КГ(n=96) |
|-----------------|--------------|----------|
| Первая (I) | 27,08 | 20,84 |
| Вторая (II) | 63,54 | 63,54 |
| Третья (III) | 9,38 | 11,46 |
| Четвертая (IV) | 0,00 | 2,08 |
| Пятая (V) | 0,00 | 2,08 |

Исследование проводилось на протяжении двух лет (с 1 по 2 классы), оно включало: методическую подготовку испытуемых, мониторинг физического состояния школьников. Интерпретирование конечных результатов исследования позволило заключить, что учащиеся вторых классов способны выполнить нормы испытаний ГТО I ступени: в ЭГ (30,31%, 19,46%, 9,25%) и в КГ (20,49%, 25,38%, 8,85%) на золотой, серебряный и бронзовый знаки соответственно.

Дальнейшее обобщение полученных результатов позволило рассчитать доли выполнения нормативов ГТО у мальчиков и девочек для первой и второй групп состояния здоровья, таблица 2.

Таблица 2 – Доли выполнения нормативов «Готов к труду и обороне» у участников I ступени, относящихся к первой и второй группам состояния здоровья, %

| Пол | Группа здоровья | | | | | |
|--------------------------------|-----------------|---------------|-----------|---------|------------|-----------|
| | Первая группа | Вторая группа | | | | |
| Уровень сложности | Золотой | Серебряный | Бронзовый | Золотой | Серебряный | Бронзовый |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Челночный бег 3x10м | 48 | 55 | 55 | 54 | 61 | 61 |
| Бег на 30м | 28 | 38 | 45 | 19 | 45 | 52 |
| Смешанное передвижение, 1000 м | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

| | | | | | | |
|---|----------------------|----------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Прыжок в длину с места | 10 | 41 | 59 | 9 | 52 | 64 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 14 | 21 | 31 | 9 | 15 | 28 |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | 21 | 24 | 55 | 12 | 40 | 56 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 7 | 17 | 21 | 10 | 27 | 36 |
| Наклоны вперед из положения стоя | 79 | 86 | 93 | 72 | 82 | 93 |
| Метания теннисного мяча в цель | 28 | 55 | 76 | 27 | 40 | 69 |
| Бег на лыжах, 1км | 24 | 28 | 41 | 10 | 18 | 24 |
| Плавание | 17 | 55 | 55 | 21 | 51 | 51 |
| Девочки | Первая группа | Вторая группа | | | | |
| <i>Уровень сложности</i> | <i>Золотой</i> | <i>Серебряный</i> | <i>Бронзовый</i> | <i>Золотой</i> | <i>Серебряный</i> | <i>Бронзовый</i> |
| Челночный бег, 3x10м | 45 | 62 | 69 | 28 | 40 | 45 |
| Бег на 30м | 28 | 41 | 41 | 21 | 33 | 34 |
| Смешанное передвижение ,1000 м | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Прыжок в длину с места | 10 | 79 | 83 | 7 | 45 | 49 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 14 | 79 | 83 | 12 | 40 | 46 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 3 | 55 | 72 | 6 | 34 | 42 |
| Наклоны вперед из положения стоя | 79 | 86 | 93 | 72 | 82 | 93 |
| Метания теннисного мяча в цель | 14 | 31 | 48 | 4 | 12 | 15 |
| Бег на лыжах, 1км | 14 | 20 | 34 | 10 | 17 | 28 |
| Плавание | 18 | 55 | 55 | 19 | 51 | 51 |

Внимательное изучение таблицы 2 позволяет заключить, что в столь раннем возрасте учащихся (7-8 лет) явного преимущества выполнения нормативов ГТО у детей I группы состояния здоровья не наблюдается. Кроме того, дополнительное изучение результатов испытаний и проверка их с помощью t-критерия Стьюдента показало, что достоверно утверждать можно только про единственное испытание, в котором школьники первой

группы состояния здоровья имеют преимущество: это плавание. В свою очередь, это может объясняться тем, что в данном виде испытаний наличие у детей заболеваний кардиореспираторной системы является сильным лимитирующим фактором.

Заключение. Представленные в статье результаты могут быть использованы в дальнейшем анализе результатов выполнения испытаний ГТО у лиц, относящихся к различным группам состояния здоровья; как дополнительные сведения при апробации новых норм испытаний для лиц с серьезными отклонениями в здоровье.

Список используемых источников

1. Дунаев, К.С. Методика подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО / К.С. Дунаев, А. М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2014. - №4. – С. 567-568.

2. Дунаев, К. С. Специальные упражнения для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / К. С. Дунаев // Лыжный спорт. – М., 1976. – С. 39-41.

3. Федосеев, А. М. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. М. Федосеев. - Малаховка, 2018. - 165 с.

4. Федосеев, А. М. Двигательный режим значкистов «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А. М. Федосеев, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 10 (152). – С. 281-285.

5. Федосеев, А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / А.М.Федосеев // Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. –184 с.

6. Fedoseev, A. M. Teaching techniques of physical culture classes in primary classes for preparation and testing of «Ready for labor and defense» complex / A. M. Fedoseev, K. S. Dunaev, Ya. I. Glembotskaya // University sports: health and prosperity of the nation. – Malakhovka, 2016. – P. 190-194.

7. Швецов, А.В. Основные проблемы внедрения комплекса ГТО в вузы/ А.В. Швецов, К.С. Дунаев// Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 306-310.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ

РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ 1-2 СТЕПЕНИ

*Цицкишвили Н.И., к.п.н., доцент,
доцент кафедры АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Осадченко И.В., к.б.н., доцент,
заведующая кафедрой АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. На современном этапе наиболее значимой и актуальной является проблема распространенности ожирения среди населения. В конце XX - начале XXI века человечество вплотную столкнулось с проблемой увеличения числа лиц, страдающих избыточным весом и ожирением. Последнее в настоящее время является одним из наиболее распространённых хронических заболеваний. Эпидемиологический анализ свидетельствует о стремительном росте числа людей, страдающих ожирением разной степени выраженности, практически во всех экономически развитых странах мира.

Ключевые слова: ожирение, физическая реабилитация, физическая нагрузка, уровень физической подготовленности.

По статистическим данным, в экономически развитых странах, включая Россию, как минимум 30% населения имеет избыточную массу тела.

Такой стремительный рост можно связать с развитием технического прогресса, способствующего снижению физической активности человека (гиподинамии), также нарушением режима питания.

По статистическим данным ВОЗ распространенность ожирения в нашей стране среди женского населения, (процентное соотношение) намного больше, чем среди мужского.

Цель работы. Целью работы являлось совершенствование процесса физической реабилитации женщин с ожирением, не сопровождающимся эндокринной патологией.

Объект исследования. Процесс реабилитации женщин молодого возраста с ожирением 1-2 степени.

Предмет исследования. Изучение влияние физических упражнений анаэробного и аэробного характера на организм женщин с алиментарным ожирением.

Задачи исследований.

1. Определить уровень физической подготовленности женщин молодого возраста.

2. Разработать комплексную методiku физической реабилитации при ожирении.

3. Экспериментально обосновать эффективность предложенной методики.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: антропометрические; соматоскопии; калиперометрия: определение степени ожирения; определение уровня работоспособности; анкетирование, методы математической статистики.

В исследовании приняло участие 20 женщин возрастной категории от 24 до 29 лет, с алиментарным ожирением 1, 2 степени. Занимающиеся соблюдали рациональную диету, разработанную институтом спортивного питания. Обе группы соблюдали одну и ту же диету, но положительный эффект обеих групп различался из-за того, что одна из групп пользовалась разработанной нами методикой, т.е. методикой с включением смешанной нагрузки.

Контрольная группа занималась по стандартной методике силовой тренировки.

Основная группа занималась по разработанной нами методике. Она заключалась в следующем.

Вся тренировочная программа делится на основные три части:

1) На силовую программу, которая направлена на тонизирование и набор мышечной массы. Прокачиваем мышцы, выводим воду. Укрепляем сердечно-сосудистую систему. Начинаем снижать вес.

2) На аэробную программу, специально направленную на снижение жировой массы. Занятия аэробикой нормализуют липидный профиль, и снижает риск ИБС. С помощью аэробных упражнений «сушим мышцы», т.к. после силовой нагрузки может наблюдаться эффект «раздутости» мышц.

3) На программу релаксации и растяжки. Эти упражнения успокаивают и расслабляют организм.

Также для улучшения оптимизации поставленных задач мы использовали микширование современных ритмов с латино-американской музыкой. Каждое занятие объединяло различные танцевальные стили, которые делают тренировочный процесс более увлекательным, интересным и в то же время доступным для каждого.

Среднее значение показателей веса

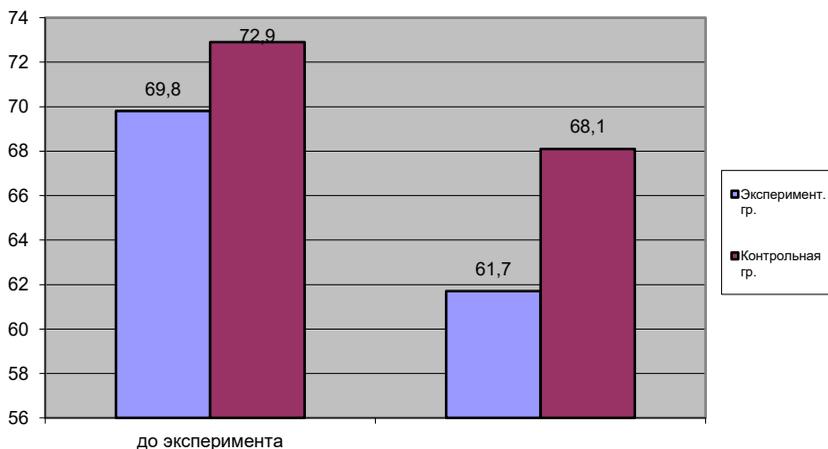


Рисунок 1 – Динамика показателей веса

Как видно из рисунка 1 по динамике показателей веса результаты в экспериментальной группе до эксперимента равнялись, в среднем $69,8 \pm 3,44$ кг, а после эксперимента уменьшились до $61,7 \pm 3,45$ кг, с достоверностью - 2,29. Это можно объяснить включением в занятия физической реабилитации смешанной нагрузки, с помощью которой мы повысили уровень физической работоспособности на фоне достоверного снижения веса. В контрольной группе результат был гораздо менее значительным, в среднем - $72,9 \pm 4,7$ кг, до эксперимента, и $68,1 \pm 4,37$ кг. после эксперимента.

Таблица 1 – динамика показателей ИГСТ

| Исследуемые группы | До эксперимента | После эксперимента | Изменение ИГСТ относительно исходного | Р |
|------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------------------------|------------|
| Контрольная группа N = 10 | $57,6 \pm 2,10$ | $66,0 \pm 1,68$ | 8,4 | $P < 0,05$ |
| Экспериментальная N = 10 | $58,2 \pm 2,46$ | $73,7 \pm 1,82$ | 15,5 | $P < 0,05$ |

Первоначальные показатели ИГСТ женщин обеих групп были практически идентичны, однако, анализ динамики ИГСТ женщин за весь реабилитационный период показал, что уровень работоспособности у женщин экспериментальной группы значительно выше уровня

работоспособности у женщин из контрольной группы, с достоверностью $P < 0,05$, что объясняется эффективностью предложенной методики.

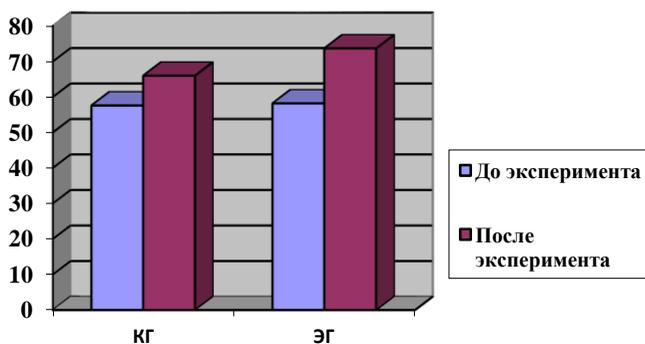


Рисунок 2 – Динамика показателей ИГСТ

Вывод:

Полученные, в результате исследования данные в полной мере дают нам право утверждать, что влияние предложенной комплексной методики физической реабилитации позволяют достичь весомых результатов не только в снижении массы тела, но и в повышении тонуса организма и уровня работоспособности, а также в улучшении самочувствия. Предложенная методика является доступной и эффективной.

Список используемых источников

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов., В. В. Борисова. — Санкт-Петербург : Владос, 2014. – 400 с.
2. Дунаев, К.С. Комплексная методика физической реабилитации женщин среднего возраста, страдающих избыточной массой тела / К.С. Дунаев, Н.И. Цицкишвили// Сборник материалов научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов МГАФК. – Малаховка, 2015. – С. 7-10.
3. Дьяконов, И. Ф. Ожирение и способы похудения/И. Ф. Дьяконов., А. А. Краснов. – СПб. : СпецЛит, 2014. – 48 с.
4. Цицкишвили, Н.И. Контроль и регуляция физических нагрузок в групповых занятиях лечебной гимнастикой у людей страдающих ожирением: дис. ... канд. пед. наук/ Н.И.Цицкишвили. – Малаховка, 2000. – 137с.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

*Цицкишвили Н.И., к.п.н., доцент,
доцент кафедры АФК и спортивной медицины
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*
*Прокопов В.В., ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Неоспоримым качеством, которое лежит в основе успешного формирования социально активной личности, является состояние ее здоровья. Однако следует признать, что для современного периода развития общества, наоборот, характерно резкое ухудшение физического, психического и нравственного здоровья, понижение резервов жизнедеятельности человека. Так, например, Д.С. Сомов отмечает, что анализ состояния здоровья учащейся молодежи убеждает в том, что существовавшая система его формирования значительно подорвана, а новая только создается; отсутствуют реальные социальные и экономические возможности, способные повлиять на причины сдвигов здоровья отдельного человека и нации, в целом. Не исключено, что в этом кроется одна из причин пренебрежительного отношения большей части учащейся молодежи к своему здоровью, и к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровье, учащиеся, адаптивная физическая культура, оздоровительные технологии.

В настоящее время нередко юноши и девушки продолжают свое образование, приближаясь к производственной сфере, то есть, поступая после 9-класса общеобразовательной школы в ПТУ, техникумы, колледж, технические лицеи или начиная собственную трудовую жизнь, совмещая работу с учением в вечерних школах. Для данной категории подростков соответствуют возрастные рамки, как правило, включающие в себя подростковый и юношеский возраст. По сути, эти дети продолжают оставаться школьниками, учебная деятельность, как для подростков, так и для юношей продолжает сохранять свою актуальность.

Тем не менее, ухудшение здоровья молодого населения России на сегодняшний день стало не только медицинской, но и серьезной

педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни.

Для принятия адекватных организационных решений и выбора приоритетов в профилактической и лечебно – оздоровительной работе необходима комплексная оценка состояния здоровья данной категории детей и подростков. Анализ результатов медицинских осмотров свидетельствует о том, что в настоящее время число здоровых подростков как младшего (10 – 14 лет), так и старшего (15 – 18 лет) возраста не превышает 2 – 9 %: оно уменьшалось с каждым годом, и за последнее десятилетие эта тенденция приобрела достаточно устойчивый характер. Во многом это обусловлено интенсивным ростом функциональных нарушений и хронических болезней в подростковом возрасте. Также большую роль в происхождении функциональных расстройств играют нервно – эмоциональные факторы. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков научного центра здоровья детей РАМН, лица с так называемыми функциональными отклонениями составляют 24 – 36 %, а с хроническими заболеваниями – 55,4 – 73,4 %. Полученные данные значительно варьируют, что связано с проведением выборочных исследований в различных группах подростков (обучающихся при различных формах общего и профессионального образования). Несмотря на имеющиеся различия, число здоровых подростков крайне уменьшилось, и за последнее десятилетие это снижение стало устойчивым. Количество здоровых подростков и подростков, имеющих функциональные нарушения, снизилось на 6 – 16 %, соответственно, возросло число лиц с хроническими болезнями различной степени тяжести.

Исследования предыдущих десятилетий тоже показывают неутешительную картину. Сопоставление результатов медицинских обследований 7-летних детей и 17-летних подростков – выпускников школ и средних специальных учебных заведений позволяет получить представление о динамике состояния здоровья в процессе профессионального и школьного обучения. К старшему подростковому возрасту на 14,3 % увеличивается число лиц с хроническими заболеваниями. Увеличение частоты хронических болезней (59,1 %) опережает рост функциональных расстройств (30,9%). Это свидетельствует о том, что у детей и подростков на возрастном отрезке 7 – 17 лет происходит формирование преимущественно выраженных форм патологии. Кроме того, высокая распространенность функциональных нарушений в старшем подростковом возрасте является предпосылкой для развития расстройств здоровья в более старшие возрастные периоды.

Л.В. Баль и С.В. Барканова говорят о том, что по данным медицинских осмотров школьников и учащихся средних специальных учебных заведений, среди детей, вступающих в подростковый период, и подростков старшего возраста за последнее десятилетие произошел заметный рост частоты нарушений соматического здоровья. В старшей возрастной группе распространенность, как функциональных нарушений, так и хронических болезней возросла в одинаковой степени (на 19%). Среди подростков младшего возраста тенденция к увеличению этих расстройств оказалась более выраженной: количество функциональных нарушений выросло на 61,6 %, хронической патологии – на 53,5 %, и в настоящее время она в 1,5 раза выше, чем среди 17-ти летних подростков. Распространенность хронических болезней также имеет тенденцию к опережающему росту. Это свидетельствует о крайне неблагоприятном прогнозе состояния соматического здоровья подростков через 5 – 6 лет.

Существуют также и другие серьезные проблемы, влияющие на здоровье подростков. Данные официальной статистики и результаты специальных научных исследований свидетельствуют о том, что в последние годы для подростков стала характерна не только широкая распространенность вредных привычек, но и более раннее приобщение к ним. Так, более 60 % юношей и 40 % девушек – учащихся ПТУ и колледжей курят постоянно. Частота употребления спиртных напитков подростками старшего возраста увеличилась почти на 50 %, причем среди девушек эта тенденция несколько более выражена. В настоящее время возраст приобщения подростков к алкоголю снизился и составляет 11 – 12 лет. Уже в 13 – 14 лет выявляется значительное число подростков, регулярно и часто употребляющих спиртные напитки. С возрастом тенденции к увеличению распространенности употребления алкоголя среди подростков нарастают. В конце 90-х годов XX века часто употребляют алкоголь 10 % юношей и 2,2 % девушек 13 – 15 лет, а также более 15 % юношей и почти 10 % девушек 16 – 17 летнего возраста. Эти данные свидетельствуют о том, что для значительной части подростков велика вероятность привыкания к алкоголю. В последние годы в России количество таких подростков значительно увеличилось.

Мы провели анализ состояния здоровья обучающихся, используя метод анализа документов и метод опроса в одном из корпусов (1 корпус) ГОУ СПО Колледжа Автоматизации и Радиоэлектроники № 27 (г. Москва), ознакомившись с данными учащихся с первого по третий курс (где на сегодняшний день фактически обучается 379 подростков – 18 учебных групп). Полученные нами данные мы соотнесли с тремя группами здоровья,

на которые подразделяются учащиеся, соответственно своим медицинским показаниям при занятии физической культурой.

После проведенного нами исследования мы получили следующие результаты:

- практически здоровыми оказались 71,25 % учащихся, это подростки, которые занимаются физической культурой в основной медицинской группе (без ограничения нагрузки);

- тем не менее, на сегодняшний день мы имеем 28,75 % учащихся, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья;

- 22,42 % из которых имеют легкую или среднюю степень нарушения здоровья и относятся к подготовительной медицинской группе (имеют некоторые ограничения физической нагрузки);

- 6,33 % учащихся относятся к специальной медицинской группе и имеют значительные отклонения в состоянии здоровья (имеют значительные ограничения по физической нагрузке);

- из них 1,58 % учащихся имеют заключение Врачебно – трудовой экспертной комиссии (ВТЭК), согласно которым они являются инвалидами, или лицами с ограниченными возможностями.

При этом на всех трех курсах данного учебного заведения наблюдается практически стабильная картина процентного соотношения практически здоровых подростков, и подростков, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. Таким образом:

- на первом курсе это 27,20 % учащихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья;

- на втором курсе это 30,82 % учащихся;

- на третьем курсе 27,83 %.

К сожалению существенного улучшения здоровья и физического развития учащихся подростков за последние годы не отмечается. Поэтому особенно актуальной проблемой в настоящее время является проблема физического воспитания. Детям, которые перенесли какие – либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, соответствующая функциональному состоянию их организма и формирование установки на здоровый образ жизни

Данные проведенного нами опроса показали, что 90% всех учащихся, даже те, которые имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, подвержены курению. А 84 % учащихся периодически употребляют алкогольные напитки. Это говорит о небрежном отношении подрастающего поколения к своему здоровью.

Выводы:

1. Проблема готовности учащихся к здоровому образу жизни актуальна и требует глубокого изучения.

2. Необходимо не только констатировать тот факт, что отношение к собственному здоровью не является позитивным в среде учащихся средних профессиональных учебных заведений, но и выявить пути и механизмы изменения данной ситуации.

3. Искать новые пути оздоровления учащихся, расширяя арсенал применяемых оздоровительных технологий (программ и методик).

4. Необходимо развивать в учащихся способность к осмысленному и эффективному самостоятельному совершенствованию полезных функций собственного организма.

Список используемых источников

1. Бабенкова, Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель : АСТ, 2003. – 206 с.: ил. –(Библиотека учителя физкультуры).

2. Баль, Л. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: учебно – методическое пособие для классных руководителей 5 – 9 класс / Л. В. Баль, С. В Барканова. – М.:ВЛАДОС, 2003. – 192 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).

3. Дунаев, К. С. Физическая культура как фактор оптимизации повседневного режима жизни студента / К. С. Дунаев, Е. М. Глумов // Юбилейная научно-практическая конференция московского института коммунального хозяйства и строительства : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2005. – С. 36-41.

4. Сомов, Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза/ Д. С Сомов. – М.: Изд-во УРАО, 2007. – 265 с.

5. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология / И. В. Шаповаленко// Психология развития и возрастная психология. – М.: Гардарики, 2005. – 349с.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

*Черепанова И.О., аспирант ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия
Дунаев К.С., д.п.н., профессор,
заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. «Физическое совершенство человека — это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его», — утверждал Н.Г. Чернышевский. Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на протяжении его развития и совершенствования. Археология и этнография дали возможность проследить за развитием физической культуры с древнейших времён. Результаты позволяют сделать вывод, что физическая культура выделилась в самостоятельный вид человеческой деятельности в период от 40 до 25 тысячелетий до н. э. [3, с. 5]. Так, например, истоки конькобежного спорта лежат в далёком прошлом, и уходят корнями в бронзовый век (конец IV — начало I тыс. до н. э.), об этом свидетельствуют находки археологов — костяные коньки, выполненные из фаланг конечностей крупных животных.

Фигурное катание имеет свою долгую историю. Популярность развития этого вида спорта росла с фантастической быстротой, и не прекращается сегодня. Сегодня фигурное катание — это воплощение эстетической красоты, грациозности, пластики, музыкальности. Данная тема приобретает большую актуальность в связи с тем, что Россия стала страной, проводившей в 2014 году Олимпийские игры.

Цель работы - изучить историю и дальнейшие перспективы развития фигурного катания в России.

Задачами исследования явились: анализ исторических данных фигурного катания; оценка фигурного катания как олимпийского вида спорта в СССР и в России.

Коньки были изобретены много веков назад. Сохранились исторические свидетельства о том, что первые коньки были изготовлены из костей животных. Вот что писал монах Стефаниус в своей «Хронике знатного города Лондона»: «Когда большое болото, омывающее с севера городской вал, замерзает, целые группы молодых людей идут туда развлекаться на льду. Одни, шагая как можно шире, быстро скользят... Другие, более опытные в играх на льду, подвязывают к ногам берцовые кости некоторых животных и, держа в руках палки с острыми железными

наконечниками, по временам отталкиваются ими об лёд и несутся с такой быстротой, как птица в воздухе или копье, пущенное из баллисты...». На смену костяным конькам пришли деревянные, «подкованные» узким железным полозом. Достоверно неизвестно, кто впервые снабдил фигурные коньки зубцом. Коньки Джексона Хейнза, танцора и конькобежца, имели закруглённый носок, прикреплялись к сапогам намертво (подобные коньки были известны в СССР под названием «снегурки»), у Ульриха Сальхова зубец был, а в коньках системы Панина был острый упор, напоминающий иглу циркуля.

Истоки конькобежного спорта лежат в далёком прошлом, и уходят корнями в бронзовый век (конец 4-го — начало 1-го тысячелетия до н.э.), об этом свидетельствуют находки археологов — костяные коньки, выполненные из фаланг конечностей крупных животных. Подобные находки встречаются во многих странах Европы, а самые древние «коньки» были обнаружены на берегу Южного Буга недалеко от Одессы. Даже столь примитивные конструкции давали путешественнику или охотнику выигрыш в скорости, но для фигурной езды ещё не годились.

Рождение фигурного катания как вида спорта связывают с моментом, когда коньки начали изготавливать из железа, а не из кости. По данным исследований, впервые это произошло в Голландии, в XII—XIV веке. Первоначально фигурное катание представляло собой состязание по мастерству вычерчивать на льду разнообразные фигуры, сохраняя при этом красивую позу.

Фигурное катание в России было известно ещё с времён Петра I. Русский царь привёз из Европы первые образцы коньков. Именно Пётр I придумал новый способ крепления коньков — прямо к сапогам и создал, таким образом, «протомодель» сегодняшнего оснащения фигуристов. В 1838 году в Петербурге вышел первый учебник для фигуристов — «Зимние забавы и искусство бега на коньках». Автором его был Г.М.Паули — учитель гимнастики в военно-учебных заведениях Петербурга.

Русское фигурное катание, как вид спорта, зародилось в 1865 году. Тогда был открыт общественный каток в Юсуповском саду на Садовой улице. Этот каток был самым благоустроенным в России и с первых же дней стал центром подготовки фигуристов. На нём 5 марта 1878 года состоялось первое состязание русских фигуристов. В 1881 году в состав «Общества любителей бега на коньках» входило около 30 человек. Одним из самых известных спортивных и общественных деятелей был Почётный член этого общества Вячеслав Измайлович Срезневский.

Когда закончилась революционная разруха, фигурное катание снова начало набирать силу — правда, в изоляции от остального мира. В 1924, на

первом чемпионате СССР выиграли Александра Быковская и Юрий Зельдович, затем соревнования пар на чемпионатах проводились с перерывами, однако большое развитие советская школа получила после появления двух выдающихся пар: Раиса Новожилова — Борис Гандельсман (выигрывали чемпионат СССР в том числе в 1937 и 1939) и Татьяна Гранаткина (Толмачева) — Александр Толмачев (по разным данным, возможно, в 1937-38, 1941, 1945-52).

В 1960-е годы — после полувекового перерыва — Россия снова появилась на мировой арене. Первыми вписали свои имена в анналы истории Людмила Белоусова и Олег Протопопов. Впрочем, советские книги предпочитают умалчивать об их заслугах — в 1979 году они стали «невозвращенцами». Ирина Роднина (с двумя разными партнёрами) повторила достижение Хени, став 10-кратной чемпионкой мира и 3-кратной олимпийской чемпионкой.

Конец XX века прошёл под полным доминированием СССР и России в фигурном катании. В парном катании Россия вообще была вне конкуренции, получив «золото» во всех Олимпийских играх с 1964 до 2006г. Впрочем, имея огромное преимущество над остальными в парном и танцевальном катании и сильных мужчин, СССР так и не выиграл ни одной золотой медали в женском катании. Ближе всех пришла к заветному титулу Кира Иванова (серебро в чемпионате мира, бронза на Олимпийских играх). Уже в постсоветской России женский чемпионат мира выиграли Мария Бутырская и Ирина Слуцкая.

2000-е годы Россия начала сдавать позиции, зато встали на ноги Китай и Япония. Олимпиаду-2010 Россия фактически проиграла. Александр Горшков, олимпийский чемпион, ныне функционер Федерации фигурного катания России, считает причиной этого разуху 90-х годов, когда приостановилась подготовка спортивных кадров, и «утечку тренерских мозгов».

Синхронное фигурное катание — новейшая дисциплина фигурного катания. В современном виде синхронное катание появилось в 60-х годах в США, хотя идея группового катания появилась намного раньше. Например, в России соревнования по групповому катанию на коньках (пары, четверки, восьмерки) проводились еще в середине 20х гг. прошлого столетия, но тогда данный вид популярности не получил. В США этот вид стал развиваться как развлечение зрителей в перерывах хоккейных матчей. Оказалось, что синхронное катание — очень яркий и интересный вид спорта.

Первые официальные соревнования по синхронному фигурному катанию прошли в 1976 году в Энн-Арборе, штат Мичиган, США. В 1994 году Международный союз конькобежцев (ISU) официально признал

синхронное фигурное катание пятой дисциплиной фигурного катания. В 1996 г. в Бостоне в США прошел первый Кубок мира по синхронному фигурному катанию. Первый чемпионат мира под эгидой Международного союза конькобежцев прошел в 2000 году в Миннеаполисе, штат Миннесота. С основания соревнований лидирующие позиции удерживают команды Швеции и Финляндии. Наиболее популярен этот вид спорта в Канаде, США, Швеции, Финляндии, Великобритании, Франции.

С давних времен фигурное катание было популярным видом отдыха. Катали обычно на замерзших реках, озерах, прудах. Во второй половине XIX века в таких крупнейших городах России, как Петербург, Москва, Нижний Новгород, Саратов, Воронеж для этих целей стали огораживать площадки и специально заливать их. Первый такой каток появился в Петербурге в 1865 г. Под него приспособили пруды Юсупова сада (ныне сад Октябрьского района). Именно там систематически стали заниматься фигурным катанием на коньках первые русские спортсмены, объединившиеся в 1877 в Петербургское общество любителей бега на коньках.

В 1890 г. на льду Юсупова сада был разыгран первый неофициальный чемпионат мира, в котором приняли участие сильнейшие фигуристы России, США, Австрии, Германии, Швеции. Во всех разделах катания сильнейшим был А.П. Лебедев. Катание этого выдающегося русского спортсмена отличалось высокой техникой, точностью движений, удивительным изяществом. Выступления А.П.Лебедева, его педагогическая и общественная деятельность оказали влияние на формирование, так называемого, международного стиля катания. В развитие фигурного катания как вида спорта вложили свой вклад представители австрийской школы, фигуристы Норвегии, Швеции, Германии, Англии и США. Организационно он оформился в 1892 г., был создан Международный союз конькобежцев (ИСУ). Тогда же на конгрессе ИСУ были утверждены правила проведения международных соревнований, определен порядок розыгрыша первенства Европы.

В 1896 г. ИСУ решил проводить первенства Мира. Право организовать первые соревнования на столь высоком уровне было предоставлено Петербургскому обществу любителей бега на коньках. Соревнования состоялись на льду Юсупова сада. На старт вышли бронзовый призер чемпионата Европы немец Г. Фукс, «юсуповцы» Г. Сандерс и Н. Подусков. Победителем стал Г. Фукс, Г. Сандерс и Н. Подусков проиграли и в «школе», и в произвольном катании. Г. Сандерс оказался первым в исполнении спиральных фигур — особом разделе фигурного катания. Его фигуры считали самыми красивыми и самыми

сложными. Чемпионат мира 1896 г. стал своеобразным стимулом в развертывании учебной работы на катке Юсупова сада. Ее продолжал Панин, опираясь на традиции, заложенные А.П. Лебедевым. Систематическая и упорная работа вскоре дала свои плоды. Сам Панин участвовал в первых чемпионатах России по фигурному катанию на коньках и в 1901 г. сменил на пьедестале почета первого русского чемпиона А.Н. Паншина, завоевавшего этот титул в 1897—1900 гг. Победитель отлично выполнил школьные фигуры, в произвольном катании продемонстрировал высокое художественное мастерство, пластику. Его манера катания во многом напоминала манеру «дедушки русских фигуристов» А.П. Лебедева. Панин завоевывал титул чемпиона России и в 1902, и в 1903 гг. О нем заговорили за рубежом.

Петербург явился одним из центров формирования международного стиля фигурного катания. Успех самобытного катания А.П. Лебедева, первая в России золотая олимпийская медаль Н.А. Панина и успехи группы фигуристов, ставших тренерами после Великой Октябрьской социалистической революции, таковы основные вехи в развитии катания того времени. Важно отметить появление в 1910 г. труда Н.А. Панина «Фигурное катание на коньках (международный стиль)», в котором автор обобщил материал, накопившийся к концу первого десятилетия XX века в области техники и методики фигурного катания. Эта работа заложила фундамент теории фигурного катания.

Великая Октябрьская социалистическая революция определила дальнейшее развитие фигурного катания, как части физической культуры страны. В общем строю фигурное катание проделало сложный путь развития, став одним из самых массовых видов спорта. В первые годы после победы Великого Октября вся работа по физической культуре и спорту была подчинена главной задаче подготовке воинов для фронтов гражданской войны. Но и в грозное время, по свидетельству Н.А. Панина, любители фигурного катания находили возможность выделять время для занятий.

В 1920 г. были организованы первые соревнования по фигурному катанию на катке ипподрома Семеновского плаца.

В 1923—1924 гг. состоялись показательные выступления фигуристов на катке Юсупова сада. В них участвовали Л.П. Попов К.Г. Цезар, А.Д. Конопатова, И.И. Богоявленский.

В 1926 г. в Ленинграде и Москве были созданы секции фигурного катания, появились новые площадки для фигуристов. Особую роль в развитии этого вида спорта сыграла школа фигурного катания — так называемая Семинария инструкторов фигурного катания. Имена таких

фигуристов, как Ю. Зельдович, И. Богоявленский, П. Чернышев, М. Петрова, Е. Оборина, А. Быковская, Т. Кузнецова, М. Станкевич, Р. и А. Гандельсман, были широко известны в довоенные годы.

После Великой Отечественной войны стали активно работать секции добровольных спортивных обществ «Динамо», «Спартак: ДСО профсоюзов» в Москве, Ленинграде и Таллине. Была организована группа специализации по фигурному катанию в институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (Ленинград). Появилась талантливая группа фигуристов, осваивавшая все более сложные программы, особенно в парном катании. Чемпионами страны в эти годы среди женщин были В. Падури, Ю. Николаева, Н. Картавенко, Т. Лихарева, у мужчин - И. Митрущенко, В. Захаров, И. Персианцев, в парном катании - Т. Гранаткина и А. Толмачев, М. Гранаткина и В. Захаров, М. Беленькая и И. Москвин. В 50-х гг. уже накопился известный опыт тренировочной работы, особенно в парном катании. У советских фигуристов появилась возможность попробовать свои силы на международной арене. В 1956 г. советские фигуристы впервые вышли на европейский лед, но первый большой успех был достигнут в Братиславе в 1958 г. — Н. и С. Жук завоевали первые медали и сразу же серебряного достоинства! Другая советская пара — Л. Белоусова и О. Протопопов продемонстрировала лиричную, полную изящества программу и заняла 10-е место. Впервые участвуя в том же году в первенстве мира в Париже, Н. и С. Жук заняли 8-е, а Л. Белоусова и О. Протопопов 13-е место. Хорошей школой для советских фигуристов явилось их участие в VIII Олимпийских играх в Скво-Вэлли в 1960 г. Наша первая пара — Н. и С. Жук заняла 6-е место, Л. Белоусова и О. Протопопов — 9-е. В эти годы в числе сильнейших фигуристов страны были: Богданова, Е. Осипова (Чайковская), Т. Лихарева, Т. Немцова, Т. Братусь (Москвина), Л. Михайлов, В. Мешков и А. Веденин, Л. Герасимова и Ю. Киселев.

Настоящим триумфом советской школы фигурного катания явились IX Олимпийские игры, где Л. Белоусова и О. Протопопов завоевали золотые медали, а юные дебютанты Олимпиады — Т. Жук и А. Гаврилов заняли 5-е место.

Имена наших фигуристов И. Родниной и А. Уланова, а затем и Зайцева, Т. Москвиной и А. Мишина, Т. Жук и А. Горелика, Смирновой и А. Сурайкина, Т. Карелиной и Г. Проскурина в парном катании, И. Гришковой и В. Рыжкина, Л. Пахомовой и Горшкова в танцах на льду, С. Четверухина в одиночном катании, прочно вошли в списки сильнейших мира.

Строительство закрытых ледяных площадок, необычайно расширившаяся география фигурного катания, широкая информация по

телевидению и в кино содействовали большой популярности всех видов фигурного катания. Наряду с массовостью в настоящее время весьма возросло мастерство фигуристов. Независимость от погодных условий помогла значительно интенсифицировать процесс обучения, больше времени отводить творческим поискам. Современная звукозапись, творческие контакты тренера и хореографа позволили повысить музыкальную и хореографическую культуру занятий, сыграли важнейшую роль в росте мастерства фигуристов. Особая роль в этом процессе принадлежит тренерам С. Жуку, Е. Чайковской, И. Москвину и другим.

Заключение. Проведённое исследование и анализ всей проведённой работы показали, что одним из самых распространённых российских видов спорта, который пользуется огромной популярностью, является фигурное катание на коньках. Фигурное катание находится в непрерывном развитии. Эволюция касается и техники, и эстетики, и тактики выступлений, и судейства. Этот вид спорта является зрелищным явлением, которое объединяет в себя легкость, изящество, грациозность и многие другие эстетические качества, непосредственно, зависящие от высокой техники исполнения всех элементов фигурного катания, и мощным толчком для развития и пропаганды спорта в России.

Список используемых источников

1. Мишин, А.Н. Отечественная история фигурного катания на коньках /А. Н. Мишин, К. З. Гуляев, Ю. В. Якимчук. – М.: Олимп, 2006.– С.232.
2. Чайковская, Е.А. Фигурное катание /Е. А. Чайковская. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 127 с. : ил.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ФИГУРИСТОВ (НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ) С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Черепанова И.О., аспирант ФГБОУ ВО

МГАФК, п.Малаховка, Россия
Тихомиров А.К., д.п.н., профессор,
профессор кафедры теории и методики
зимних видов спорта ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия

Актуальность. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одарённых детей и подростков, их спортивная ориентация. Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Функциональные тестирования в спортивном отборе занимают одно из важнейших мест, они позволяют оценить не только уровень физической работоспособности и подготовленности, адаптационные возможности спортсмена, но и дать характеристику функционального состояния различных систем организма. Результаты тестирования позволяют специалистам в области физического воспитания и спортивной тренировки произвести результативный отбор спортсменов и разработать индивидуальные программы тренировочного процесса. Именно поэтому тренер и врач должны обладать максимально эффективной методикой в этой области спортивной медицины.

Ключевые слова: фигуристы, отбор, функциональные пробы, методика,

Цель–повышение эффективности отбора фигуристов на этапе предварительной подготовки с помощью применения методики использования функциональных проб.

Задачи:

1. Проанализировать типовую методику первичного отбора фигуристов на этапе предварительной подготовки.

2. Разработать методику использования функциональных проб для повышения эффективности первичного отбора фигуристов на этапе предварительной подготовки.

3. Обосновать эффективность предложенной методики использования функциональных проб для повышения эффективности первичного отбора фигуристов на этапе предварительной подготовки.

Организация исследования.

Координационная функция нервной системы определяется взаимослаженной деятельностью коры головного мозга, подкорковых образований, мозжечка и двигательного анализатора. Под влиянием занятий физической культурой и спортом координация движений улучшается, однако при переутомлении или при заболеваниях нервной системы наблюдается расстройство координации движений (динамическая атаксия) и нарушение равновесия (статическая атаксия). Изучение координационной функции нервной системы проводится с помощью различных проб. Статическая координация оценивалась с помощью пробы Ромберга. Эту пробу, наряду с пробой Яроцкого, часто используют также при исследовании функционального состояния вестибулярного анализатора.

Для исследования динамической координации была использована пальценосовая проба (проба Барани). Она проста и достаточно информативна. О функциональном состоянии двигательного анализатора можно судить также на основании данных степени восприятия мышечно-суставных (проприоцептивных) раздражений, поступающих из рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, надкостнице. Получить их можно с помощью таких тестов, как определение точности воспроизведения заданных движений (для чего выполняется сгибание конечности в коленном или локтевом суставе под определенным углом), оценки усилий, прикладываемых к динамометру (тест выполняется с закрытыми глазами, допускается ошибка до 20%). Функциональное состояние корковых отделов двигательного анализатора характеризовали результаты тестов, позволяющие определить максимальную частоту движений. При обследовании функционального состояния центральной нервной системы использовались словесный (ассоциативный) и корректурный эксперименты, электроэнцефалография и реоэнцефалография.

Ассоциативный эксперимент, предложенный А.Г. Ивановым-Смоленским, заключается в анализе слов-ответов испытуемого на слова-раздражители экспериментатора. При этом учитывается латентный период ответов, который характеризует преобладание возбудительного или тормозного процесса, а стабильность ответной реакции в течение всего эксперимента характеризует силу возбудительного процесса (по данным М.М. Круглого, латентный период ответов у спортсменов-разрядников составляет в среднем 1,7 с). Удлинение латентного периода ответов свидетельствует о слабости возбудительного процесса. Корректурный эксперимент заключается в вычеркивании одного знака или комплекса знаков за обозначенный промежуток времени.

Оценивая результаты, учитывают общее количество просмотренных знаков, а также число их, просмотренное на каждой минуте эксперимента, и количество допущенных ошибок. Этот метод исследования, наряду с данными опроса, позволяет оценить силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Большое внимание уделялось исследованию вегетативной нервной системы, регулирующей функции кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения и др. Нормальная деятельность ее очень важна в обеспечении гомеостаза. Через вегетативную нервную систему осуществляется адаптационно-трофические влияния центральной нервной системы, которые в значительной степени обуславливают функциональное состояние всего организма. Во время же спортивных занятий и сразу после них у спортсменов отмечается преобладание симпатических влияний, что способствует лучшей адаптации к нагрузкам. Если такое преобладание имеется и в покое, то наблюдается повышенная возбудимость, учащение пульса, дыхания и т.д., что характерно для состояния переутомления и перетренированности, когда нарушается оптимальное соотношение функций симпатического и парасимпатического отделов. По мере же повышения тренированности можно отметить улучшение функционального состояния вегетативной нервной системы, а также двигательной сферы, улучшается координация их функций, что является важным условием достижения высоких результатов в спорте. При исследовании вегетативной нервной системы использовали ряд инструментальных методов исследования и специальных проб, позволяющих установить функциональное состояние ее симпатического и парасимпатического отделов и выявить степень нарушения их взаимодействия, таких как проба на дермографизм (кожно-сосудистая реакция), проба Ашнера, и ортостатические пробы.

Таблица – Результаты тестирования фигуристов экспериментальной и контрольной групп (группы начальной подготовки 1-го года обучения)

| Виды испытания | Экспериментальная группа (n=10) | | | Контрольная группа (n=12) | | |
|-------------------|------------------------------------|---------------------|---|------------------------------|---------------------|---|
| | сентябрь 2017 г. | сентябрь 2018 г. | p | сентябрь 2017 г. | сентябрь 2018 г. | p |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|------------|------------|--------|------------|------------|--------|
| 1 Сальхов (1S) | 3,65±0,22 | 4,98±0,19 | p<0,05 | 3,13±0,57 | 3,84±0,62 | p<0,05 |
| 1 Ритбергер (1Lo) | 3,97±0,05 | 4,73±0,12 | p<0,05 | 2,92±0,82 | 3,44±0,36 | p<0,05 |
| Вращение в одной позиции со сменной ноги | 3,24±0,18 | 4,87±0,12 | p<0,05 | 3,11±0,36 | 4,72±0,72 | p<0,05 |
| Кувырок вперед | 3,87±0,34 | 4,51±0,28 | p<0,05 | 3,63±0,92 | 4,02±0,63 | p<0,05 |
| Мост из положения лежа | 2,92±0,07 | 4,92±0,09 | p<0,05 | 2,36±0,12 | 3,04±0,18 | p>0,05 |
| Прыжки на скакалке на 2-ух ногах за 10 сек | 14,73±1,77 | 19,16±1,54 | p<0,05 | 9,49±1,78 | 12,53±1,92 | p<0,05 |
| Комбинация туров (сек) | 56,99±0,12 | 32,15±0,22 | p<0,05 | 59,85±0,78 | 41,74±0,96 | p>0,05 |

Из результатов тестирования спортсменов групп начальной подготовки 1-го года обучения, представленных в таблице видно, что в контрольном упражнении одинарный сальхов (1S), у фигуристов прирост к концу эксперимента составил в экспериментальной группе 1,33 балла, при $p<0,05$, а в контрольной группе прирост по данному показателю составил 0,71 балл, при $p<0,05$. В контрольном упражнении одинарный ритбергер (1 Lo), у спортсменов прирост данного показателя в экспериментальной группе составил 0,76 балла, при $p<0,05$, в контрольной группе - 0,52 балла, при $p<0,05$. При тестировании вращения в одной позиции со сменной ноги, прирост к концу эксперимента в экспериментальной группе составил 1,63 балла, в контрольной группе - 1,61 (при $p<0,05$ в обеих группах). В контрольном упражнении кувырок вперед прирост показателей в экспериментальной группе составил 0,64 балла, при $p<0,05$, в контрольной группе 0,35 балла, при $p<0,05$ соответственно. В контрольном упражнении мост из положения лежа прирост показателей в экспериментальной группе составил 2 балла, при $p<0,05$, а в контрольной 0,68, при $p<0,05$. В тестировании прыжков на скакалке на 2-ух ногах за 10 сек, результаты улучшились в экспериментальной группе на 4,43 балла, при $p<0,05$, в контрольной группе на 3,04 балла, при $p<0,05$. В контрольном упражнении комбинация туров показатели в экспериментальной группе улучшились на 24,84 балла, при $p<0,05$, а в контрольной группе на 18,11 балла, при $p>0,05$.

Выводы:

1. Разработанная методика использования функциональных проб для повышения эффективности первичного отбора фигуристов на этапе предварительной подготовки, включала в себя тестирования

координационной функции нервной системы, исследование функционального состояния двигательного анализатора (на основании данных степени восприятия мышечно-суставных (проприоцептивных) раздражений), обследование функционального состояния центральной нервной системы (с использованием словесного и корректурного экспериментов), исследование вегетативной нервной системы (с использованием ряда инструментальных методов исследования и специальных проб, позволяющих установить функциональное состояние ее симпатического и парасимпатического отделов, и выявить степень их взаимодействия), пробу на дермографизм, пробу Ашнера, комплекс ортостатических проб, и позволила повысить эффективность первичного отбора фигуристов на этапе предварительной подготовки.

2. Проанализировав данные педагогического эксперимента проведенного у фигуристов тренировочных групп 1-го года начальной подготовки, было выявлено, что по ряду тестов на скоростно-силовые, координационные способности, гибкость, прыгучесть, и технику исполнения элементов произошел прирост данных показателей у экспериментальной группы в контрольном упражнении одинарный сальхов на 1,33 балла, у контрольной – на 0,71 балл, в тестировании одинарный ритбергер в экспериментальной группе показатели улучшились на 0,76 балла, в контрольной группе на 0,52 балла, во вращении в одной позиции со сменой ноги, результаты в экспериментальной группе возросли на 1,63 балла, а в контрольной на – 1,61 балл, в кувырке вперед в экспериментальной группе результат улучшился на 0,64 балла, в контрольной на 0,39 балла, в контрольном упражнении мост из положения лежа прирост в экспериментальной группе произошел на 2 балла, в контрольной на - 0,68 балла, в прыжках на скакалке на 2-х ногах - за 10 сек в экспериментальной группе результат улучшился на 4,43 балла, в контрольной группе на – 3,04 балла, и в комбинации туров в экспериментальной группе показатели возросли на 24,84 балла, а в контрольной на – 18,11 балла, соответственно.

Список используемых источников

1. Гришина, М.В. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04/М.В. Гришина. – М., 1991. – 49 с.

2. Groшев, А.М. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7-8 лет / А.М. Groшев, И.О. Черепанова, К.С. Дунаев // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №3(157). – С.100-103.

3. Дунаев, К.С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки/ К.С.Дунаев, Т.В.Корж, В.В.Фарбей// Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / М-во спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

4. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- № 1. – С.12-22.

ОЦЕНКА НАДЕЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ 15-16 ЛЕТ С УЧЕТОМ КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

*Шергин А.В., ст. преподаватель,
кафедры теории и методики футбола и хоккея
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. В статье представлены подходы по оценке надежности выполнения технико-тактических действий мини-футбольной команды 15-16 лет с учетом координационной сложности двигательных действий во время соревновательного периода.

Ключевые слова: технико-тактические действия, мини-футбольная команда, координационная сложность двигательных действий, соревновательный период, оценка соревновательной деятельности.

Подготовка мини-футбольных команд 15-16 лет требует интегрированного подхода к развитию технико-тактического мастерства спортсменов. При этом должны учитывать командные и индивидуальные возможности футболистов [1,5,10]. Наиболее важными при этом являются показатели помехоустойчивости и надежности выполнения технико-тактических действий (ТТД) во время матчей. Под помехоустойчивостью автор настоящей статьи предлагает использовать совокупность характеристик: безошибочность, выносливость, восстанавливаемость, работоспособность и надежность. В системе подготовки мини-футболистов

помехоустойчивость является условием совершенствования техники двигательных действий, особенно, в условиях интенсивности и плотности единоборств в современном мини-футболе.

При этом тренер должен придерживаться классических подходов к регистрации ТТД мини-футбольной команды [2] и оценивать короткие передачи вперед, поперек и назад; средние передачи вперед, поперек и назад; ведение мяча вперед, поперек и назад; выигранные и проигранные единоборства; удары в створ и мимо ворот. Также можно рекомендовать фиксировать зоны (зона атаки, защиты, средняя зона), в которых было совершено ТТД для последующей оценки частоты совершения тех или иных двигательных действий футболистами.

Оценка технико-тактических действий (общий объем ТТД, % брака и успешных действий) позволяет оценить надежность мастерства спортсменов в игровых условиях. Данный показатель представляется гораздо более информативным, чем выполнение технических упражнений в заранее созданных условиях тренировочного процесса. Оценка ТТД 15-летних игроков позволяет тренеру получить достоверную и объективную информацию об уровне подготовленности игрока, учесть его индивидуальные особенности и мастерство.

Так, автором исследования была проведена оценка ТТД мини-футбольных команд двух московских спортивных школ. Футболисты ($n = 41$ чел.) обеих команд продемонстрировали достаточно высокие показатели брака – 46-48%. При этом, проведенное наблюдение и анализ выявили особенности ТТД у футболистов различного амплуа. Защитники продемонстрировали большую надежность коротких передач, ведения мяча и единоборств. Игроки нападения показали надежность в выполнении коротких и средних передач вперед и поперек поля.

Дополнительным параметром оценки ТТД, который позволяет повысить тренеру степень информированности об уровне подготовленности своей команды, является коэффициент координационной сложности выполняемых действий (СКС) [2,6,7]. Так, участники соревнований Первенства г. Москвы среди 15-16 - летних футболистов в победных матчах, в среднем, выполняли при СКС низкого уровня - 46% ТТД; в условиях СКС среднего уровня – 36%; СКС высокого уровня до - 17%. Отметим, что индивидуальные показатели процентного соотношения технико-тактических действий, выполняемых с разной степенью координационной сложности и коэффициента эффективности, могут довольно значительно отличаться в зависимости от игрового амплуа мини-футболиста и стиля его игры. Таким образом, из представленных расчетов и анализа можно сделать вывод о том, что достижение модельного уровня

соответствует показателям соревновательной деятельности команд, могут выступать ориентиром для их подготовки и дальнейшего совершенствования мастерства, особенно с точки зрения развития помехоустойчивости (надёжности) ТТД и оптимизации игровой деятельности.

Значения показателей соревновательной деятельности мини-футбольных команд значительно снижаются в экстремальных условиях. Прежде всего, это касается точности выполнения ТТД. Можно предположить, что команда проигрывает именно за счёт снижения игровой активности и точности выполненных действий. Особые требования в экстремальных условиях предъявляются к действиям атакующей направленности.

Эффективность деятельности футболистов 15 лет обеспечивается сочетанием высокой атакующей активности и точности атакующих и оборонительных действий. Наиболее важными деятельностными характеристиками являются показатели общей точности, инициативы, оборонительной активности. С их помощью можно давать сравнительную оценку уровня эффективности конкретных юношеских команд, а также оценить вклад отдельных игроков в эффективность деятельности команды. Многие теоретические вопросы рассматриваются в течении обучения в вузе, создается, формируется методика подготовки футболистов в годичном цикле подготовки [3,9].

Заключение. Надёжность соревновательной деятельности обеспечивается высокой активностью и точностью атакующих действий, оптимальной выраженностью оборонительной активности и точностью оборонительных действий. При анализе деятельности в экстремальных условиях существенное значение имеет учёт показателей брака и инициативы. Поэтому, значительную роль в повышении надёжности выполнения ТТД на фоне усталости играет уровень общей выносливости футболистов [2,4], особенно в том, что касается единоборств и технических приемов с мячом.

Список использованных источников

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт» / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012.
2. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе: учебное пособие / А.В. Евсеев, А.В. Симонов. – Екатеринбург, 2002. – 52 с.

3. Дунаев, К. С. Физическая культура : программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / К. С. Дунаев / М-во образования РФ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000.- 24 с.

4. Дунаев, К.С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки/ К.С.Дунаев, Т.В.Корж, В.В.Фарбей// Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов :материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / М-во спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

5. Ежов, П.Ф. Особенности тренировочного процесса студенческой команды по мини-футболу на различных этапах подготовительного периода/ П.Ф. Ежов, А.В. Шергин, С.В. Юдин// Дети. Спорт. Здоровье : межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Ратмира Николаевича Дорохова. – Смоленск, 2018. – С. 92-96.

6. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- № 1. – С.12-22.

7. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А.Л.Кривенцов, И.Ф.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов// Теория и методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- №2. – С.86-90.

8. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

9. Шергин, А.В. Особенности распределения тренировочных нагрузок по видам подготовки в студенческой команде по мини-футболу на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовительного периода / А.В. Шергин, П.Ф. Ежов, К.А. Филенков // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / М-во спорта Российской Федерации ; Моск. гос. акад. физ. культуры ; Союз биатлонистов России. – М., 2018. – С. 405-409.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ

*Шергин А.В., ст. преподаватель,
кафедры теории и методики футбола и хоккея
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Аннотация. В статье представлены предложения по совершенствованию технико-тактической подготовки студенческой мини-футбольной команды. Данные предложения основываются на накопленном фактическом материале по проблеме подготовки футболистов, обучающихся в высших учебных заведениях и выступающих за студенческие спортивные клубы по спортивной дисциплине мини-футбол. В статье даны рекомендации по объемам и специализированности тренировочной нагрузки с учетом задач подготовительного и соревновательного периодов.

Ключевые слова: подготовка, футболисты, педагогические аспекты, организационные аспекты, технико-тактическая подготовка, студенческий спорт.

Подготовка футболистов студенческих команд по мини-футболу имеет ряд особенностей, не позволяющих применить общие методические подходы к подготовке мини-футбольных команд. Данные особенности основываются на специфике образовательной и спортивной деятельности [1,2,3,6,9]:

- подготовка студенческой мини-футбольной команды осуществляется параллельно с учебным процессом, а также студенты тренируются в своих клубах и спортивных школах;

- предсоревновательный и соревновательный период подготовки мини-футбольной студенческой команды не позволяют планировать долгосрочную подготовку, поэтому следует применять упражнения, направленные на повышение специальной физической и технико-тактической подготовленности.

В отличие от детско-юношеских команд, уровень подготовленности футболистов студенческих команд сильно различается [4,5,11]. Приходя из детско-юношеского мини-футбола в студенческий, большинство футболистов находится на разном уровне физической и технико-

тактической подготовки. В связи с этим тренер высшего учебного заведения должен уделять повышенное внимание организационным аспектам построения тренировочного процесса, а также планировать подготовку, основываясь на индивидуальных возможностях футболистов.

На основании данных особенностей, автором статьи была осуществлена подготовка мини-футбольной команды ФГБОУ ВО МГАФК в спортивном сезоне 2015/16 гг. В ходе данного сезона футболисты приняли участие в соревнованиях Московской студенческой лиги, Серебряной лиги, Золотой лиги и турнире MoscowGames, проводимых Ассоциацией мини-футбола России (АМФР). Большинство футболистов совмещали игру за студенческую команду с тренировкой в молодежных мини-футбольных командах, в связи с чем был определен следующий план подготовки:

- ноябрь-декабрь 2015 г. – соревновательный период, переходящий в комплекс восстановительных мероприятий в начале января 2017 г.

- январь 2016 года – подготовительный период на протяжении 24 дней;

- февраль – май 2016 г. – соревновательный период;

- июнь 2016 г. – восстановительный период;

- июль – август 2016 г. – подготовительный период, в том числе с помощью индивидуальных планов и заданий для футболистов;

- сентябрь – 2016 г. – соревновательный период.

Таким образом, подготовка мини-футбольной студенческой команды носила «рваный» характер и имела сложную структуру. Требовалось постоянно учитывать характер нагрузки и соревновательной деятельности в молодежных командах, за которые выступали студенты. Общий график подготовки представлен ниже (рис. 1).

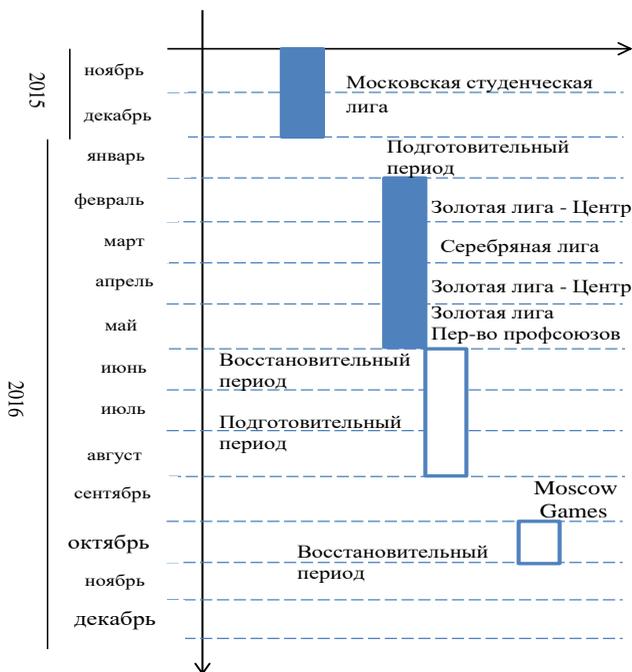


Рисунок 1 – Периоды подготовки мини-футбольной студенческой команды в спортивном сезоне 2015/16 гг.

Подготовка мини-футбольной студенческой команды осуществлялась в рамках нескольких специализированных мезо- и микроциклов, направленных на повышение технико-тактической подготовленности. Данный метод позволил планировать ожидаемые результаты и повышать общую технико-тактическую подготовленность студенческой команды, в целом, а не каждого отдельного игрока [8,12]. В этом плане проблематика идентична проблемам централизованной подготовки сборных команд по футболу и мини-футболу. При общем высоком уровне индивидуального мастерства футболистов, тренеру сложно сформировать сплоченный и работоспособный коллектив за отведенный ему короткий промежуток времени. Всего с футболистами были проведено 170 тренировочных занятий (из них 53% в соревновательный период),

неравномерно распределённых по круглогодичному плану подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Объемы тренировочной нагрузки с футболистами студенческой мини-футбольной команды

| № | Подготовительный период | Общий подготовительный период | Специально-подготовительный период | Соревновательный период |
|-----|--|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 1 | Кол-во дней | 70 | 65 | 158 |
| 2 | Кол-во тренировок | 48 | 32 | 90 |
| 3 | Кол-во тренировок (доп. занятия 2 раза в неделю) | 22 | 16 | 48 |
| 4 | Объем занятий в прикладной ФК, часов | 52 | 32 | 84 |
| 5 | Кол-во игр, в том числе | - | - | 36 |
| 5.1 | - побед | - | - | 23 |
| 5.2 | - поражений | - | - | 10 |
| 5.3 | - ничьей | - | - | 3 |

Направленность тренировок учитывала особенности круглогодичной подготовки. В соревновательном периоде объем аэробной нагрузки составлял 48%, анаэробной гликолитической – 10%, смешанной – 35%. При этом специализированность тренировочных занятий на протяжении всех периодов подготовки не была ниже 53%, а в соревновательный период составляла 85%. Фактически, во время тренировочных занятий с футболистами были использованы исключительно специализированные упражнения, направленные на повышение технико-тактической подготовленности команды.

Направленность нагрузки и специализированность нагрузки также учитывали структуру тренировочных занятий – общие и дополнительные тренировочные занятия по отдельному графику, а также занятия прикладной физической культурой в рамках учебного плана образовательной организации (таблица 2) [2].

Таблица 2 – Направленность и специализированность тренировочных занятий студенческой мини-футбольной команды

| № | Подготовительный период | Общий подготовительный период | Специально-подготовительный период | Соревновательный период |
|---|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 1 | Направленность тренировки: | - | - | - |
| 2 | Преимущественно аэробная, % | 63 | 57 | 48 |
| 3 | Смешанная аэробно-анаэробная, % | 23 | 28 | 35 |
| 4 | Анаэробная гликолитическая, % | 10 | 9 | 10 |
| 5 | Анаэробная алактатная, % | 6 | 6 | 7 |
| 6 | Специализированность тренировок, % | 58 | 75 | 85 |

В рамках предлагаемых объемов нагрузки следует использовать комплексы упражнений, направленных на повышение технико-тактической подготовленности студенческой мини-футбольной команды. Следует рекомендовать пять основных упражнений для включения их в программный материал подготовки команд высших учебных заведений.

В ходе упражнения «Квадрат 3x1» с заданиями трое игроков контролируют мяч, передавая друг другу и не давая возможность игроку внутри «квадрата» перехватить мяч. При касании или отборе мяча последний игрок, коснувшийся мяча, занимает место внутри «квадрата». Упражнение выполняется с различными заданиями, разной интенсивностью и продолжительностью:

- 3 подхода по 3 минуты, пауза 45 сек – передача мяча в 1 касание;

- 2 подхода по 5 минут, пауза 30 сек – передача мяча максимум в 2 касания;

- 1 подход по 10 минут – передача и контроль мяча без ограничения.

Упражнение выполняется в квадрате 3x3 метра с высокой интенсивностью. Данное упражнение требует от футболистов постоянного движения – трое игроков, контролирующие мяч, должны постоянно перемещаться внутри квадрата, чтобы игрок внутри квадрата не мог перекрыть партнеров. При игре в одно касание данное упражнение выполняется с высокой интенсивностью и заставляет игроков быстро

принимать решения. Выполнение упражнения с неограниченным касанием мяча использовалось при разминке.

В ходе «Ведения мяча с ударом по воротам при противодействии соперника» игрок с мячом на околорасположенной скорости обводит три стойки, поставленные на расстоянии 1 метра, стартуя с 20-метровой отметки. Защищающийся игрок стартует по команде тренера с 6-метровой отметки и пытается отобрать мяч или помешать атакующему игроку нанести удар по воротам, в которых стоит вратарь. Упражнение выполняется потоковым методом в парах в течение 10 минут, вратари меняются через 5 минут игры, каждый. Данное упражнение может выполняться в нескольких условиях:

- в центральной трети поля;
- в правой или левой трети поля, при этом стойки выставляются по диагонали в сторону ворот.

Упражнение «Атака ворот 3 в 2» моделирует игровую ситуацию, когда ворота атакует три игрока, контролируемые мяч. Ворота защищают двое игроков и вратарь, не имеющий права покидать линию ворот. Атака начинается с 20-метровой отметки по сигналу тренера. Упражнение может выполняться с заданиями:

- атака 3 в 2 с контролем мяча в 2 касания;
- атака 3 в 2 с контролем мяча без ограничения касаний мяча;
- атака 3 в 2 с ударом по воротам только из 6-метровой зоны.

При выполнении данного упражнения особое внимание уделялось тактическим действиям игроков, а также скорости передачи и ведения мяча в атаке. Игрокам-защитникам предлагалось стартовать с 6-метровой отметки и пытаться расстроить атаку соперника. Упражнение выполнялось потоковым методом в течение 14 минут. Атакующие игроки меняются после каждой попытки, защитники выполняют упражнение по 2 минуты, затем смена пары защитников. При работе в предсоревновательный период в данном упражнении использовалось дополнительное задание – атака ворот должна была идти не более 30 секунд и завершаться ударом по воротам. Это позволяет повысить интенсивность выполнения упражнения и заставить игроков быстрее принимать решения и преодолевать расстояние до ворот (особенно при возможности удара по воротам только из 6-метровой зоны).

Упражнение «Атака ворот с игрой в стенку» выполняется в тройках. По команде тренера первый игрок начинает атаку, ведет мяч до стойки и играет в стенку с игроком-партнером, после чего играет в стенку с третьим игроком и бьет по воротам без обработки мяча. Данное упражнение выполняется потоковым методом, игроки меняют станции после первого

раза прохождения упражнения. Упражнение выполнялось на средней, околомаксимальной и максимальной скоростях по мере освоения упражнения и совершенствования навыков. Возможно усложнение упражнения следующими задачами:

- выполнение упражнения в одно касание;
- выполнение удара по воротам в одно касание;
- замена последней стойки игроком, пассивно защищающим ворота.

Также упражнение может выполняться со средней и высокой интенсивностью. При атаке ворот необходимо следить за точностью и техникой выполнения упражнения. Нужно уделять внимание тому, чтобы игроки находились в постоянном движении, не ждали мяча, а играли в стенку в движении.

Одно из основных упражнений, «аквариум», выполнялось в предсоревновательном периоде в дни высокой нагрузки. Упражнение направлено на повышение специальной выносливости и технико-тактической подготовленности игроков. Упражнение выполняется на 1/4 мини-футбольного зала в двое ворот. В каждом воротах играет по вратарю. Упражнение выполняется потоковым методом. Игроки «стартуют» на площадку из-за лицевой линии, сразу включаясь в игру. Варианты выполнения упражнения:

- 2х2, неограниченное количество касаний, длительность игры – 30 секунд, пауза 2 минуты.

- 3х3, неограниченное количество касаний, длительность игры – 30 секунд, пауза 2 минуты.

- 2х2, игра в два касания, длительность игры – 40 секунд, пауза в 2 минуты 30 секунд.

- 2х2, игра «каждый с каждым», длительность игры – 40 минут, пауза в 2 минуты 30 секунд.

Заключение. Высокая интенсивность игры и необходимость следить за игровой ситуацией повышают тактическую и психологическую подготовленность игроков, учит их взаимодействовать друг с другом в тяжелых и конфликтных ситуациях. При необходимости интенсивность упражнения можно снизить, увеличив количество касаний или паузы между выполненным упражнением (после прохождения всех двоек или троек – пауза 60-90 секунд).

В ходе спортивного сезона 2015/16 г., а также последующих спортивных сезонов, применение изложенных подходов к технико-тактической подготовке студенческой мини-футбольной команды позволило за короткий промежуток времени повысить общую

подготовленность команды к предстоящим соревнованиям и продемонстрировать высокий спортивный результат.

Список использованных источников

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт» / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012.

2. Дунаев, К. С. Физическая культура : программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / К. С. Дунаев / М-во образования РФ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000.- 24 с.

3. Дунаев, К.С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки/ К.С.Дунаев, Т.В.Корж, В.В.Фарбей// Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / М-во спорта Российской Федерации; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

4. Ежов, П.Ф. Соотношение тренировочных нагрузок по видам подготовки в студенческой команде по мини-футболу на общеподготовительном этапе подготовительного периода / П.Ф. Ежов, А.В. Шергин, Е.В. Кукало // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / М-во спорта Российской Федерации ; Моск. гос. акад. физ. культуры ; Союз биатлонистов России. – М., 2018. – С. 94-98.

5. Ежов, П.Ф. Особенности тренировочного процесса студенческой команды по мини-футболу на различных этапах подготовительного периода/ П.Ф. Ежов, А.В. Шергин, С.В. Юдин// Дети. Спорт. Здоровье : межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Ратмира Николаевича Дорохова. – Смоленск, 2018. – С. 92-96.

6. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности/А.Л.Кривенцов, А.Л.Андрущишин, К.С.Дунаев, В.И.Акимов//Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- № 1. – С.12-22.

7. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А.Л.Кривенцов, И.Ф.Андрущишин, К.С.Дунаев,

В.И.Акимов// Теория и методика физической культуры /Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- №2. – С.86-90.

8. Левин, В.С. Управление процессом подготовки футболистов на основе данных оценки показателей функциональной подготовленности / В.С.Левин, А.В.Шергин// Культура физическая и здоровье. – 2012.- № 6 (42). – С. 16-18.

9. Портнов, А.В. Базовые виды двигательной деятельности и методики обеспечения: мини-футбол: рабочая учебная программа для студентов заочной формы обучения. , квалификация выпуска Специалист по адаптивной физической культуре/ А.В.Портнов, А.В.Шергин ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012.

10. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

11. Шергин, А.В. Особенности распределения тренировочных нагрузок по видам подготовки в студенческой команде по мини-футболу на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовительного периода / А.В. Шергин, П.Ф. Ежов, К.А. Филенков // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / М-во спорта Российской Федерации ; Моск. гос. акад. физ. культуры ; Союз биатлонистов России. – М., 2018. – С. 405-409.

12. Шергин, А.В. Управление процессом спортивной подготовки футболистов высокой квалификации с использованием показателей двигательной активности соревновательной деятельности / А.В. Шергин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. - №11 (115). – С. 208-212

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ «АДАПТИВНЫЙ СПОРТ» В МОСКОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Шнайдер В.Х., к.п.н., профессор
декан факультета заочной формы обучения
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) предусматривает в рамках профиля подготовки «Адаптивный спорт» получить высшее образование и степень бакалавра инвалидам или лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Ключевые слова: учебный процесс, адаптивный спорт, нагрузка, здоровье, студенты, инвалидность.

В Московскую государственную академию физической культуры (МГАФК), как правило, поступают и обучаются студенты, имеющие следующие ОВЗ: нарушения слуха; нарушения зрения; нарушения опорно-двигательного аппарата. Обучение студентов с инвалидностью в МГАФК требует создания для них необходимых условий, которые обеспечивают равный доступ к высшему образованию и удовлетворение их особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» [6] зафиксировано требование общедоступности приема на обучение в вузы студентов с особыми образовательными потребностями.

В высшем образовании, как правило, реализуется инклюзивное (включающее) обучение, которое предполагает объединение студентов с различными отклонениями в составе одной группы. В статье 79 Федерального закона предусмотрена необходимость создания специальных условий при обучении лиц с инвалидностью и ОВЗ, под которыми понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся. Условия предусматривают использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения для коллективного и индивидуального пользования, привлечения

специалистов, оказывающих обучающимся необходимую техническую помощь, а также обеспечение доступа в учебные и вспомогательные помещения и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья [6]. Требования к составу специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья основаны на законах «Об образовании в РФ» и других нормативно-правовых документах. В этой связи в МГАФК используются различные формы организации учебного процесса, адаптируя их под потребности и возможности обучающихся с инвалидностью и с ОВЗ.

Практика организации учебного процесса в области обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в рамках профиля подготовки «Адаптивный спорт» свидетельствует, что образовательный процесс студентов требует глубокой проработки, в особенности содержания его учебно-методического сопровождения. В Методических рекомендациях по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе касающейся оснащённости образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн), в п. 6 также имеются указания относительно рекомендаций к адаптации образовательных программ и учебно-методическому обеспечению образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [4]. Федеральными государственными образовательными стандартами предусмотрено увеличение нормативного срока обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на срок не более чем на один год, по сравнению с нормативным сроком. Однако, не уточнены некоторые моменты, которые возникают в процессе обучения:

- порядок организации совместного обучения студентов с инвалидностью, в том числе с учетом различных нозологий;
- не уточнены временные нормативы на разные виды учебной работы со студентами с инвалидностью и ОВЗ, что затрудняет расчет учебной нагрузки преподавателя вуза;

Следует выделить такие особые образовательные потребности студентов с инвалидностью в вузе как:

- использование специального учебно-методического обеспечения, предназначенного для той или иной нозологии;
- использование специфических средств обучения, для более дифференцированного, «пошагового» обучения, чем этого требует обучение обычного студента, индивидуализации обучения.

Важное значение в решении вопросов учебно-методического сопровождения обучения студентов с инвалидностью и ОВЗ имеет адаптация образовательных программ и образовательных технологий. Следует обратить внимание на то, что студенты с инвалидностью отличаются от остальных наличием специфических особенностей восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний [4]. Кроме того, они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программами, учебными пособиями, материалами для самостоятельной работы и т. д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации [1; 2]. С решением этой непростой задачи сталкивается каждый вуз, в котором обучаются студенты с особыми потребностями [1; 3; 5]. В специальном рассмотрении нуждаются вопросы разработки, комплектования и использования специфического учебно-методического обеспечения, предназначенного для студентов с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, в том числе: специальных адаптированных учебников, учебных пособий, дидактических материалов. Учебные и методические материалы необходимо переводить на электронные носители, обучать студентов пользоваться ими, помогать им в этом [1; 2; 4]. Целесообразно создавать банк обучающих мультимедийных программ и разрабатывать методики их использования, применять методики дистанционного обучения. В учебном процессе рекомендуется использование аудио- и видеовоспроизводящей аппаратуры и мультимедийных материалов. Большая работа требуется для овладения специальными электронными образовательными ресурсами, компенсирующими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата.

Сложность образовательного процесса в МГАФК по профилю подготовки «Адаптивный спорт» в том, что он осуществляется только на заочной форме обучения, когда значительно сокращается время общения с преподавателем (аудиторная нагрузка) и увеличивается доля самостоятельной работы студентов. Время, ограниченное сроками сессий: 40 дней на 1-2 курсах и 50 дней на 3-5 курсах, обязывает студентов-заочников выполнять большое количество контрольных, курсовых работ, письменных заданий и рефератов [7]. Конечно, в современных условиях, когда имеется свободный доступ к электронным ресурсам, возможность получения учебно - методических материалов несколько упрощается. Однако, ответственность и обязанность преподавателей, ведущих ту или иную учебную дисциплину состоит в том, чтобы ориентировать студентов на наиболее информативные и эффективные источники.

В период экзаменационных сессий необходимо максимально использовать возможность общения со студентами, применяя различные организационные и методические подходы в зависимости от нозологии студента. Так, например, на лекции необходимо разместить студентов на инвалидных колясках в удобном и безопасном месте; студентов с нарушением зрения или слуха – у источников видео и радиотрансляции.

При проведении семинарских занятий со студентами с нарушением слуха необходима особая фиксация на артикуляции выступающего – следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень. В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль, в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. Очень эффективны семинарские занятия, на которых студенты демонстрируют ответы на вопросы семинарского занятия в виде подготовленных ими самими презентациями, которые они могут сопровождать не только титрами, но и сурдопереводом.

Наиболее сложные – занятия со студентами с нарушением зрения. Преподавателю в основном необходимо ориентироваться на собственную речь и аудио-сопровождение. В данном случае следует разрешать студентам использовать аудио-записывающую аппаратуру или компьютер. Для самостоятельной работы следует рекомендовать написание различных работ, которые выполняются по заданию преподавателя.

Студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо обеспечить доступность во все специализированные аудитории и спортивные залы с учетом их ограниченных двигательных возможностей.

Закключение. Общие рекомендации по работе со студентами-инвалидами или лицами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) можно определить следующие:

- использование указаний, как в устной, так и письменной форме.
- поэтапное разъяснение заданий;
- последовательное выполнение заданий;
- повторение студентами рекомендаций к выполнению задания;
- обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- демонстрация уже выполненного задания (например, реферат или презентация);
- близость к студентам во время объяснения задания;
- разрешение использовать диктофон для записи лекций или ответов студентов;

- акцентирование внимания на хороших ответах и полученных оценках;
 - распределение студентов по парам для выполнения заданий, чтобы один из студентов мог подать пример другому;
 - свести к минимуму наказания за невыполнение задания; ориентироваться более на позитивное, чем негативное;
 - составление индивидуальных заданий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента;
 - игнорирование незначительных поведенческих нарушений.
- Разработка мер вмешательства в случае недопустимого поведения, которое является непреднамеренным.

Список использованных источников

1. Айсмонтас, Б. Б. Инклюзивное образование студентов с инвалидностью и ОВЗ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий: учеб. пособие для преподавателей сферы высшего профессионального образования, работающих со студентами с инвалидностью /Московский городской психолого-педагогический университет. – М., 2015. – 196 с.
2. Айсмонтас, Б. Б. Учебно-методическое сопровождение обучения студентов с инвалидностью в вузе /Б. Б. Айсмонтас, С. В. Панюкова, Г. Г. Саитгалиева // Психологическая наука и образование. – 2017. - Т. 22, № 1. – С. 60–70.
3. Кальгин, Ю. А. Педагогические условия интеграции слабослышащих студентов в систему обучения в высшей школе / Ю.А. Кальгин // Весник Московского государственного лингвистического университета. Серия: Педагогические науки. Психолого-педагогические проблемы развития образования. – 2010. – Вып. 16 (595).–С. 138.
4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 N АК-44/05вн) [Электронный ресурс] // Информационно-правовой портал «Гарант». Режим доступа:<http://base.garant.ru/70680520/>
5. Ребров, Д.В. Социальная адаптация лиц с нарушениями слуха в условиях ВУЗа [Электронный ресурс] : доклад // СурдоЦентр, Сообщество сурдопереводчиков. –Режим доступа: <http://www.surdocentr.ru>.
6. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/2974>.

7. Шнайдер, В.Х. Заочное обучение в сфере физической культуры и спорта /В. Х. Шнайдер//Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 16-17 мая 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017.– С. 310-315.

ПРИМЕНЕНИЕ DOUBLE PULLING В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

*Шугурова К.А., магистрант ФГБОУ ВО
МГАФК, п.Малаховка, Россия*

*Чубанов Е.В., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой
теории и методики зимних видов спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Уже давно соперничество присутствует не только на соревновательной дистанции, но и в поиске новых, наиболее скоростных способов её преодоления, в разработке и применении технико-тактических приемов борьбы, и в бесконечном совершенствовании лыжного инвентаря, лыжных мазей и способов их нанесения.

В современном мире актуальна проблема поиска наиболее эргономичных способов передвижения на лыжах, позволяющих быстро и эффективно развивать и поддерживать скорость на соревновательной дистанции, затрачивая минимум энергии.

Одной из последних тенденций в лыжном спорте является появление doublepulling. В период времени с 2014 года по настоящее время все чаще лыжники-гонщики на соревнованиях, регламентирующих применение классического стиля, преодолевают дистанцию doublepulling.

Среди спортсменов сложилось мнение, что такой способ преодоления дистанции позволяет улучшить собственный результат на классической дистанции, но т.к. исследований по данному вопросу ранее не проводилось, говорить наверняка об эффективности double pulling не представляется возможным.

Всеобщий резонанс, возникший вокруг нового способа преодоления дистанции, привлек наше внимание и послужил основанием для проведения данного исследования.

Цель исследования: Теоретически обосновать эффективность использования double pulling в соревнованиях по лыжным гонкам, и экспериментально доказать преимущества преодоления спринтерских дистанций классическим стилем применяя double pulling.

Объект исследования: Способы преодоления спринтерских дистанций классическим стилем.

Предмет исследования: Основные параметры doublepulling и классических ходов при преодолении спринтерских дистанций классическим стилем.

Гипотеза исследования: Предполагается что преодоление дистанций средней сложности в спринтерских дисциплинах классическим стилем более эффективно применением double pulling.

Организация исследования. Исследование по выбранной теме проходило в период с сентября 2016 по май 2018 и включало следующие этапы:

1 этап (сентябрь 2016 – декабрь 2016): Первый этап нашего исследования мы посвятили выбору темы, изучению доступной литературы и интернет ресурсов, просмотру и анализу видеоматериалов соревнований по лыжным гонкам с использованием double pulling. Далее определили цель работы, сформулировали задачи и подобрали соответствующие методы исследования.

2 этап (январь 2017 – ноябрь 2017): Составили опросный лист, включающего в себя 9 вопросов, подобрали трассу разнообразного рельефа с возможностью фиксации изучаемых параметров техники передвижения на лыжах, привлекли и проинструктировали помощников, отработали технологии проведения педагогического эксперимента, подобрали участников исследования (сформировали однородную группу лыжников, согласовали место и время проведения тренировки, ознакомили с содержанием тренировки).

3 этап (декабрь 2017 – январь 2018): На третьем этапе нашего исследования было проведено педагогическое наблюдение, которое включало ведение дневника педагогического наблюдения, видео - регистрацию и опрос спортсменов с помощью опросного листа.

Педагогическое наблюдение проходило в естественных условиях тренировочного процесса, на контрольной тренировке, представляющей повторную работу на кругу 1000 метров с интервалом отдыха – до относительно полного восстановления. Всего было охвачено 10 квалифицированных лыжников-гонщиков, из которых пятеро имеют 1 взрослый разряд, двое звание КМС и трое звание МС. Каждый из участников выполнил 6 ускорений, где 1, 3 и 5 выполнялось с применением

широкого спектра классических способов передвижения, а 2, 4 и 6 с применением doublepulling. Внешние условия определены нами, как хорошие, t воздуха -10°C , влажность 85%, без осадков. На каждом кругу флажками были отмерены по 3 контрольных отрезка протяженностью 100 метров на участках с разным рельефом: на равнинном участке трассы, на подъеме и на спуске. На вышеописанных отрезках при помощи 2 помощников фиксировались показатели основных параметрических характеристик, таких как: время прохождения отрезка, количество циклов хода. Так же в ходе работы произвели расчет следующих показателей: скорость прохождения отрезка, длина цикла хода. Показатели ЧСС фиксировались с помощью индивидуальных мониторов сердечного ритма у спортсменов в конце каждого отрезка. После контрольной тренировки показатели ЧСС были перенесены на персональный компьютер при помощи девайсов, идущих в комплекте к современным мониторам сердечного ритма.

4 этап (февраль 2018 – март 2018): На этом этапе осуществили обработку результатов опроса и педагогического эксперимента при помощи методов математической статистики. Для наглядности сформировали таблицы, графики и диаграммы. Проведя анализ и интерпретацию полученных данных, сформулировали выводы исследовательской работы.

5 этап (апрель 2018 – май 2018): Оформили исследовательскую работу, итоги исследования представили на различных научных студенческих конференциях. Прошли предварительную защиту выпускной квалификационной работы на кафедре.

Выводы:

Анализ доступной нам литературы показал, что прохождение соревновательной дистанции с использованием double pulling применяется лыжниками-гонщиками с 1998 года. Постоянное совершенствование инвентаря, технологий подготовки лыж, методик подготовки, изменение правил соревнований привели к использованию double pulling. Опрос квалифицированных лыжников-гонщиков показал, что 80% респондентов приходилось использовать double pulling на соревнованиях;

1. Выявлено, что на различных участках дистанции, в дисциплине спринт классическим стилем, временные параметры техники передвижения лыжников-гонщиков, использующих double pulling, были следующими: на подъеме (9%) средняя скорость $5,79 \pm 0,45$ м/с, длина цикла $5,48 \pm 0,29$ метров, на равнине средняя скорость $9,01 \pm 0,39$ м/с, длина цикла $7,99 \pm 0,89$ метров, на спуске (10%) средняя скорость $12,81 \pm 0,43$ м/с, количество циклов $1,8 \pm 0,76$ отталкиваний. Использующих классические способы передвижения, были следующими: на подъеме (9%) средняя скорость 5,92

$\pm 0,39$ м/с, длина цикла $5,97 \pm 0,48$ метров, на равнине средняя скорость $8,29 \pm 0,40$ м/с, длина цикла $6,06 \pm 0,55$ метров, на спуске (10%) средняя скорость $10,93 \pm 0,59$ м/с, количество циклов $5,13 \pm 0,86$ отталкиваний.

2. Определены следующие преимущества преодоления спринтерских дистанций классическим стилем применяя double pulling:

– на подъеме (9%) на 0,13 метра в секунду скорость выше, но показатели статистически недостоверны ($p > 0,05$); показатели длины цикла достоверно ниже на 0,49 метра, doublepulling на подъеме практически не имеет преимуществ в скорости, при большем количестве циклов хода. ЧСС достоверно ($p \leq 0,05$) ниже на 13 уд/мин. – на равнине скорость достоверно выше ($p \leq 0,05$) на 0,72 метра в секунду, длина цикла больше на 1,93 метра. ЧСС достоверно ниже ($p \leq 0,05$) на 6 уд/мин.

– на спуске скорость достоверно выше ($p \leq 0,05$) на 1,88 м/с, количество циклов хода, в среднем, на 3 отталкивания меньше. Различия между показателями ЧСС были не значительны и статистически не достоверны ($p > 0,05$).

Так же определено, что использование double pulling, вне зависимости от спортивной квалификации имеет свои преимущества: в скорости у мастеров спорта на подъеме – 0,22 м/с, на равнине – 0,64 м/с, а на спуске – 1,68 м/с, в ЧСС на подъеме была ниже на 14,33 уд/мин, на равнине 5,78 уд/мин, а на спуске на 1,11 уд/мин; у лыжников-гонщиков КМС и 1 разряда на подъеме – 0,08 м/с, на равнинном участке – 0,75 м/с, а на спуске – 1,97 м/с. ЧСС на подъеме ниже на 12,57 уд/мин, на равнине – на 5,8 уд/мин, а на спуске различий не выявлено.

Закключение. Таким образом можно утверждать, что, применяя doublepulling преодоление спринтерских дистанций средней сложности классическим стилем наиболее эффективно.

Список использованных источников

1. Лыжный спорт : краткий курс/ А.Г.Баталов, Т.И. Раменская, П.В. Головкин [и др.] ; Рос. гос. акад. физ. культуры.– М., 2003. – 156 с.

2. Багин, Н. А. Исследование эффективности применяемых нагрузок у лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле тренировки / Н. А. Багин, К. С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 2. – С. 34-36.

3. Вяльбе, Е.В. Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков : дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Вяльбе. – М., 2007. – 126 с.

4. Гурская, Л. А. Влияние скоростно-силовой подготовки на результаты в лыжных гонках / Л. А. Гурская; Смоленск. гос. акад. физ. культ., спорта и туризма // Сборник научных статей и тезисов 58-ой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2007 г. – Смоленск, 2008. – С. 48-87.

5. Кошкарёв, Л.Т. Текущий контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками лыжников-гонщиков / Л.Т.Кошкарёв, К.С.Дунаев// Теория и практика физической культуры. – 1984.- №3. – С.3-5.

6. Курьсь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2013. – С. 18 ; 154.

7. Нагейкина, С.В. Классификация и распределение тренировочных средств в подготовке высококвалифицированных спортсменов в циклических видах спорта (на примере лыжных гонок)/ С.В. Нагейкина, А.А. Грушин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2014. – № 4. – С. 61–63.

8. Шугурова, К. Дабл пуллинг и перспектива его использования в программе Олимпийских игр / К. Шугурова // Олимпийские игры и современное общество: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2-4 ноября 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. Ю.А. Фомин. – Малаховка, 2017. – 336 с.

9. Биркебейнер 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://openski.ru/skiclassics/3439/birkebeyner-2017-sundbyu-vs-eliassen-vs-dal.html>.

ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Левин В.С., к.п.н., профессор кафедры
теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО МГАФК, п.Малаховка, Россия*

Актуальность. Современный футбол практически достиг предельных величин объёма и интенсивности физических нагрузок [1,2,7], и дальнейшее его совершенствование видятся в дифференцированном распределении средств и методов подготовки, в зависимости от специфики соревновательной деятельности и особенностей тактических вариантов

игры соперника [5]. В футболе на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки, системы соревнований, обобщения передового практического опыта сложилась структура годичного цикла процесса подготовки и соревнований. Однако, в последние десятилетия мы наблюдаем всё большее противоречие между теорией и практикой футбола.

В настоящее время в футболе используется ординарное (классическое) и сдвоенное построение годичного макроцикла с подготовительными и соревновательными периодами. Построение каждого макроцикла связано с динамикой спортивной формы: становлением – подготовительный, стабилизацией – соревновательный и временным снижением – переходный период. Структура подготовительного периода состоит из 3х этапов: общеподготовительного, специально-подготовительного и предсоревновательного. Продолжительность его – 4-5 месяцев, у менее квалифицированных команд, и 2-2,5 месяца – у высококвалифицированных футболистов. Соревновательный период удлинён до 8-9 месяцев, а элитных команд, участвующих в лиге Европы – до 9-10 месяцев. При сдвоенном построении макроцикла предусматривается два соревновательных этапа между первым и вторым кругом соревнований, разделённых между собой мини-подготовительным периодом.

В связи с изменением структуры чемпионата России по принципу осень-весна (западный вариант чемпионатов страны), подготовительный период сокращается. Значительное увеличение продолжительности соревновательного периода в футболе связано не только с расширением внутреннего и международного календарей, но и совершенствованием ряда спортивно-методических задач подготовки – приобретение соревновательного опыта и моделирования будущей деятельности в главных турнирах года.



Рисунок 1 – Общая структура сдвоенных макроциклов подготовки футбольных команд премьер-лиги России

При сдвоенном построении годовой план подготовки представлен на рисунке 1.

Подготовительный период рассматривается как наиболее важный, ибо в нём закладываются основы функциональной подготовки, уровень которой во многом определяет эффективность проявления технико-тактического мастерства и возможность его совершенствования. Он

делится на три этапа (общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный).

Общеподготовительный этап начинается с втягивающего микроцикла. Продолжительность его зависит от результатов медико-биологического обследования игроков, их исходного функционального состояния. При хорошем функциональном состоянии он может составлять одну неделю, при неудовлетворительном – длится до 3 недель.

Общие рекомендации по построению подготовительного периода заключается в следующем: на каждом этапе подготовительного периода необходимо вывести организм футболиста на новый уровень, и удерживать его в течение определенного времени, объём и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок должны постоянно находиться в диспропорции. На первом этапе – это преобладание объема физических нагрузок над их интенсивностью, во втором, наоборот, – интенсивности над объёмом, увеличение объёма соревновательных нагрузок. На третьем этапе предусмотрена интегральная подготовка.

Основные вопросы, решаемые на общеподготовительном этапе:

- Создание предпосылок общей выносливости для дальнейшего увеличения интенсивности нагрузок;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Развитие физических способностей;
- Восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приёмами техники;
- Восстановление общих индивидуальных и командных игровых навыков.

В этот период возможны и двусторонние контрольные игры, но с командами более низкой квалификации, что позволяет восстановить игровые навыки и связи, и проверить кандидатов в команду. Основное содержание тренировки футболистов – общая физическая подготовка комплексного характера, а также игровые упражнения и двусторонние игры.

В настоящее время значительно увеличивается объём соревновательных нагрузок в подготовительном периоде. Это обусловлено тем, что соревнования как наиболее мощное интегральное средство подготовки позволяют объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических средств и качеств в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

Только в процессе соревнований футболист может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий их не восполнит. Общеподготовительный этап включает 2-4 семидневных тренировочных микроцикла с акцентом на развитие общей выносливости (см.табл.1). Основным средством развития общей выносливости на этом этапе становится общая и специальная нагрузка. Так, если футболист в игре, в зависимости от игрового амплуа, пробегает от 9 до 12-14 км, то и объём нагрузок в тренировочном занятии должен быть не меньше, если не выше, чем в игре [6, 9,11]. Но по окончании общеподготовительного этапа его рекомендуется снизить, чтобы это не мешало развитию скоростных и скоростно-силовых способностей на последующем этапе подготовки.

Таблица 1 - Структура тренировочных нагрузок команды «Днепр» (г. Днепрпетровск) в годичном цикле подготовки (Шамардин В.Н.)

| Параметры нагрузки | Подготовительный период | | | Соревновательный период (I круг) | Переходный период | Зимний подготовительный период | | | Соревновательный период (II круг) | Переходный период |
|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| | Общеподготовительный этап | Специально-подготовительный этап | Предсоревновательный этап | | | Общеподготовительный этап | Специально-подготовительный этап | Предсоревновательный этап | | |
| Количество тренировочных дней | 14 | 14 | 7 | 143 | 22 дня отпуска | 12 | 12 | 10 | 86 | 16 дней отпуска |
| Количество тренировочных занятий | 24 | 24 | 10 | 163 | — | 22 | 21 | 17 | 107 | — |
| Объём тренировочных нагрузок, час | 39 | 39 | 15 | 220 | По индивид. плану | 38 | 35 | 28 | 134 | По индивид. плану |
| Направленность, % | | | | | | | | | | |
| Аэробная | 27 | 25 | 25 | 30 | — | 28 | 24 | 20 | 30 | — |
| Аэробно-анаэробная | 45 | 42 | 40 | 40 | — | 42 | 41 | 45 | 40 | — |
| Анаэробно-алактатная | 22 | 25 | 25 | 20 | — | 25 | 25 | 27 | 22 | — |
| Анаэробно-гликолитическая | 6 | 8 | 10 | 10 | — | 5 | 10 | 8 | 8 | — |

Таблица 2 - Соотношение разнонаправленных нагрузок на этапах подготовительного периода, %

| Этап | Микроцикл | Направленность | | | |
|-----------------------------|-----------|--------------------|-------------|-------------------------|----------------------------|
| | | Общая выносливость | Комплексная | Скоростная выносливость | Силовая, скоростно-силовая |
| Общеподготовительный | 1 | 42 | 30 | 4 | 24 |
| | 2 | 55 | 22 | 4 | 19 |
| | 3 | 41 | 24 | 7 | 28 |
| | 4 | 20 | 48 | 6 | 26 |
| Специально-подготовительный | 1 | 11 | 53 | 7 | 29 |
| | 2 | 15 | 50 | 5 | 30 |
| | 3 | 20 | 50 | 5 | 25 |
| Специально-подготовительный | 4 | 18 | 50 | 8 | 24 |
| Предсоревновательный | 1 | 18 | 46 | 5 | 31 |
| | 2 | 17 | 50 | 4 | 29 |

Таким образом, на основании адаптационных перестроек в организме под воздействием объемных нагрузок на общеподготовительном этапе закладывается фундамент для совершенствования специальных двигательных способностей.

Специально-подготовительный этап длится 2-3 недели и направлен на совершенствование профессионально значимых качеств футболиста и технико-тактического мастерства. Тренировочный процесс характеризуется более специализированной подготовкой за счёт снижения объёма нагрузок, направленных на развитие общей выносливости и увеличение доли сопряженных средств подготовки для совершенствования не только физической и психологической подготовленности, но и технико-тактического мастерства. Основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств (быстроты, скоростной выносливости) и технико-тактического мастерства, спортивной формы.

Предсоревновательный этап подготовки более специфичен, направлен на интегральную подготовку, служит моделью тех внешних условий, с которыми предстоит встретиться команде в соревновательном периоде. Длительность его составляет 1-2 недели.

Соревновательный период в футболе длится 8-9 месяцев, в течение которого футболисты проводят до 50 официальных игр.

Основная задача этого периода – достижение спортивной формы как состояния наилучшей готовности. При длительном соревновательном

периоде у тренера возникает проблема: как в условиях жесткой конкурентной борьбы длительное время сохранять спортивную форму, если известно, что она может сохраняться 1,5-2,5 месяца [9], а затем неуклонно снижаться. Один из выходов в сложившейся ситуации – эффективное управление индивидуальным нормированием физических нагрузок, а также наличием большого количества квалифицированных игроков, находящихся в запасе и способных в нужный момент заменить основного игрока.

Переходный период начинается сразу же после окончания соревнований и заканчивается началом следующего годичного макроцикла тренировки. Основная задача переходного периода – сохранение должного уровня подготовленности, чтобы начать новый тренировочный цикл с более высокого уровня, чем предыдущий.

Средствами подготовки служат упражнения общей направленности, как правило, проводимые в новых условиях, с новым контингентом занимающихся. Необходимо чаще менять место проведения тренировки. Самое главное, чтобы нагрузка не была в тягость, а способствовала эмоциональному раскрепощению. Спортсмены в этот период стараются пройти курс реабилитации для устранения последствий травм, полученных в течении сезона.

Резкое снижение объема тренировочных нагрузок или их прекращение в течение 4 недель переходного периода может оказывать значительное «расслабляющее» влияние на функциональное состояние футболистов. По данным В.С. Левина (1983), расслабляющий эффект (снижение) сказывается на проявлении скоростной выносливости футболистов (от 40 до 67%), общей выносливости (от 3 до 18%). При правильном построении переходного периода футболист не только полностью восстанавливает силы после прошедшего сезона, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовки по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года, спортсмены практически переходят на круглогодичный цикл подготовки.

Закключение.

При планировании подготовки футболистов необходимо исходить из того, что структура функциональной и технико-тактической подготовленности в течение сезона подвержена значительным колебаниям. Спортивная форма футболиста удерживается на высоком уровне 1,5-2,5 месяцев, и в дальнейшем требуется компенсированный отдых в виде снижения нагрузок и планирования мини-подготовительного периода, что подтверждено опытом спортивной подготовки в зарубежных странах. и изменением структуры подготовки российских футболистов по принципу

лето-весна. Отличительной особенностью планирования - строгая нацеленность всей системы подготовки на планомерное формирование всех компонентов спортивного мастерства для успешного выступления в официальных играх, в групповых турнирах УЕФА.

Список используемых источников

1. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов : монография / К. С. Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Олимп-СПб, 2007. – 300 с.

2. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / К. С. Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры. – СПб., 2008. – 49 с.

3. Левин, В. С. Комплексная характеристика динамики подготовленности футболистов высшей квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. С. Левин ; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. – Малаховка, 1983. – 21 с.

4. Левин, В. С. Информационная компьютерная технология диагностики соревновательной двигательной активности футболиста / В. С. Левин ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – М., 2004. – С. 27-37.

5. Левин, В. С. Методология дифференцированного подхода как основа оптимизации подготовки юных футболистов / В. С. Левин, С. Ю. Тюленьков // Сборник трудов V Российской научно-практической конференции, посвященной 15-летию Смоленского гуманитарного университета и 85-летию Санитарно-эпидемиологической службы Российской Федерации. – Смоленск, 2007. – С. 519-528.

6. Левин, В. С. Пространственно-временные характеристики соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации / В. С. Левин. – СПб., 2007. - №8. – С. 51-54.

7. Левин, В. С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов / В. С. Левин. – Малаховка, 1997. – 120 с.

8. Левин, В. С. Оценка физической нагрузки в мини-футболе на основе анализа двигательных перемещений в процессе игры / В. С. Левин, А. А. Зайцев. – М., 2008. - №4. – С. 61.

9. Левин, В. С. Характеристика пространственно-временных действий футболистов высокой квалификации / В. С. Левин, А. В. Шергин // Теория и методика спортивных игр: инновационные технологии спортивной подготовки : материалы Всероссийской очно-заочной научно-методической конференции. – М., 2010. – С. 20-27.

10. Теория и методика спортивных игр : учебник для студ. учреждений высшего образования / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов, В. С. Левин, В. А. Голенко ; под ред. Ю.Д. Железняка. – 11-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – С. 319-390.

11. Шергин, А. В. Управление процессом спортивной подготовки футболистов высокой квалификации с использованием показателей двигательной активности соревновательной деятельности / А. В. Шергин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. - № 11 (115). – С. 208-212.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА»: СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Пахомов Д.П., аспирант ФГБОУ ВО МГАФК,
п. Малаховка, Россия*

Работа посвящена актуальным вопросам использования средств спортивной тренировки применительно к спортивно-прикладной дисциплине – «Практическая стрельба», дается развернутый анализ роли специально-подготовительных упражнений как эффективных инструментов формирования двигательных умений и навыков.

«Практическая стрельба» предъявляет дополнительные, по сравнению с другими стрелковыми видами спорта, требования к подготовке спортсмена, как в сфере специальной стрелковой подготовки, так и в области совершенствования методических подходов к тренировочному процессу.

Для повышения спортивного мастерства в «Практической стрельбе» необходимо получение широкого спектра умений и навыков физического и технического характера. Спортсмен (стрелок-практик) формирует новые для него умения и тренирует специальные навыки результативной стрельбы, связанные со взаимодействием с оружием и достижением хорошей общефизической формы, дающей ему возможность успешно применять их в соревновательной деятельности.

Различные методические подходы в тренировочном процессе стрелков отражают характер специальных упражнений, вид оружия или патронов, применяемых при стрельбе, вид технических элементов, необходимых для разучивания и т.д.

Основными средствами специальной подготовки стрелков являются, прежде всего, сами стрелковые упражнения или элементы техники стрельбы, а также специально-подготовительные упражнения, такие как: принятие стрелковой стойки, вынос оружия, прицеливание, передвижение с оружием, и стабилизация системы «стрелок-оружие-мишень» в процессе выполнения стрельбы.

Последнее, требуют от стрелка постоянных тренировок, в том числе с моделированием стрелковой обстановки, максимально приближенной к соревновательной и базирующейся на тренировках с незаряженным оружием или макетом «в холостую», выполняя основные технические действия - стоя или, в движении.

При этом, многие из физических упражнений, связанных со специальной физической подготовкой, могут выполняться в условиях домашней обстановки, тира, стрельбища или с применением специальных тренажеров. Этот вид упражнений, при различной дозировке статических и динамических нагрузок, позволяет направленно развивать различные специальные качества спортсмена-стрелка.

К средствам спортивной тренировки относятся, прежде всего - упражнения, как специальная, многократно повторяемая спортсменом (стрелком) двигательная деятельность, необходимая для совершенствования его стрелковых навыков, выполнения технических действий и направленных на отработку данных навыков до высокой степени автоматизма.

Под техническими действиями (техникой) стрельбы понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается наиболее целесообразно и с большей эффективностью.

Физические упражнения как средства спортивной тренировки принято разделять на четыре группы (Лапутин, 1986): общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания).

Вспомогательные (полуспециальные) упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Разработанная на сегодня научно-методическая база по стрелковым видам спорта охватывает широкий выбор средств и методов эффективного использования специально-подготовительных упражнений, при этом, недостаточно отражает специфику «Практической стрельбы» из-за многообразия применяемого оружия, включающего в себя короткоствольное и длинноствольное нарезное огнестрельное оружие, длинноствольное гладкоствольное оружие, а также пневматическое оружие, полноправно участвующее с недавних пор в тренировочном и соревновательном процессах.

При рассмотрении использования специально-подготовительных упражнений в «Практической стрельбе» необходимо проанализировать состав этих упражнений и комплекс задач, решаемых при применении их для формирования умений и навыков стрельбы. При анализе упражнений необходимо указать их методические особенности в специальной физической подготовке и выделить ряд задач, решение которых будет способствовать появлению понятийного аппарата, позволяющего единообразно толковать и понимать специфику практической стрельбы и появления новых методик тренировки спортсменов-практиков.

Специальная физическая подготовка стрелка-практика направлена на специализированное развитие физических качеств применительно к специфике «Практической стрельбы» и призвана решать следующие задачи: преимущественное развитие групп мышц, выполняющих статическую работу по удерживанию тела с оружием в исходном положении для стрельбы, а также в неудобных положениях исходя из требований стрелкового задания; развитие специальной статической выносливости, связанной с необходимостью длительного удерживания на весу оружия, как для производства отдельного выстрела, так и отстрела всего упражнения; формирования стойкого навыка включения только тех мышц, которые необходимы для выполнения упражнения и выключение (расслабление) мышц, не участвующих в выполнении упражнения;

развитие специальных качеств — чувства равновесия (то есть способности человека воспринимать и оценивать изменения положения частей тела и их перемещение относительно друг друга), «мышечного чувства» удержания оружия в процессе стрельбы (удержания оружия до и после выстрела) и дифференцированной координации движений, мышечной быстроты и силы, для работы с оружием и скоростного перемещения по месту выполнения упражнения.

Специально-подготовительных упражнения, как одно из средств спортивной тренировки, включают в себя:

- элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей;

- упражнения, приближенно воссоздающие те или иные особенности структуры соревновательных действий;

- упражнения, состоящие из элементов и связок соревновательных действий;

- упражнения из смежных, родственных видов спорта, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы;

- упражнения, обеспечивающие направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических возможностей и формирование навыков, необходимых в соревновательной дисциплине;

- упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям собственно соревновательного упражнения.

В зависимости от преимущественной направленности, специально-подготовительные упражнения подразделяются на: подводящие и имитационные упражнения, преимущественно направленные на освоение стрелковой техники и развивающие упражнения, преимущественно направленные на воспитание специальных физических качеств (специальной силы, специальной выносливости, специальной быстроты) и т.д.

Разные двигательные навыки развиваются в тесном взаимодействии друг с другом. Образование новых движений человека возможно лишь на базе уже имеющихся условно-рефлекторных связей. Поэтому новые двигательные навыки формируются в зависимости от ранее приобретенных, включая в себя их отдельные элементы.

В свою очередь, вновь формируемые навыки оказывают свое влияние на уже имеющиеся. Поэтому скоростная стрельба по ближним мишеням и

медленная стрельба – по дальним, принесет только пользу, поскольку будет способствовать упрочению навыка удержания оружия, необходимого для обеспечения возврата прицельных приспособлений на линию прицеливания после отдачи.

Следует иметь в виду, что при тренировке имеет место явление переноса навыков (Квасов Д. Г., 1952). Оно выражается в том, что при одновременном формировании двух или более двигательных навыков они могут влиять друг на друга. Кроме того, ранее образованный навык может воздействовать на формирование последующих или наоборот. Различают положительный и отрицательный перенос навыков, в зависимости от того, способствует ли ранее приобретенный навык усвоению нового или, наоборот, затрудняет его формирование. В основе явления положительного и отрицательного переноса двигательных навыков лежит сходство или различие в структуре динамических стереотипов.

Двигательные навыки при отсутствии упражнений постепенно ухудшаются, а при отсутствии подкрепления происходит угасание условно-рефлекторных связей. После продолжительных перерывов в занятиях физическими упражнениями стрелок теряет способность выполнять многие сложные двигательные навыки, ранее характеризовавшие уровень его спортивной подготовки. Причем, угасают прежде всего наиболее тонко дифференцированные элементы двигательного навыка, собственно, то, что характеризует высокое мастерство в двигательных действиях. Имея это в виду, спортсмен-стрелок не должен допускать длительных перерывов в выполнении стрелковых упражнений и поддерживать на соответствующем уровне ранее выработанные двигательные навыки следующими средствами спортивной тренировки:

- увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, в том числе за счет чередования действительных выстрелов и отработки технических приемов «в холостую»;

- развивать силовую выносливость мышц за счет длительного удерживания на весу макета оружия либо какого-нибудь предмета весом, примерно равным весу оружия или выполнять это упражнение в движении;

- для развития чувства равновесия следует применять балансировочные доски, специальные тренажеры для развития проприоцепции и др.;

- для развития «мышечного чувства» при управлении спусковым крючком и удержания оружия использовать кистевые тренажеры, макеты массо-габаритные и т.п.

Таким образом, эффективность использования разнообразных основных (базовых) упражнений, как средства спортивной тренировки

применительно к «Практической стрельбе», можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специально-подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена и его психофизиологические особенности.

Список используемых источников

1. Бомпа, Т. Сила, мощность и мышечная выносливость в спорте / Тудор Бомпа // Программы силовых тренировок. – М., 2016.
2. Кондрух, А. И. Практическая стрельба / А. И. Кондрух ; Федерация практической стрельбы России. – М., 2013.
3. Крючин, В. А. Практическая стрельба из пистолета / В. А. Крючин. – Аркаим, 2009.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для ин-тов физ. культуры /Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977.
5. Пахомов, Д. П. Методические особенности выполнения контрольных и соревновательных упражнений в практической стрельбе / Д. П. Пахомов // Сборник материалов научных конференций студентов, бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) МГАФК. – Малаховка, 2018.
6. Пахомов, Д. П. Повторный выстрел в практической стрельбе из пистолета / Д. П. Пахомов // Сборник материалов научных конференций студентов, бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) МГАФК. – Малаховка, 2017.
7. Пахомов, Д. П. Подготовительные действия при прицеливании в практической стрельбе (из пистолета) / Д. П. Пахомов // Сборник материалов научных конференций студентов, бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) МГАФК. – Малаховка, 2018.
8. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М., 1986.
9. Подготовка к государственному итоговому междисциплинарному экзамену «Педагогические основы физической культуры» / сост. О. Б. Дворникова, Н. В. Трубникова, В. В. Константинов ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. – 126 с.
10. Пулевая стрельба : учебно-методическое пособие / под ред. Н. Девдариани, Л. Казарьян, Н. Лозинской. – М., 2010.
11. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004.
12. Юрьев, А. А. Пулевая стрельба / А. А. Юрьев.– М.: Физкультура и спорт, 1973.

СОДЕРЖАНИЕ

| | Ст. |
|---|-----|
| <i>Абрамов К.А., п.Малаховка, Россия</i> <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> Показатели циклической нагрузки у юниоров лыжников двоеборцев 19-20 лет в годичном цикле..... | 3 |
| <i>Александрова Н.Е., п.Малаховка, Россия</i> Морфологический статус людей I периода зрелого возраста, регулярно занимающихся физическими упражнениями..... | 7 |
| <i>Александрова Н.Е., п.Малаховка, Россия</i> Показатели телосложения высококвалифицированных лыжников-гонщиков..... | 9 |
| <i>Аристархова С.А., п.Малаховка, Россия</i> Проектный метод как средство творческой самореализации студентов вуза физической культуры..... | 11 |
| <i>Бабушкина А.И., п.Малаховка, Россия</i> Средства ЛФК в реабилитации женщин среднего и пожилого возраста после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава на поликлиническом этапе..... | 17 |
| <i>Беляева Н.И., п.Малаховка, Россия</i> Этнопсихологический подход при формировании межкультурной компетенции (как один из аспектов развивающего обучения) в неязыковом вузе..... | 24 |

| | |
|--|----|
| <i>Беляева Н.И., п.Малаховка, Россия</i> Цели и задачи подготовки магистров по иностранному языку в неязыковом вузе..... | 28 |
| <i>Биндусов Е.Е., п.Малаховка, Россия</i> <i>Марьянкова Д.А., п.Малаховка, Россия</i> <i>Джамалова О.В., п.Малаховка, Россия</i> Влияние занятий различными видами спорта на показатели реакции на движущийся объект..... | 34 |
| <i>Биндусов Е.Е., п.Малаховка, Россия</i> <i>Сачкова И.А., п.Малаховка, Россия</i> <i>Федосеева А.А., п.Малаховка, Россия</i> Эффективность воздействия видов оздоровительной гимнастики на студенток технического вуза..... | 37 |
| <i>Болховских Р.Н., п.Малаховка, Россия</i> <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> <i>Кеда С. Б., г.Москва, Россия</i> Биоимпедансный анализ состава тела школьников г. Москвы..... | 46 |
| <i>Верлин С.В., г.Бронницы, Россия</i> <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> <i>Квашук П.В., г.Москва, Россия</i> Критерии отбора в сборную команду России в гребле на байдарках..... | 56 |
| <i>Гарина Е.В., г.Раменское, Россия</i> <i>Лепешкина С.В., п.Малаховка, Россия</i> Оценка технической подготовленности раздела «легкая атлетика» учащихся 7 классов..... | 61 |
| <i>Глембоцкая Я.И., п.Малаховка, Россия</i> Образовательные программы, как возможности реализации профессиональной научной карьеры выпускника вуза физической культуры..... | 65 |

| | |
|--|-----------|
| <i>Грошев А.М., г.Жуковский, Россия</i> <i>Гудыма Н.В., п.Малаховка, Россия</i> Формирование мотивации спортивных достижений у юных баскетболистов на начальном этапе подготовки..... | 71 |
| <i>Гудыма Н.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Шагова О.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Черепанова И.О., п.Малаховка, Россия</i> Патриотизм, олимпийское образование в системе молодежной политики..... | 77 |
| <i>Долматов А.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Осадченко И.В., п.Малаховка, Россия</i> Формирование знаний и умений у студентов АФК при изучении предмета «нетрадиционные оздоровительные методики в оздоровительной физической культуры»..... | 81 |
| <i>Ежов П.Ф., п.Малаховка, Россия</i> <i>Ежова Н.М., п.Малаховка, Россия</i> Педагогические основы контроля тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных спортсменов | 89 |
| <i>Завьялов А.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Шергин А.В., п.Малаховка, Россия</i> Вопросы по физической культуре в вузах..... | 95 |
| <i>Завьялов А.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Завьялова В.Д., п.Малаховка, Россия</i> Аспекты спортивной подготовки у триатлонистов любителей..... | 99 |

| | |
|---|------------|
| <i>Зайцева Т.Ю., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Носова А.В., г.Москва, Россия</i> | |
| Особенности организации соревновательного процесса спортивных сборных команд российской федерации по Паралимпийским видам спорта при подготовке к предстоящим Паралимпийским играм в период приостановления членства Паралимпийского комитета России в международном Паралимпийском комитете..... | 103 |
| <i>Зулаев И.И., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Педагогические подходы в системе отбора подростков 9 -12 лет к занятиям тяжелой атлетикой..... | 108 |
| <i>Ильичёва О.В., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Сиравковская Я.В., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Применение средств кроссфит-тренировки в подготовке студентов-баскетболистов..... | 118 |
| <i>Ильичёва О.С., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Подготовка баскетболистов в школьной спортивной секции на начальном этапе..... | 127 |
| <i>Ильичёва О.С., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Морозов А.П., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Показатели технико-тактической подготовленности баскетболистов 15-16 лет..... | 130 |
| <i>Карасев А.В.,Россия, г.Москва, Россия</i> | |
| <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Сугоняев К.В., г.Москва, Россия</i> | |
| Разработка экспериментальной программы прогнозирования психической устойчивости к стрессогенным факторам соревновательной деятельности биатлонистов..... | 136 |

| | |
|---|------------|
| <i>Климашин И. А., п.Малаховка, Россия</i> <i>Солдатенко Н.Н., п.Малаховка, Россия</i> Возможности использования метода иппотерапии для коррекции восприятия и воображения у слабовидящих младших школьников | 143 |
| <i>Колдашов И.А., г.Москва, Россия</i> <i>Колдашова А.И., г.Москва, Россия</i> <i>Чубанов Е.В., п.Малаховка, Россия</i> Анализ подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов в МГТУ им Н.Э. Баумана..... | 148 |
| <i>Колдашов И.А., г.Москва, Россия</i> <i>Колдашова А.И., г.Москва, Россия</i> <i>Чубанов Е.В., п.Малаховка, Россия</i> Развитие выносливости у лыжников-гонщиков средствами специальных упражнений..... | 153 |
| <i>Костюченко М.Я., п.Малаховка, Россия</i> <i>Ежова Н.М., п.Малаховка, Россия</i> Особенности тренировки гребцов байдарочниц юниорок в подготовительном периоде тренировки..... | 158 |
| <i>Кунин А.А., п.Малаховка, Россия</i> <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> Сущностная характеристика компонентов модели взаимоотношений триады «тренер-спортсмен-родитель» на примере тренировочной группы в теннисе..... | 163 |
| <i>Левин В.С., п.Малаховка, Россия</i> <i>Разницын В.А., п.Малаховка, Россия</i> Развитие скоростных способностей футболистов 6-8 лет посредством применения средств прыжковой направленности..... | 169 |

| | |
|---|------------|
| <i>Лысов П.К., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Бухтияров И.В., г.Москва, Россия</i> | |
| <i>Толстов А.В., г.Москва, Россия</i> | |
| Специальная физическая подготовка летчиков– истребителей для повышения устойчивости к пилотажным перегрузкам..... | 175 |
| <i>Лысов П.К., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Жданько И.М., г.Москва, Россия</i> | |
| <i>Запечникова И.В., г.Москва, Россия</i> | |
| Специальная физическая и психофизиологическая подготовка курсантов военного авиационного вуза..... | 181 |
| <i>Лысов П.К., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Лысова И.А., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Смирнов В.В., г.Москва, Россия</i> | |
| Методика специальной физической подготовки для повышения вестибулярной устойчивости летчиков– истребителей..... | 187 |
| <i>Монгуш Ч.Ю., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Направленность подготовки лучников в годичном цикле тренировки..... | 193 |
| <i>Осадченко И.В., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Бурнацев И.В., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Нарушения осанки у юных фехтовальщиков..... | 196 |
| <i>Осадченко И.В., п.Малаховка, Россия</i> | |
| <i>Аболишин А.Г., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Современные подходы к реабилитации больных с нарушениями функции движения..... | 199 |
| <i>Пахомова Е.В., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Возникновение языкового барьера при изучении английского языка и пути его преодоления..... | 204 |

| | |
|--|------------|
| <i>Погосян Т.А., п.Малаховка, Россия</i> Адаптивно-приспособительное обоснование возрастных периодов у спортсменов (классификация)..... | 207 |
| <i>Покрина О.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Осипова С.С., п.Малаховка, Россия</i> Профессиональная адаптация студентов с инвалидностью в вузе физической культуры..... | 214 |
| <i>Покрина О.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Першин К.Р., п.Малаховка, Россия</i> Психомоторные способности детей 8-9 лет с задержкой психического развития..... | 218 |
| <i>Пяткина Д.А., п.Малаховка, Россия</i> <i>Чубанов Е.В., п.Малаховка, Россия</i> Методика тренировки биатлонисток 18-19 лет в годичном цикле | 224 |
| <i>Радунцев М.Ю., п.Малаховка, Россия</i> <i>Кривенцов А.Л., п.Малаховка, Россия</i> Итоги российского женского биатлона в кубке наций с 2014 года..... | 229 |
| <i>Радунцев М.Ю., п.Малаховка, Россия</i> <i>Кривенцов А.Л., п.Малаховка, Россия</i> Вопросы тактической подготовки в биатлоне..... | 234 |
| <i>Разницын В.А., г.Москва, Россия</i> <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> Динамика показателей, определяющих выраженность жировой массы у футболисток групп начальной подготовки..... | 239 |
| <i>Рыбалкин В.П., п.Малаховка, Россия</i> Характеристика некоторых исторических фактов в политике и в спорте..... | 243 |

| | |
|--|------------|
| <i>Самохина Л.С., п.Малаховка, Россия</i> <i>Калагур А.О., п.Малаховка, Россия</i> <i>Аболишин А.Г., п.Малаховка, Россия</i> <i>Коньков С.Г., г. Москва, Россия</i> | |
| Применение метода круговой тренировки при развитии силовых способностей футболистов 15-16 лет..... | 256 |
| <i>Сираковская Я.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Ильичёва О.В., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Применение оздоровительных аэробных технологий и пилатеса в вариативной части программы физического воспитания детей 7-8 лет..... | 260 |
| <i>Скалиуш В.И., п.Малаховка, Россия</i> <i>Афанасьева И.В., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Значение ОФК в профессиональной подготовке студентов физкультурных вузов..... | 265 |
| <i>Скаржинская Е.Н., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Цифровая экономика и отрасль «физическая культура и спорт» (нормативно-правовые аспекты)..... | 268 |
| <i>Слепенчук И.Е., п.Малаховка, Россия</i> <i>Слепенчук В.М., п.Малаховка, Россия</i> <i>Полуэктов Е.С., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Дифференцированный подход к использованию термотрещур в подготовке спортсменов..... | 272 |
| <i>Слепенчук И.Е., п.Малаховка, Россия</i> <i>Слепенчук В.М., п.Малаховка, Россия</i> | |
| Влияние нарушений опорно-двигательного аппарата у футболистов на развитие скоростных способностей..... | 276 |

| | |
|---|------------|
| <i>Стрельникова И.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Скаржинская Е.Н., п.Малаховка, Россия</i> Киберспортивный танцевальный симулятор JustDance – как средство физкультурно-спортивного образования..... | 280 |
| <i>Строкач С.Г., п.Малаховка, Россия</i> <i>Церковная Е.В., г.Харьков, Украина</i> <i>Филенко Л.В., г.Харьков, Украина</i> Развитие физических качеств юных баскетболистов с учетом типа темперамента..... | 283 |
| <i>Тихомиров А.К., п.Малаховка, Россия</i> Комплексы тестов и оценки показателей физической подготовленности юных фигуристов..... | 290 |
| <i>Тихомиров А.К., п.Малаховка, Россия</i> Пути оптимизации управления процессом спортивной подготовки..... | 297 |
| <i>Федосеев А.М., г.Москва, Россия</i> <i>Гудыма Н.В., п.Малаховка, Россия</i> <i>Шергин А.В., п.Малаховка, Россия</i> Процент выполнения испытаний комплекса ГТО с учетом принадлежности к медицинской группе..... | 303 |
| <i>Цицкишвили Н.И., п.Малаховка, Россия</i> <i>Осадченко И.В., п.Малаховка, Россия</i> Комплексная методика физической реабилитации женщин молодого возраста, страдающих ожирением 1-2 степени..... | 307 |
| <i>Цицкишвили Н.И., п.Малаховка, Россия</i> <i>Прокопов В.В., п.Малаховка, Россия</i> Анализ состояния здоровья учащихся средних специальных учебных заведений на современном этапе..... | 311 |

| | |
|--|------------|
| <i>Черепанова И.О., п.Малаховка, Россия</i> <i>Дунаев К.С., п.Малаховка, Россия</i> История развития фигурного катания на коньках..... | 316 |
| <i>Черепанова И.О., п.Малаховка, Россия</i> <i>Тихомиров А.К., п.Малаховка, Россия</i> Повышение эффективности первичного отбора фигуристов (на этапе предварительной подготовки) с помощью применения методики использования функциональных проб..... | 323 |
| <i>Шергин А.В., п.Малаховка, Россия</i> Оценка надежности выполнения технико-тактических действий мини-футбольной команды 15-16 лет с учетом координационной сложности двигательных действий..... | 328 |
| <i>Шергин А.В., п.Малаховка, Россия</i> Технико-тактическая подготовка студенческой мини-футбольной команды в подготовительном и соревновательном периодах..... | 332 |
| <i>Шнайдер В.Х., п.Малаховка, Россия</i> Проблемы организации учебного процесса студентов профиля подготовки «адаптивный спорт» в московской государственной академии физической культуры..... | 341 |
| <i>Шугурова К.А., п.Малаховка, Россия</i> <i>Чубанов Е.В., п.Малаховка, Россия</i> Применение DoublePulling в лыжных гонках..... | 346 |
| <i>Левин В.С., п.Малаховка, Россия</i> Технология планирования годичного процесса подготовки футболистов высокой квалификации..... | 350 |
| <i>Пахомов Д.П., п.Малаховка, Россия</i> Спортивная дисциплина «Практическая стрельба»: средства спортивной тренировки..... | 359 |

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**МАТЕРИАЛЫ
XXXIX НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО И НАУЧНОГО
СОСТАВОВ, АСПИРАНТОВ И ПРИКРЕПЛЕННЫХ ЛИЦ МГАФК**

Выпуск XVI

Под редакцией:

доктора педагогических наук, профессора Дунаева К.С.

Подписано в печать 15.11.2018. Формат 60×90 1/16

Печать цифровая. Бумага «Performer».

Печ.л.. 23,5. Тираж 80 экз. Заказ №.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической
культуры»,

140032, Моск. обл., пос. Малаховка, Шоссейная, 33.

Тел. (495) 501-5545, факс (495) 501-2236

<http://www.mgafk.ru>; E-mail: info@mgafk.ru

Отпечатано в Типографии «Библотон»

143987, г.Железнодорожный Московская обл., ул. Колхозная 2.

Тел. +7(495) 9213356