

**Департамент образования города Москвы**  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы

**МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(ГАОУ ВО МГПУ)

**Педагогический институт физической культуры и спорта**

Форум «Физическая культура и спорт: наука,  
образование, практика»

**МАТЕРИАЛЫ**  
**V межрегиональной**  
**научно-практической конференции**  
**с международным участием**  
**«Инновационные технологии в спорте**  
**и физическом воспитании»**  
**(18–19 апреля, 2016 г.)**



Москва • 2016

УДК 372.879.6  
ББК 74.200.55  
Ф50

**Ф50** Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании» (18–19 апреля, 2016 г.) / Форум «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика». — ЦСП и М, 2016. — 392 с.

ISBN 978-5-906001-47-4

**УДК 372.879.6**  
**ББК 74.200.55**

ISBN 978-5-906001-47-4

© Коллектив авторов, 2016  
© ЦСП и М, 2016

Организационный комитет V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием  
**«Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании»**

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ:

**Родионов В.А.**, доктор педагогических наук, профессор, директор Педагогического института физической культуры и спорта МГПУ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ:

**Чечельницкая С.М.**, доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по научной работе ПИФКиС, зав. кафедрой адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

ЧЛЕНЫ ОРГКОМИТЕТА:

**Алексеева С.И.**, кандидат физико-математических наук, доцент, кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин МГПУ ПИФКиС

**Беляев В.С.**, доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики прикладных видов спорта МГПУ ПИФКиС

**Земсков Е.А.**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики прикладных видов спорта МГПУ ПИФКиС

**Матвеев А.П.**, доктор педагогических наук, профессор, кафедра теории и методики физического воспитания и спорта МГОУ

**Михайлов Н.Г.**, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки МГПУ ПИФКиС

**Никитушкин В.Г.**, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки МГПУ ПИФКиС

**Усков В.А.**, доктор педагогических наук, профессор, кафедра теории и методики базовых видов физического воспитания МГПУ ПИФКиС

**Филимонова С.И.**, доктор педагогических наук, профессор, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки МГПУ ПИФКиС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Родионов В.А. Инновации в спорте: от Древней Греции до наших дней . . . . . 10
2. Акинин Е.В., Володько В.А., Заусаев Д.Н., Аксенов М.О. Анализ тренировочного макроцикла в пауэрлифтинге с использованием компьютерной программы «Спорт 3.0» при подготовке к выполнению норматива «мастер спорта России» . . . . . 14
3. Алхасов Д.С. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в традиционных и восточных видах единоборств. . . . . 25
4. Амелин С.Н. Методические подходы к спортивной тренировке каратистов 7-10 лет. . . . . 32
5. Анищенко А.П., Архангельская А.Н., Стулина Д.Д., Рогозная Е.В., Гуревич К.Г., Игнатов Н.Г. Сопоставимость антропометрических измерений и результатов биоимпедансного анализа. . . . . 37
6. Балыкин А.И., Балыкина-Милушкина Т.В. Развитие творческого потенциала тренера посредством коррекции эмоционально-смысловых доминант в процессе мозгового штурма . . . . . 42
7. Бернина Ю.С. Критерии эффективности управленческой деятельности спортивного тренера . . . . . 49
8. Бородулина О.В. Мотивация к занятиям физической культурой, как ключ к формированию здорового образа жизни учащихся с ослабленным здоровьем. . . . . 55
9. Буторин В.В. Психическая устойчивость к стрессогенным факторам в соревновательной деятельности биатлонистов. . . . . 61
10. Галухин Р.М., Белозуб С.Е. Направленное развитие гибкости у мальчиков подросткового возраста, занимающихся тхэквондо . . . . . 66
11. Гилев Г.А., Романовский С.К. Влияние физической подготовленности на распределение и устойчивость внимания . . . . . 73
12. Дубинин Г.В., Назарова И.В. Рациональное распределение нагрузки в тренировочном микро- и мезоцикле у спортсменок, специализирующихся в беге на средние дистанции . . . . . 78

---

13. Емельянова Ю.Н. Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх . . . . .	82
14. Жалилов А.В., Махов А.С. Совместные занятия здоровых самбистов и спортсменов с нарушением слуха как эффективная форма учебно-тренировочного процесса . . . . .	89
15. Заливина Н.А. Особенности мотивации к занятиям любительским хоккеем. . . . .	93
16. Зудилина Д.С., Михайлов Н.Г. Новые возможности применения ритмокардиографии для оценки функционального состояния спортсменов. . . . .	99
17. Зуев С.Н., Иванков Ч.Т., Тарабрина И.В. Развитие двигательных качеств у учащихся 14–16 лет средствами восточных единоборств в системе физического воспитания . . . . .	103
18. Каймин М.А. Прогнозирование динамики изменения эргометрических показателей выносливости школьников средних и старших классов в беге на средние и длинные дистанции . . . . .	109
19. Кандаурова Н.В., Сизов А.А. Продвижение платных физкультурно-спортивных услуг в спортивных школах на основе анализа потребительского поведения детей и их родителей . . . . .	112
20. Каченкова Е.С. Применение и оценка средств оздоровительной физической культуры при дисфункции мочеполовой системы у мужчин 50-60 лет . . . . .	117
21. Кесаревская Л.Н. Ресурсные возможности игры на занятиях адаптивной физкультурой . . . . .	122
22. Ковалева Р.Е., Черба Т.И. К вопросу о развитии адаптивной физической культуры в Приднестровской Молдавской Республике . . . . .	127
23. Козлова С.Ю., Хворостова Е.С. Причины возникновения конфликтов во взаимоотношениях между тренером и родителями спортсмена . . . . .	135
24. Корольков А.Н. Гольф как вариативная часть предмета физическая культура: опыт апробации программы «Школьный гольф» . . . . .	139
25. Кузьменко Г.А. Сопряженность интеллектуальных способностей и личностных качеств на этапах спортивной деятельности юного спортсмена . . . . .	145

---

26. Кулькова И.В., Рипа М.Д. Некоторые концептуальные взгляды на организационно-методические проблемы физического воспитания ослабленных школьников . . . . .	150
27. Курносос К.Н., Степанова О.Н. Метод сопряжённого воздействия как ресурс для совершенствования системы подготовки кикбоксёров массовых разрядов . . . . .	157
28. Кухтерина А.Н. Формирование позитивного имиджа вида спорта через имидж спортивной школы . . . . .	164
29. Лотоненко А.В., Лотоненко А.А., Молодых Ю.С. Физическая культура – органическая часть культуры общества и личности . . . . .	170
30. Лохматов К.С., Распопова Е.А. Место спорта в жизни юных спортсменов . . . . .	177
31. Лубышева Л.И. Кинезиологический подход в сфере исследований физической культуры и спорта . . . . .	181
32. Мельник Е.В., Сивицкий В.Г. К вопросу об эмоциональных состояниях студентов-спортсменов . . . . .	189
33. Миронов А.О., Каткова А.М. Формирование профессионально значимых качеств студентов педагогического ВУЗа средствами аэробики . . . . .	197
34. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б., Калинин К.В. Особенности занятий аэробикой в первом классе . . . . .	200
35. Морозова Т.Ю. Роль физической культуры в вопросе предупреждения асоциального поведения школьников . . . . .	205
36. Мосин И.В., Мосина И.Н., Мосина Е.И. Технология эффективного использования средств и методов специальной тренировочной нагрузки в недельном микроцикле, в беге на средние дистанции . . . . .	210
37. Муслимов У.М. Методика совершенствования специальных физических качеств борцов на основе подбора спарринг-партнеров . . . . .	217
38. Оганджанов А.Л., Жигалов А.В. Оценка технической и физической подготовленности легкоатлетов-прыгунов с использованием инновационных технологий . . . . .	223

---

39. Оганджанов А.Л., Овчинников П.А., Ломов А.А. Совершенствование технического мастерства квалифицированных легкоатлетов с использованием инновационных технологий биомеханического контроля . . . . .	230
40. Орлова Л.Т. К вопросу о медицинском распределении студентов подготовительной группы здоровья в вузе . . . . .	235
41. Палий В.И., Сохликова В.А. Исследование индивидуально-типологических особенностей пловцов юношеского возраста . . . . .	240
42. Писарева Е.А., Козлова С.Ю. Особенности мотивации спортивной деятельности софтболисток на разных этапах подготовки . . . . .	244
43. Пожарская Е.М., Кандаурова Н.В. Особенности маркетинговой деятельности при реализации платных секций по тхэквондо в системе управления учебно-воспитательного комплекса . . . . .	249
44. Позняк А.Н. Учет гендерных особенностей в подготовке детей 10-12 лет, занимающихся спортивными бальными танцами . . . . .	254
45. Полтавский А.В., Царькова А.А., Миронов А.Т., Гулиев М.Г. Информационные и педагогические технологии в задача прогнозирования спортивных выступлений . . . . .	259
46. Полякова М.В., Михайлов Н.Г. Новые подходы к планированию подготовки женщин в парном фигурном катании . . . . .	269
47. Прокофьева Р.В., Козлова С.Ю. Факторы, влияющие на формирование психологического климата в команде спортсменок по хоккею с мячом . . . . .	274
48. Прошина Д.А., Гончарук Я.А. Первичная и вторичная профилактика травматизма в спорте . . . . .	278
49. Роговик А.С., Гончарук А.А. Реабилитация спортсменов в посттравматическом периоде . . . . .	282
50. Саблин А.Б. Специальная подготовленность студентов баскетболисток разного возраста . . . . .	285
51. Саблин А.Б. Оптимизация педагогического тестирования для оценки уровня подготовленности баскетболисток различной квалификации . . . . .	289

---

52. Савин С.В., Степанова О.Н. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология для лиц зрелого возраста . . . . .	292
53. Середа А.Д., Матвиенко С.В. Совершенствование инструментария для мониторинга функционального состояния спортсменов . . . . .	299
54. Сидорова И.Г., Сафронов Е.В. Инновационное воспитание физической культуры дошкольников в процессе внеклассных занятий реальным айкидо . . . . .	306
55. Спирин В.К. Культура движений в качестве условия создания здоровьесформирующего пространства в начальной школе . . . . .	310
56. Сыч С.П. Эволюция спорта: технологии 21 века . . . . .	315
57. Тарасова Л.В., Синельникова М.В. Информативные показатели специальной подготовленности стрелков из лука в процессе прицеливания . . . . .	321
58. Фурсов И.В., Фурсов В.В., Николаева Н.И. Влияние тхэквондо на психофизическое состояние занимающихся . . . . .	324
59. Хачатурова Э.В. Демотивация как фактор влияния на результативность спортивной деятельности . . . . .	328
60. Хусейн С.А., Вяльцев А.С. Инновационная система получения кинематических характеристик в спортивных играх (на примере волейбола) . . . . .	332
61. Цыганкова О. Модернизация содержания и технологий преподавания учебного предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях российской федерации . . . . .	339
62. Чебан И.Б. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов . . . . .	351
63. Чернышова О.А. Использование сюжетных игр в организации досуга детей старшего дошкольного возраста . . . . .	356
64. Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Володькин Д.А. Современные приоритеты в подготовке спортивного резерва сборных команд Российской Федерации . . . . .	364



65. Чечельницкая С.М. Холистический подход к коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. . . . .	367
66. Шавенцева А.А. Проектный метод, как фактор формирования основ здорового образа жизни на уроке физической культуры в начальной школе . . . . .	371
67. Шалагинов В.Д. Методика повышения эффективности стыковки пожарной рукавной линии с пожарным разветвлением в преодолении стометровой полосы препятствий . . . . .	377
68. Шелепов А.В., Кидяров А.П. Стабильное удержание пистолета, как фактор достижения высокого результата при стрельбе . . . . .	380

## **ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ: ОТ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ ДО НАШИХ ДНЕЙ**

Спорт является сферой деятельности, в которой невозможен консерватизм. В стремлении к постоянному улучшению заложен сам принцип спорта. Может быть, поэтому уже в Древней Греции тренеры и спортсмены в стремлении улучшить результат отдавали силы не только тренировкам. Они искали (и находили!) способы, позволяющие устанавливать и побивать рекорды. Вспомним разработанную в античные времена технологию прыжков в длину с отбрасываемым назад грузом или использование каменных плит для упора при старте бегунов.

Перечень инноваций в области спорта и физической культуры настолько велик, что только их перечисление может занять не один том. Современному школьнику, начинающему легкоатлету, трудно представить, что когда-то удивительным казался низкий старт в беге на короткие дистанции, который первым продемонстрировал Чарльз Шерилл. А ведь это — безусловная инновация в спорте образца 1887 года! Кстати, в легкой атлетике больше, чем в других видах спорта, востребовано совершенствование спортивной техники и инвентаря: достаточно вспомнить колодки для старта, шипы на обуви, постоянно улучшающееся покрытие для беговых дорожек, фотофиниш и многое другое.

Вот еще пример инновации начала прошлого века. Мало кто из начинающих пловцов знает, наверное, что вплоть до 1930-х годов при плавании вольным стилем спортсмены держали голову над водой. Технику держать голову под водой, только поворачивая ее вбок для вдоха, впервые продемонстрировал Джон Вейсмюллер в 1922 году, установив тогда мировой рекорд. Это была потрясающая инновация, подлинная революция в плавании.

Известно, что развитие науки осуществляется в геометрической прогрессии. Если конница с одинаковой эффективностью применялась как древними греками в античные времена, так и во время Первой мировой войны начала XX века, то за последние несколько десятков лет человечество освоило телевидение, полеты в космос, робототехнику и генную инженерию.

То же в полной мере относится и к спорту. Когда-то шаманством казалась дерматоглифика, применяемая для спортивного отбора, а спортивный психотерапевт воспринимался, как парадокс, «как гинеколог в футбольной команде» [3]. Собственно, не так давно и футбол не представляли женским, и синхронное плавание не представляли мужским [5].

В настоящее время ежегодно проходят десятки конгрессов, конференций, семинаров по вопросам новинок в сфере физической культуры и спорта. Многие из них успешно доказывают свою эффективность, и зрители на очередных международных соревнованиях становятся свидетелями рекордов, которые, казалось, были невозможными еще совсем недавно.

Вместе с тем, многие инновации являются инновациями, то есть внедренными новшествами, обеспечивающими качественный рост эффективности процессов или продукции, только на бумаге. Не может не вызвать удивление то количество защищенных (!) диссертаций на спортивную тематику, которое ежегодно вбрасывается в спорт и в науку. Если принять за аксиому, что каждое из многих сотен диссертационных исследований действительно несет что-то новое, прогрессивное, с доказанной эффективностью, то становится непонятным, почему отечественный спорт до сих пор не становится самым передовым, самым успешным в мире. Очевидно, что подлинной инновацией можно считать пересмотр отношения к современному институту диссертаций со стороны ВАК и его участвовавшие отказы утверждать заведомо конъюнктурные работы.

Несмотря на то, что пройти путь от идеи до ее разработки и, в дальнейшем, до апробации и внедрения, очень нелегко, настоящие идеи пробивают себе дорогу. В предлагаемом сборнике интерес может вызвать целый ряд работ. Некоторые из них ориентированы на совершенствование аппаратного диагностического комплекса. Так, технология, предложенная магистрантом ПИФКиС, кандидатом технических наук С.В. Матвиенко, позволяет заменить громоздкий компьютерный комплекс обычным мобильным телефоном или планшетом.

Спортивный психолог из Республики Беларусь В.Г. Сивицкий на протяжении многих лет разрабатывает и совер-

шенствует авторские диагностические методики [4]. Их с успехом применяют не только белорусские психологи, но и их коллеги из России, Украины и других стран. Список интересных исследований может быть достаточно велик. Даже поверхностное знакомство с работами, представленными на конференции, дает объективный срез перспективных направлений в спортивной науке.

Важное место в развитии современного спорта занимает волонтерское движение. Учитывая растущий интерес, проявляемый общественностью к параолимпийскому спорту, значимой становится деятельность волонтеров во взаимодействии со спортсменами-инвалидами. Этой тематике посвящен ряд работ, представленных на форуме «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика».

Не менее актуальными являются исследования, выполненные в области физической культуры. В настоящее время для развития системы физической культуры есть все предпосылки: включение третьего еженедельного урока в школьное расписание, открытие новых бассейнов, возможность выбора учебных программ, применение критериального оценивания на уроках физической культуры [1].

Отдельного внимания заслуживает возвращение в школы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Безусловным стимулом для многих школьников стал золотой значок ГТО, дающий дополнительные баллы при поступлении в вуз. Выполняемое специалистами ПИФКиС государственное задание «Разработка и апробация методических рекомендаций для учителей физической культуры образовательных организаций по подготовке учащихся к сдаче ГТО и оценке индивидуальных достижений в зависимости от состояния здоровья ученика и его двигательного развития» в очередной раз показывает, какую значимость придает государство этому комплексу и всему, что с ним связано [2].

Безусловно, не все новшества, с которыми можно познакомиться на НОМЕР конференции «Инновационные технологии в сфере спорта и физической культуры подрастающего поколения» станут реальными инновациями. Однако знакомство с основными направлениями исследований ви-

дится полезным как для специалистов (тренеров, преподавателей, спортсменов), так и для студентов бакалавриата, магистратуры, аспирантуры.

### **Литература:**

1. Дружинин В.П., Родионов В.А., Селищева Е.А. Применение элементов спортивного ориентирования в общеобразовательных дисциплинах для развития познавательных процессов младших школьников **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / 2015. № 4. С. 9–11**
2. Морозова Т.Ю. Предупреждение асоциального поведения старшеклассников средствами физической культуры (на примере комплекса ГТО) // Социально-психологические аспекты практики социальной работы Сборник научных статей. Ответственные редакторы: Л.Ю. Овчаренко, А.М. Тютченко. М.:, 2016. С. 191–202
3. Родионов В.А. История спортивной психологии // Системная психология и социология. 2010. № 2. С. 104–123
4. Родионов В.А., Сивицкий В.Г. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте // Системная психология и социология. 2011. № 4. С. 115–122
5. Родионов В.А., Родионов А.В., Сивицкий В.Г. Спортивная психология. М.:, 2015. 367 с.

**АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО МАКРОЦИКЛА  
В ПАУЭРЛИФТИНГЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТ 3.0»  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА  
«МАСТЕР СПОРТА РОССИИ»<sup>1</sup>**

**Актуальность темы.** Пауэрлифтинг (powerlifting: power — сила, lift — поднимать), дословно с английского — подъем силой или силовой подъем, то есть это силовой вид спорта, где результатом является максимально поднятый вес штанги спортсменом в пределах своей весовой категории. Так как пауэрлифтинг включает в себя три различных движения (приседания со штангой на плечах, жим лежа на скамье, становая тяга), то его еще называли силовое троеборье, а в СССР использовали соревновательное название «атлетизм» [1, 2].

Появление и разработка новых методик тренировочного процесса в силовом троеборье связана в первую очередь со стремлением спортсменов и тренеров к увеличению поднимаемых килограммов, а соответственно и занятию лидирующих позиций в мире пауэрлифтинга. [3, 4]. Большую роль сыграли изменения, коснувшиеся технической стороны выполнения упражнений. При приседании со штангой — смещение грифа вниз по спине для уменьшения рычага и более широкая постановка ног. В жиме лежа — увеличение ширины хвата рук, и использование прогиба спины, так называемого «моста», с одновременным сведением лопаток в целях приближения траектории к более оптимальной. В становой тяге — использование стиля «сумо», максимально широкое расположение ног для укорачивания расстояния подъема штанги. Следующим толчком послужило использование специальной поддерживающей и усиливающей экипировки в пауэрлифтинге (комбинезоны для приседа и становой тяги, жимовые рубахи (майки), коленные и кистевые (лучезапястные) бинты, поясные ремни) и ее дальнейшее усовершенствование. Это привело к необходимости внедрения

---

<sup>1</sup> Работа поддержана Министерством образования и науки РФ проект № 3842 в рамках базовой части государственного задания в сфере научной деятельности по Заданию № 2014/312.

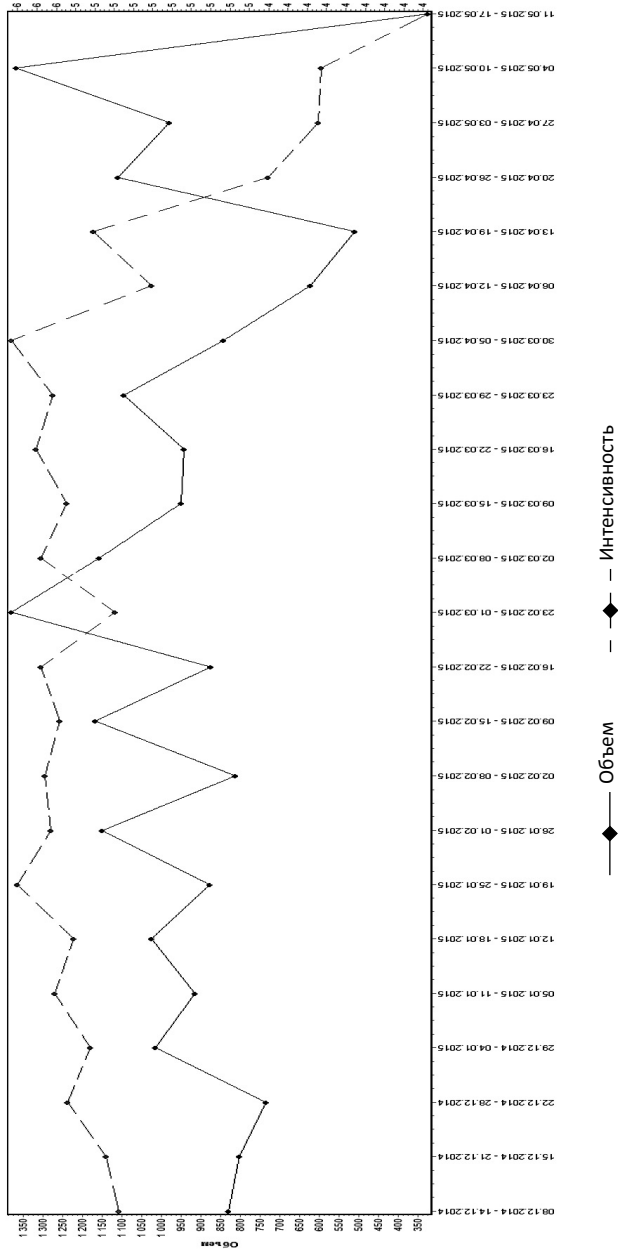
в методики новых специальных и вспомогательных упражнений, чтобы максимально использовать те преимущества, которыми обладает поддерживающая экипировка [5].

**Организация работы.** Изучению был подвергнут тренировочный процесс и методика, использованная при подготовке спортсмена первого разряда по пауэрлифтингу за один макроцикл путем сравнительного анализа объемов тренировочной нагрузки с помощью компьютерной программы «Спорт 3.0». Макроцикл был разделен на два мезоцикла. Мезоциклы в свою очередь были представлены недельными микроциклами по три тренировки в неделю. По окончании первого мезоцикла предусматривалось выступление на соревнованиях по классическому троеборью и выполнение норматива (экипировочный) кандидата в мастера спорта (КМС). Планирование тренировок второго мезоцикла проходило с учетом использования специальной поддерживающей и усиливающей экипировки, и подготовки спортсмена в конце тренировочного мезоцикла к выполнению норматива мастера спорта (МС) России, выступая по экипировочному троеборью на соревнованиях соответствующего уровня. Первый мезоцикл (08.12.2014 — 17.05.2015 г.), см. диаграмму 1.

На диаграмме видно, начиная с первой недели 08.12.2014 г. и заканчивая седьмой 25.01.2015г. постепенное увеличение объема нагрузки с 1108 до 1364 КППШ при интенсивности в конце 52,1%. Также наблюдаем снижение интенсивности в первых двух микроциклах (08.12.2014. — 28.12.2014 г) с 51,1% до 49,2%, которые можно отнести к втягивающим. В микроциклах с 26.01.2015 г. по 22.02.2015 г. постепенное увеличение объема 1281–1304 КППШ. Что касательно интенсивности, видим на графике резкое скачкообразное увеличение значений в циклах 29.12.2014 — 04.01.2015 г. до 54,9%, 12.01.2015 — 18.01.2015 г. до 55,1%, 26.01.2015 — 01.02.2015 г. до 57,6%, 09.02.2015 — 15.02.2015 г. до 58% и 23.02.2015 — 01.03.2015 г. до 62,3%, что необходимо для ускорения и улучшения процессов адаптации путем дозированного увеличения стресса на нервно-мышечную систему. Далее идет снижение интенсивности до 53,4% в микроцикле 16.03.2015 — 22.03.2015 г., что позволяет избежать переутомления и перенапряжения систем организма. С микроцик-

Диаграмма № 1

График изменения динамики объема и интенсивности  
в макроструктуре тренировочного процесса





ла 02.03.2015 — 08.03.2015 г. по 30.03.2015 — 05.04.2015 г. идет увеличение объема с 1305 КППШ до 1380 КППШ. Снижение интенсивности с 23.03.2015 г. по 19.04.2015 г. с 56,5% до 44,5%, направлено на восстановление после нагрузок. Объем в микроцикле 30.03.2015 — 05.04.2015 г. с пикового значения 1380 КППШ начинает значительное снижение до 324 КППШ, 11.05.2015 — 17.05.2015 г., что соответствует предсоревновательной подводке с пиковыми значениями интенсивности 20.04.2015 — 26.04.2015 г. (56,8%) и 04.05.2015 — 10.05.2015 г. (62,1%). Последний микроцикл 11.05.2015 — 17.05.2015 г. первого мезоцикла с объемом — 324 КППШ и интенсивностью 40,8% представляет собой неделю, так называемых разминочных тренировок, имеющих целью сохранение координации, двигательных навыков соревновательных движений.

На данном графике можно отметить волнообразное варьирование значений объема и интенсивности. После увеличения по одному из показателей в следующем микроцикле наблюдается снижение нагрузки, что позволяет восстанавливаться спортсмену. Видно несколько значительных изменений объема в соотношении с интенсивностью от начала мезоцикла до максимального значения и завершения 1108–1237–1270–1364–1295–1304–1317–1380–324 КППШ. Большие по объему микроциклы располагаются в средней части мезоцикла и в начале третьей, что позволило наработать хорошую базу. Интенсивность колеблется 51–62,3–40,8% с максимальным значением 62,3% в середине мезоцикла и повышенной интенсивностью относительно объема 56,8–54,1–62,1–40,8% в конце. Сохранение относительно высокой интенсивности на фоне резко уменьшающегося объема свидетельствует о выполнении базовых упражнений и исключении вспомогательных, что характерно для предсоревновательных и подводящих микроциклов, где целью ставится подведение спортсмена на пике формы к соревновательному старту [6].

Диаграмма показывает, что 93% нагрузки приходится на вспомогательные упражнения и лишь 7% на соревновательные. Такая разница обусловлена использованием множества специальных вспомогательных упражнений нацеленных на развитие и вовлечение в работу большего количества моторных единиц определенных групп мышц, улучшения

Диаграмма № 2

График изменения величин объема и интенсивности  
в макроструктуре тренировочного процесса

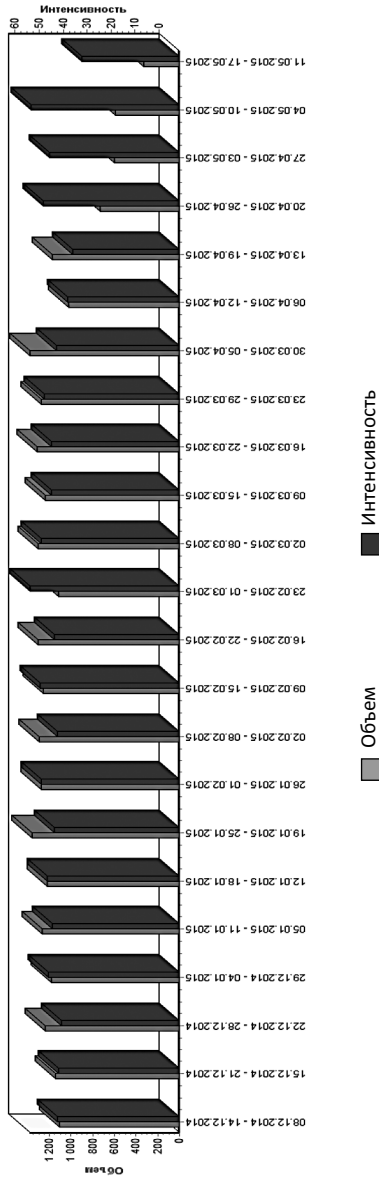


Диаграмма № 3

**График соотношения соревновательных, вспомогательных и общеразвивающих упражнений**



■ 1802 Соревновательные    □ 23 942 Вспомогательные    □ 0 Общеразвивающие

нервно-мышечной проводимости, сохранение двигательной активности суставов, их здоровья, укрепление связочно-го аппарата. Общеразвивающие упражнения не использовались ввиду хорошей функциональной подготовленности спортсмена.

Анализ второго мезоцикла с использованием экипировки (01.06.2015 — 06.12.2015 г.).

На диаграмме № 4 с недельного микроцикла 01.06.2015 — 07.06.2015 г. по 13.07.2015 — 19.07.2015 г. происходит плавное значительное увеличение объема с 927 КППШ до предельного максимума в 1745 КППШ на всем графике, что говорит о переходе от втягивающих микроциклов к базовым. Резкий скачок интенсивности 15.06.2015 — 21.06.2015 с 43,9% от начала мезоцикла до 62,9%, обусловлен началом использования специальной экипировки. Далее интенсивность снижается в микроцикле 29.06.2015 — 05.07.2015 г. до 55,1%, чтобы спортсмен восстановился. Затем начинается ее рост до цикла 03.08.2015 — 09.08.2015 г. в 63,3%, а объем с 1516 КППШ начинает планомерно увеличиваться до 1719 КППШ в 21.09.2015 — 27.09.2015 г., здесь же интенсивность достигает одного из максимальных значений в 68,1%, что соответствует ударному микроциклу. Диаграмма показывает несколько пикообразных увеличений интенсивности в микроциклах 03.08.2015 — 09.08.2015 г. до 63,3%; 24.08.2015 — 30.08.2015 г. до 68,4%; 21.09.2015 — 27.09.2015 г. до 68,1%; 16.11.2015 — 22.11.2015 г. до 63,5%, которые необходимы для создания условий способствующих улучшению адаптационных свойств организма путем получения дозированного стресса. После следует зна-

График изменения динамики объема и интенсивности (в экипировке)  
 Диаграмма № 4

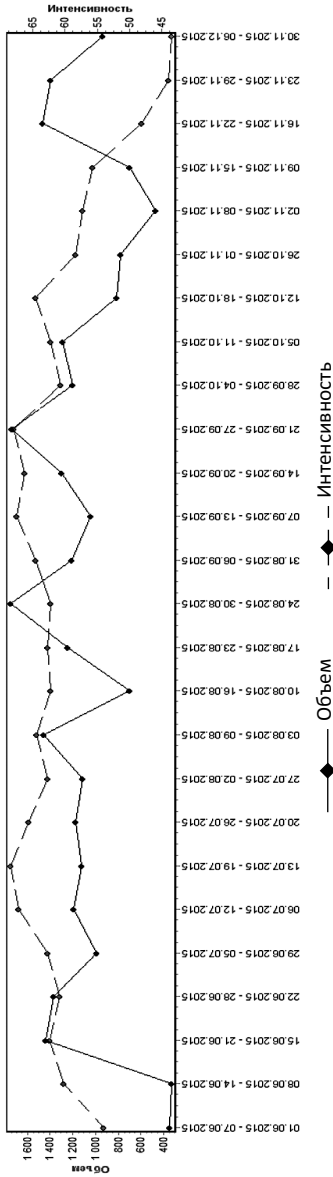
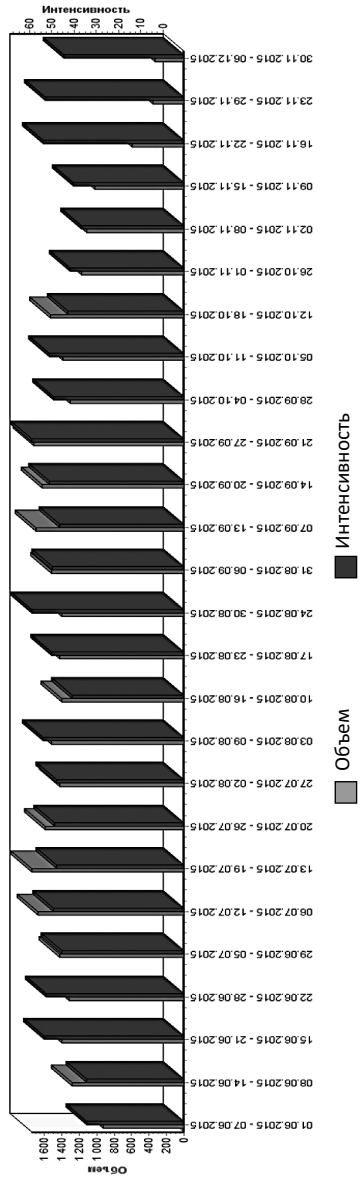


График изменения величин объема и интенсивности (в экипировке)  
 Диаграмма № 5



чительные пиковые уменьшения интенсивности при относительно стабильном объеме, как восстановительные микроциклы. Объем в микроциклах с 21.09.2015 по 06.12.2015 г. уменьшается с 1719 КППШ до 332 КППШ, что говорит об уменьшении, с каждым микроциклом, вспомогательных упражнений и средоточении на базовых соревновательных упражнениях [7, 8].

График показывает волнообразное изменение нагрузки с варьированием объема 927 — 1745 — 332 КППШ. Пиковые значения объема 1278 КППШ — втягивающий, 1672 — 1745 — 588 КППШ — базовые микроциклы, 1398 КППШ — больше восстанавливающий, на фоне сниженной интенсивности, далее 1692 — 1624 КППШ — базовые и предсоревновательные с 1528 КППШ до 332 КППШ. На диаграмме видны колебания значений интенсивности от минимального 43,5% до максимального 68,4% и в заключительном микроцикле 54,1%. Большие значения интенсивности в начале мезоцикла — 62,9%, 61,7% являются ударными и направлены на ускорение адаптационных процессов. Увеличенная интенсивность в соотношении с объемом 63,3%, 68,4%, 68,1% вызывает дозированный ударный стресс, адаптирующий организм к силовым нагрузкам. В последующих микроциклах видно уменьшение интенсивности и объема до средних значений в целях восстановления после тяжелых базовых и ударных микроциклов до 45,9%. И начинаются предсоревновательные микроциклы с малым объемом и интенсивностью до 63,5%, 62,2%, 54,1%.

Диаграмма № 6

**График соотношения соревновательных, вспомогательных и общеразвивающих упражнений (в экипировке)**



■ 2565 Соревновательные    □ 31 316 Вспомогательные    □ 0 Общеразвивающие

На графике видно, что 7,57% от всех упражнений приходится на соревновательные, а на вспомогательные 92,43%. Общеразвивающие упражнения также не использовались ввиду хорошей функциональной подготовленности испытуемого. Аналогия с Диаграммой № 3 в первом мезоцикле, обусловлена схожестью в методологическом подходе к тренировочному процессу.

Рассмотрев и изучив графики на диаграмме № 1, 2 и № 4, 5 можно составить схему-таблицу распределения тренировочных периодов за весь цикл подготовки.

Таблица 1

Таблица периодизации

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
название месяца	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
макроцикл	1												
период макроцикла	ВП	ПП						СП					
период мезоцикла	ВП	ПП	СП	ПП	ПП	СП	ПП	ПП	СП	СП	ПП	ПП	СП
мезоцикл	ВП	1					2						

Согласно таблице декабрь, является восстановительным периодом (ВП) и начинает макроцикл. В данном случае имеется расхождение с теорией периодизации, но в рассматриваемом тренировочном цикле это обусловлено индивидуальным подходом к подготовке спортсмена и применением собственной методики. Далее макроцикл делится на подготовительный период (ПП) — с января по июль, он же является большим по продолжительности на два месяца, в соотношении с соревновательным периодом (СП) — с августа по декабрь. Такое объясняется необходимостью использования большего времени в тренировочном процессе для создания хорошей спортивной формы и наработки, так называемой «базы», в целях дальнейшего увеличения соревновательного результата. Подготовительный период

характеризуется ростом величины объема тренировочных нагрузок, а соревновательный период характерен увеличением интенсивности и уменьшением объема. Первый мезоцикл начинается с января и завершается соревнованиями в мае. Включает в себя несколько подготовительных периодов: январь, март, апрель, где отмечается рост объема, и соревновательных периодов: февраль, май, где происходит повышение интенсивности. Второй мезоцикл, который длится с июня по декабрь и завершается выступлением на главных соревнованиях, также состоит из подготовительных и соревновательных периодов. Подготовительные периоды: июнь — июль, октябрь — ноябрь, определенные с помощью графиков на диаграммах № 4, 5, представляя собой периоды с достаточно высокой величиной объема. Периоды: август-сентябрь отмечены самой высокой интенсивностью на диаграммах № 4, 5, что, согласно теории периодизации, определило их в данной таблице, как соревновательные. Заключительный период — декабрь, относится к соревновательным. Значительно уменьшен объем, путем исключения практически всех вспомогательных упражнений при сохранении средней интенсивности.

**Выводы.** Итоговым результатом первого мезоцикла явилось выступление на «Открытом Кубке Иркутской области по классическому пауэрлифтингу среди мужчин» (Федерация пауэрлифтинга Иркутской области) 24.05.2015 г. в городе Шелехове в весовой категории свыше 120 кг., при собственном весе 127,4 кг. Засчитанные веса с указанием результата полугодовой давности. Приседание со штангой на плечах — 270 кг. (255 кг.); жим лежа — 207,5 кг. (200 кг.); становая тяга — 290 кг. (265 кг.) и сумма в классическом троеборье составила 767,5 кг. (720 кг.). Выполнен по экипировочным нормативам кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу (735 кг.) без использования специальной экипировки.

Второй мезоцикл, а соответственно и весь макроцикл завершился участием на «Чемпионате Сибирского федерального округа по пауэрлифтингу (троеборью) среди мужчин» 12.12.2015 г. в Иркутске в той же весовой категории при незначительном изменении собственного веса с предыдущего турнира 127,5 кг. Засчитанные веса по движениям. Приседание со штангой — 320 кг.; жим лежа — 250 кг.; ста-

новая тяга — 290 кг.; сумма — 860 кг. Выполнен норматив мастера спорта России по пауэрлифтингу (в экипировке), второе место в весовой категории.

### Литература:

1. Аксенов М. О. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта на основе данных биоимпедансного анализа / М.О. Аксенов, А. В. Аксенова // Теория и практика физической культуры: тренер. — 2015. — № 12. — С. 74–76.
2. Axenov M.O. Correlation of adaptation rate of athletes and intensity of training load within mesocycle (case study of powerlifting)/ M.O. Axenov / Arctic Dialogue in the Global World: Proceedings of the Joint Science and Education Conference (June 16–17, 2015). — Ulan-Ude: Buryat State University Publishing Department, 2015. — P. 493–494.
3. Аксёнов М.О. Оценка эффективности подготовки спортсменов по фазовому углу / М.О. Аксенов // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции (22–23 октября, 2015 г.). Том I — Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015 — С. 8–10.
4. Аксенов М.О. Основы планирования нагрузок в спорте: учеб. Пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. — Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2015. — 64 с.
5. Аксенов М. О. Компьютерная программа «Спорт 3.0» / М. О. Аксенов // Роспатент: патент на компьютерную программу. — Москва : Роспатент, 2016.
6. Ахметов И. И. Перспективы использования ДНК-технологий в спортивной медицине / И. И. Ахметов // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. — 2010. — № 4. — С. 32–38.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. — 2013. — № 2. — С. 83.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.



## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ТРАДИЦИОННЫХ И ВОСТОЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ**

Аннотация. Концепция индивидуализации технико-тактической подготовки, предлагаемая в традиционных видах единоборств может быть реализована в восточных единоборствах как единая система, если будут предложены единые организационно — содержательные основы тренировочного процесса.

Ключевые слова. Техничко-тактическая подготовка, восточные единоборства, индивидуализация.

Теоретический анализ специальной литературы показал, что индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов — единоборцев высокого класса может считаться одной из тенденций развития спортивной подготовки в стране. Индивидуализация подготовки осуществляется в основном с этапа совершенствования спортивного мастерства, становясь в дальнейшем важнейшим условием конкурентоспособности спортсмена на крупных международных соревнованиях [2].

В связи с этим, были проанализированы основные современные публикации, посвящённые этой проблеме, как в традиционных, так и в восточных видах спортивных единоборств.

Анализ схваток сильнейших дзюдоистов страны показал быструю потерю эффективности проведения технико-тактических действий в условиях соревновательных поединков на крупнейших соревнованиях: Чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры Ю.А. Смирнов [2009]. В связи с этим, автор считает необходимым разработку дифференцированной программы совершенствования технико-тактического мастерства дзюдоистов.

А.В. Журавель, И.П. Закорко и Р.И. Скирта [2003] выявили технические элементы дзюдо, которые с достаточно высокой эффективностью — более 50%, выполняются высококвалифицированными дзюдоистами на протяжении всей соревновательной схватки: бросок подхватом, бросок подсадом садаясь, бросок через спину, задняя подножка, болевой прием на руку. Авторы делают вывод о том, что

спортсмены, в совершенстве владеющие именно этими приёмами, могут с большой степенью вероятности претендовать на успех в соревнованиях, при условиях внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.

Левицкий А.Г. и Рахлин М.А. [2007], отмечая в целом недостаточный уровень технико-тактической и физической подготовки отечественных дзюдоистов, выявили специализированные качества, которые необходимо развивать дзюдоистам — юношам. К числу таковых авторы относят пространственную и временную ориентацию, чувствительность к изменению направления движения спортсмена и своевременности собственного начала атакующих действий.

Ю.Ю. Крикуха и А.С. Кузнецов [2009], исследуя технико-тактическую подготовку борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства, предлагают сужать технический арсенал спортсменов. При этом, они предлагают модель технико-тактической деятельности в греко-римской борьбе исходя из индивидуальных, антропометрических, сенсомоторных и психологических особенностей спортсменов.

В восточных видах единоборств также проводились исследования, направленные на изучение специфики ведения соревновательной деятельности с целью внесения коррекций в процесс подготовки спортсменов.

Исследованиями А.В. Литмановича, и А.В. Аикина [1994] установлено, что в поединках каратэ по правилам ВУКО (дозированный контакт), высококвалифицированные спортсмены в среднем используют около 14 приёмов из всего существующего арсенала каратэ. Причём, все спортсмены используют прямой удар рукой в голову; в 89% случаев используется прямой удар рукой в туловище; 50% спортсменов используют круговой удар ногой в туловище; 36% спортсменов применяют круговой и «обратный» удар ногой в голову; в 29% случаев установлено применение прямого удара ногой в туловище и подсечек; 18% спортсменов применяют боковой удар ногой в голову и 7% в туловище. Причём, спортсмены более тяжёлых весовых категорий применяли более широкий арсенал технических элементов, в том числе ударов ногами, чем легковесы. По мнению авторов, это может быть связано с высокими скоростями выполнения технических ударных действий руками спор-

тсменами — легковесами, и нецелесообразностью широкого применения ударов ногами, выполняемых с большей скоростью.

А.В. Литманович, и А.В. Аикин также осуществили анализ техники выполняемых технических элементов в условиях соревнований представителей контактного вида каратэ (Кёкусинкай) и неконтактного ВУКО и установили примерно одинаковое соотношение ударов руками и ногами, что связано с необходимостью выполнения ударов большой силы при включении в работу мощных мышечных групп. Спортсмены высокой квалификации в соревновательной деятельности используют в основном до 15–20 технических приёмов. При этом 100% спортсменов ВУКО применяют прямые удары руками в голову, 89% в туловище; 36% спортсменов применяют обратный удар рукой в голову; 29% применяют внешнюю подсечку и прямой удар ногой в туловище; 18% спортсменов выполняют удар ногой в сторону; 14% — внутреннюю подсечку и 7% — обратный круговой удар ногой в голову. Из представителей контактного вида каратэ Кёкусинкай, арсенал технических действий составляет: 57% — удары ногами и 43% — руками.

О.В. Малков и С.А. Шоршоров [2007] провели исследование технико-тактической деятельности соревновательных поединков высококвалифицированных спортсменов в контактном виде кёкусинкай каратэ. В результате выявлено, что 39,1% составляют одиночные удары, серии ударов составляют 49,2% технического арсенала и комбинации ударов — 11,7%.

В.В. Комаров, Ю.Г. Дроздов и А.В. Литманович [2002] исследуя технический арсенал высококвалифицированных каратистов в соревновательных условиях, установили, что техника ударов руками составляет 63,7%, техника ударов ногами — 26%, броски и подсечки — 9,8%. При этом, технические действия, выполняемые мужчинами и женщинами каратистами, практически совпадают.

И. Ю. Адаменко [2007] проведя статистическое исследование ударов, выполняемых спортсменами в тхэквондо за время боя, на примере всех весовых категорий на чемпионатах России Европы и мира в 2003 г., получил данные о структуре поединка, из которых видно, что большую часть ударов и мужчины и женщины наносят ногами

(в среднем за время боя, спортсмены наносят порядка  $47 \pm 11$  ударов,  $20 \pm 6$  из которых наносится руками и  $26 \pm 8,7$  ударов ногами).

Ч.К. Ли [2003] установил, что в поединках тхэквондо широко используется весь перечисленный выше арсенал технических элементов. В процентном отношении, высококвалифицированными тхэквондистами в поединках одиночные удары используются в 75,7% атакующих действий, а комбинации и серии — в 24,3%.

А.Ф. Каращук и С.В. Карельский [2001] осуществили анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в ушу-саньда и выявили, что ударная техника в поединках составляет 71% всего применяемого технического арсенала, 25% приходится на бросковую технику и 4% — выталкивания. Средняя плотность боя составляет — 10 технических действий в минуту.

А.В. Труфанов, осуществив анализ структуры соревновательных поединков по различным версиям каратэ, установил, что общая структура поединков имеет мало отличий и характеризуется достаточно продолжительными тактическими паузами, заполненными маневрированием спортсменов, выбором дистанции, выжиданием момента для атаки [4].

Таким образом, можно утверждать, что, показатели соревновательной деятельности в восточных единоборствах представляют собой объём, результативность и адекватность выполнения действий, зарегистрированных на основе решения судей. Это в полной мере соотносится с соревновательной деятельностью в традиционных единоборствах, где показателями являются объёмы, результативность и адекватность выполнения действий, зарегистрированных на основе решения судьи, раздельном анализе результата попаданий, закончившихся безрезультатно [5].

В восточных единоборствах уже давно используется практика участия спортсменов высокой квалификации в смежных видах соревновательных программ. Чаще всего представляют контактных видов каратэ принимают участие в поединках кикбоксёров, рукопашном бое, комплексных и смешанных единоборствах, по аналогии с дзюдоистами, выступающими по правилам борьбы самбо. Зарегистрированный и получивший в 2015 году государственную аккре-

дитацію вид спорта «Всестилевое каратэ» структурирован по принципу нанесения контакта во время проведения соревновательных поединков: ОК — ограниченный контакт, НК — неограниченный контакт и СЗ — контактные поединки в защитном снаряжении. В этом случае, спортсмены высокой квалификации могут свободно участвовать в любом из представленных видов соревновательных программ внутри единого вида спорта при обеспечении им индивидуализации технико-тактической подготовки, так как специальная физическая подготовка является аналогичной практически во всех видах единоборств.

Очевидно, что реализация такого подхода возможна лишь в том случае, если содержание многолетней спортивной подготовки в восточных единоборствах не будет иметь принципиальных различий, а строиться на единой научно — методической основе. Тогда юные спортсмены, тренирующиеся на этапе начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах будут осваивать тренировочные средства и нагрузки примерно по единым нормативно — методическим требованиям, структурные компоненты тренировочного процесса будут иметь примерно одинаковую степень педагогических воздействий. Это обеспечит впоследствии спортсмена высокого класса технико-тактическим арсеналом, достаточным для ведения соревновательной деятельности по смежным видам программ при условии обеспечения ему индивидуализации подготовки. Кроме того, юные спортсмены также могут осуществлять достаточно свободный, не несущий негативных последствий переход из одного вида единоборства в другой.

Осуществлённый нами анализ литературных источников показал, что практически отсутствуют научные исследования, посвящённые проблеме организации и содержания тренировочного процесса в восточных единоборствах как единой системы, хотя бы в рамках одного вида спорта, исключение могут составить лишь некоторые публикации.

М.Н. Водолазов и Д.С. Алхасов предложили подходы по структурированию каратэ как единой организационной системы по принципу ведения соревновательных поединков [1]. Авторы считают, что предлагаемая модернизация организационно — управленческой формы стилевого каратэ в рамках единой спортивной организации, классифициру-

ющей стилевое каратэ исходя из особенностей ведения соревновательной борьбы по признаку контакта, обеспечит:

- удовлетворение необходимых потребностей в осуществлении соревновательной деятельности в кумитэ не зависимо от стилевой направленности организации каратэ;
- сохранение спортивной индивидуализации при реализации формальных комплексов (ката), как вида соревновательной программы;
- единую организационно — управленческую структуру стилевого каратэ в рамках одной спортивной организации;
- единые правила проведения соревнований, содержащие особенности соревновательной деятельности в кумитэ на основе принятых разновидностей контакта;
- отбор и ориентацию наиболее перспективных спортсменов, создание конкурентной среды и вследствие этого — усиление конкуренции внутри спортивной организации;
- единую научно — обоснованную структуру многолетней спортивной подготовки;
- эффективную систему контроля педагогического процесса;
- повышение престижа Российской Федерации на международных соревнованиях.

Таким образом, концепция индивидуализации технико-тактической подготовки, предлагаемая в традиционных видах единоборств может быть реализована в восточных единоборствах как единой системе лишь в том случае, если будут предложены единые организационно-содержательные основы тренировочного процесса, что требует серьёзных научных разработок.

### Литература:

1. Водозазов М.Н, Алхасов Д.С. Структурирование стилевого каратэ в единую организационную систему на основе специфики ведения соревновательной деятельности // Материалы Всероссийской научно — практической конференции с международным участием «Боевые искусства и единоборства: состояние и перспективы развития». — Екатеринбург, 2011. — стр. 9 — 13.

2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. — М.: Физическая культура, 2010. — 240 с.
3. Смирнов Ю.А. Динамика показателей соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации. Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, №9, 2009. — стр. 108 — 111.
4. Труфанов А.В. Структура соревновательных поединков, проводимых по разным версиям каратэ / Боевые искусства и спортивные единоборства: состояние и перспективы развития: материалы научно — практической конференции; Екатеринбург: Изд — во УрФУ, 2011. — стр. 125 — 140.
5. Тышлер Д.А. Теория и методика спортивного совершенствования в современных единоборствах: дис. д-ра пед. наук в форме научн. докл. / Тышлер Д.А.; ГЦОЛИФК. — М., 1984. — 45 с.: ил.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ КАРАТИСТОВ 7–10 ЛЕТ**

**Аннотация.** Работа посвящена тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе. Предлагается теоретическое обоснование методических подходов к спортивной тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, юные каратисты, спортивно-оздоровительный этап, методические подходы.

На основе логико-содержательного анализа учебных программ и научно-методических документов нами предлагаются следующие методические подходы к спортивной тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе[1,2,3,4,5].

1. Воздействие однородных упражнений, предусмотренных программным материалом по физической культуре для учащихся начальной школы на общую физическую подготовку юных спортсменов.

При организации годового цикла подготовки необходимо планировать тренировочные средства в соответствии с программным материалом по физической культуре, реализуемым по учебным четвертям.

Как известно, школьная программа по физической культуре предусматривает выполнение учащимися различных физических упражнений, которые систематизируются по разделам подготовки: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры, лыжная подготовка. Исходя из этого, мы предлагаем следующую направленность тренировочных занятий в соответствии с особенностями проведения занятий физической культурой в школе.

**Тренировочные средства на базе легкоатлетических упражнений.**

Комплексные тренировочные занятия. В комплексные занятия необходимо включать легкоатлетические упражнения различной направленности: комплексы ОРУ координационной, скоростной — силовой, силовой направленности; круговые тренировки с выполнением общеподготовитель-



ных упражнений; подвижные игры с элементами легкой атлетики; прыжковые упражнения и специальные прыжковые упражнения;

Однонаправленные тренировочные занятия. Однонаправленные занятия необходимо использовать в основном для повышения общей выносливости путём выполнения циклических упражнений. Наиболее целесообразным в этом случае является, гладкий или кроссовый бег. Также возможно выполнение круговой тренировки, имеющей единую направленность: силовая подготовка и т.д.

### **Тренировочные средства на базе гимнастики с основами акробатики.**

Комплексные тренировочные занятия. В комплексные занятия необходимо включать гимнастические упражнения, направленные на развитие всех физических качеств: ОРУ общего воздействия, ОРУ с предметами, специальные упражнения на растягивание, элементы акробатики, борцовские упражнения.

Однонаправленные тренировочные занятия. Однонаправленные занятия необходимо использовать в основном для развития специальной гибкости, а также выполнение прикладных упражнений и подвижных игр с элементами акробатики.

### **Тренировочные средства на базе лыжной подготовки**

Однонаправленные тренировочные занятия. Специфика упражнений лыжной подготовки позволяет осуществлять только однонаправленные занятия на развитие общей выносливости циклическими передвижениями, а также развитие двигательных-координационных способностей при выполнении спусков, преодоление поворотов, уклонов. Необходимо включать различные подвижные игры с элементами лыжной подготовки.

2. Учёт психолого-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста при планировании физической нагрузки

Обучение технике вида спорта

Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами коры

больших полушарий, быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями. Поэтому на обучение технико-тактических действий нужно уделять 15 минут от общего объема времени тренировки, в основном это подводящие и развивающие упражнения. ЧСС в пределах 100–120 уд/мин, интервал отдыха ординарный, количество повторений — небольшое при малом объеме двигательных заданий в одном тренировочном занятии.

#### Силовая подготовка

Так как прирост силовых показателей происходит умеренно упражнения нужно подбирать на все группы мышц согласно возрасту, с небольшимотягощением, упражнения с партнером, количество повторений 10–12 раз, интервал отдыха в основном ординарный до восстановления. Как правило, такие упражнения выполняется комплексами ОРУ или в круговой тренировке. Это позволяет укреплять основные мышечные группы, усиливать суставно-связочный аппарат и осуществлять прирост собственно силовых способностей и скоростно-силовых способностей.

#### Общая выносливость

У детей в возрасте 7–9 лет заметно увеличивается способность к анаэробной работе, поэтому целесообразно включать упражнения циклического характера с умеренной интенсивностью. Такие режимы работы позволяют находиться в оздоровительной зоне нагрузки, улучшать механизмы аэробной производительности, укреплять сердечно — сосудистую систему.

#### Гибкость

Для развития общей гибкости используются ОРУ на месте, в движении, с предметами. При развитии специальной гибкости используются упражнения на растягивание, шпагаты, на подвижность суставов. Такие упражнения способствуют увеличению подвижности в суставах и как следствие — обеспечивают успешное освоение детьми техники вида спорта, а также основных упражнений.

#### Комплексное воспитание физических качеств

При комплексном развитии физических качеств целесообразно использовать подвижные игры разной направленности. В процессе игры интенсивность высокая, ЧСС может доходить до 180 уд/мин. при строгом дозировании

интервалов отдыха и регламента игр. При однонаправленных занятиях подвижные игры можно использовать на весь период занятий.

3. Обеспечение необходимой соревновательной деятельности юных спортсменов.

Исходя из нормативно — методических требований дети 7–9 лет не могут участвовать в соревнованиях по виду спорта. Вместе с тем необходимо привлекать детей к различным видам соревновательной деятельности. В упрощенной форме это обеспечивается выполнением в рамках тренировочных занятий различных соревновательных заданий. Однако для моделирования соревнований начинающие спортсмены должны приобщаться к соревновательной деятельности путем участия в простейших видах состязаний. Наиболее оптимальными соревнованиями являются соревнования по подвижным играм, эстафетам, общей физической подготовке, циклическим упражнениям на выносливость. Предлагаемая нами организация и содержание тренировочных занятий позволяет спортсменам освоить, и подготовиться к соревнованиям.

4. Обеспечение перехода начинающих спортсменов в другие виды спортивных единоборств.

Исходя из структуры многолетней спортивной тренировки спортивно-оздоровительный этап считается предварительным, а непосредственно спортивная подготовка осуществляется с этапа начальной подготовки. Кроме того многие спортивные школы осуществляют запись детей только с этапа начальной подготовки.

Обеспечение тренировочной деятельности по предлагаемой нами модели, позволяет нам осуществить разностороннюю общую физическую подготовку, овладеть широким двигательным фондом и техникой основных упражнений. Это позволяет ребенку осуществить выбор той или иной спортивной специализации по окончании тренировки на спортивно-оздоровительном этапе, т.е. непосредственно при записи на этап начальной подготовки независимо от вида единоборства выбранного ранее.

## Литература:

1. Стилизованный каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Д.С. Алхасов, А.Г. Филюшкин. — М.: Физическая культура, 2012. — 140 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. — М.: Физическая культура, 2010. — 240 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания.): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991 — 543 с.
4. Комплексная программа «Физическое воспитание» 1–11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич. Москва. Просвещение. 2007 год.
5. Учебник «Физическая культура» 5–6–7 классы. Автор М.Я Виленский. Москва. Просвещение. 2010 год.

*Анищенко А.П., Архангельская А.Н., Стулина Д.Д.,  
Рогозная Е.В., Гуревич К.Г., Игнатов Н.И.*

## **СОПОСТАВИМОСТЬ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА**

### **Аннотация:**

В работе проведен анализ сопоставимости результатов антропометрических измерений и биоимпедансного анализа (БИА). В выборке из 229 студентов показано, что существуют взаимосвязи между изучаемыми параметрами. Наиболее сильная корреляционная связь (89%) найдена между индексом массы тела и содержанием жировой ткани в организме. Обсуждается возможность использования методов антропометрии для определения наличия или отсутствия избытка массы тела в организме при невозможности проведения БИА. Вероятно, методы антропометрии более применимы для расчета популяционного, а не индивидуального риска.

Ключевые слова: антропометрия, избыточная масса тела, биоимпедансный анализ.

### **Введение:**

Избыточная масса тела и ожирение — одна из самых острых проблем современного общества. По данным ВОЗ за 2014 год, 13% населения планеты (11% мужчин и 13% женщин) страдают от ожирения, а 39% людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес (38% мужчин и 40% женщин). В 2013 г. 42 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение. В основном это связано с пищевыми привычками в семье, гиподинамией. При наличии одного родителя с избыточным весом риск развития заболевания у потомства равен 30%, а если этим страдают и мать, и отец — то риск составляет уже более 80% [1,2].

Наиболее часто используемым критерием для оценки уровня избыточного веса и ожирения является ИМТ. По определению ВОЗ, при ИМТ  $\geq 25$  диагностируется избыточная масса тела, а при ИМТ  $\geq 30$  — ожирение [3]. Эти критерии не подходят для детей и подростков. Нормы веса для определенного возраста детей содержатся в центильных таблицах и различаются для мальчиков и девочек [4].

Однако в последние годы для анализа состава тела и определение степени избытка подкожно-жировой клетчатки, все чаще используется биоимпедансный анализ (БИА). БИА позволяет: оценить нутритивный статус пациента; уточнить диагностику ожирения и метаболического синдрома, диагностировать избыток подкожно-жировой клетчатки у лиц с нормальным ИМТ, отсутствие избыточной массы тела при высоких значениях ИМТ у индивидов с развитой мышечной системой [5].

Показатель БИА процента жировой массы в организме позволяет судить о степени ожирения и оценивать риски развития: атеросклероза, гипертонической болезни и других хронических неинфекционных заболеваний. Классификация БИА позволяет избежать диагнозов ложного ожирения у индивидов с большой массой мышечной системы, выявлять ожирение при нормальном весе у индивидов с астеничным типом телосложения. Методика исследования проста, неинвазивна, безопасна и может использоваться в диапазоне возрастов от 5 до 85 лет [3,5, 6].

### **Материалы и методы:**

В исследование приняли участие 239 студентов в возрасте от 17 до 25 лет, из 42% девушки. Все испытуемые выразили письменное добровольное согласие на участие в исследовании. Исследование одобрено этическим комитетом МГМСУ.

Обследуемым была проведена процедура БИА состава тела. Условием для проведения обследования было: исключение приема пищи за час до диагностики, за сутки — алкоголя. Исследование проводилось в три этапа: антропометрический, измерения и анализ полученных результатов.

На стадии антропометрического обследования регистрировались: возраст, пол, рост стоя и сидя, вес, окружности: талии, бедер, плеча, щиколотки, колена, запястья, шеи. Рассчитывался индекс массы тела и отношение окружностей талии и бедер.

Для проведения БИА использовался аппарат МЕДАСС. Электроды крепились на кисти и стопе доминантной стороны тела. Измерительные электроды устанавливались так, чтобы линии разделения кисти и предплечья, стопы и голени пролегли под осью симметрии электродов. Токовые

электроды устанавливали дистальнее измерительных, на расстояние не менее 2 см. Исследование проводили в положении пациента лежа на спине; металлические украшения снимали на время исследования с руки, туловища и ноги. Поза пациента: правая рука (плечо) разведено под углом 45 градусов к вертикальной оси тела, предплечье расположено параллельно корпусу; ноги разведены относительно продольной оси так, чтобы они не касались друг друга (20–25 градусов) [5, 7].

Для анализа результатов исследования использован метод корреляционных связей Спирмена, т.к. исследуемые параметры не противоречили гипотезе о нормальном законе распределения.

#### **Результаты исследования:**

Как следует из данных таблицы, наблюдается неплохая корреляция (89%) между ИМТ и содержанием жировой ткани. В тоже время индекс ОТБ никак не связан с общим содержанием жировой ткани.

Отмечаются сильные положительные корреляции между ростом стоя и весом с активной мышечной массой, скелетно-мышечной массой, основным обменом и содержанием воды в организме. В тоже время рост сидя имеет подобные корреляции, но средней силы.

Окружность талии имеет сильные корреляции с активной мышечной массой, основным обменом и содержанием воды в организме. Наблюдается корреляции средней силы между окружностью бедер и параметрами, измеряемые БИА.

Окружности запястья, голени, щиколотки преимущественно имеют корреляции слабой и средней степени выраженности с результатами БИА. В тоже время окружности шеи и плечей характеризуются сильными корреляциями с активной и скелетной мышечной массами, основным обменом и содержанием воды.

Таким образом, корреляционный анализ показывает, что существует взаимосвязь между антропометрическими измерениями и БИА. Она наиболее выражена для связи ИМТ с содержанием жировой ткани. Полученные результаты позволяют использовать антропометрию в тех случаях, когда БИА недоступен.

Таблица

**Корреляционные связи изучаемых параметров**

БИА Антропометрия	Жировая масса, кг	Активная мышечная масса, кг	Скелет- но-мышеч- ная масса, кг	Основной обмен, ккал	Содержа- ние воды в организме, кг
Рост стоя, см	-0,03	0,74	0,82	0,74	0,80
Рост сидя, см	0,09	0,66	0,69	0,66	0,68
Вес, кг	0,61	0,81	0,77	0,81	0,85
Талия, см	0,55	0,73	0,67	0,73	0,74
Бедра, см	0,56	0,45	0,40	0,45	0,48
Запястья, см	0,15	0,67	0,68	0,67	0,69
Шея, см	0,23	0,82	0,80	0,82	0,83
Голень, см	0,45	0,44	0,42	0,44	0,48
Щиколотка, см	0,18	0,46	0,50	0,46	0,51
Плечи, см	0,18	0,75	0,74	0,75	0,77
ОТВ	0,21	0,58	0,55	0,58	0,57
ИМТ	0,89	0,48	0,37	0,48	0,48

Корреляции, значимые с  $p < 0,05$ , выделены

**Обсуждение авторов:**

Как показывают наши исследования, существует приемлемая сопоставимость результатов антропометрических исследований и БИА. То есть антропометрические исследования можно признать приемлемыми для эпидемиологического анализа, но не расчета индивидуального риска. Таким образом, с нашей точки зрения, более правильным будет применение БИА, который имеет корреляцию 99% с методом денсиометрии [5].

В тоже время при  $ИМТ \geq N$  не всегда можно судить о наличии или отсутствии ожирения [3,5]. Например, увеличение ИМТ у лиц опасных профессий связано с приростом мышечной, а не жировой массы [6]. В тоже время при слабо развитой мышечной ткани избыток жировой ткани может не проявляться увеличением ИМТ [5, 7].



Для проведения современных исследований, вероятно, антропометрию следует признать лишь уточняющим методом по отношению к БИА. Скорее всего, антропометрические исследования являются своеобразным «атавизмом» с тех пор, когда не умели измерять содержание жировой ткани в организме, либо же подобные измерения были дороги.

### Литература

1. Матосян К.А., Пустовалов Д.А., Оранская А.Н., Мрктумян А.М., Гуревич К.Г. Молекулярные основы регуляции пищевого поведения. — Молекулярная медицина, 2015. № 1. С. 3–11.
2. Xu S, Xue Y. Pediatric obesity: Causes, symptoms, prevention and treatment. — *Exp Ther Med*. 2016 Jan;11(1):15–20.
3. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. (ред.) Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. — М: Практика, 2015. — 416 с.
4. Grech V, Aquilina S, Camilleri E. Depicting the analyses of the first National Maltese Childhood BMI study. *Images Paediatr Cardiol*. 2015 Oct-Dec;17(4):4–13.
4. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. — М.: Наука, 2009. — 392 с.
5. Архангельская А.Н., Ивкина М.В., Гуревич К.Г. Избыточная масса тела и ожирение как актуальная проблема здоровья лиц опасных профессий. — *Медицина катастроф*, 2015. № 3 (91). С. 34–36.
5. Биоимпедансное исследование состава тела населения России / С.Г. Руднев, Н.П. Соболева, С.А. Стерликов, Д.В. Николаев, О.А. Старунова, С.П. Черных, Т.А. Ерюкова, В.А. Колесников, О.А. Мельниченко, Е.Г. Пономарёва. — М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2014. — 493 с.

## **РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ТРЕНЕРА ПОСРЕДСТВОМ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СМЫСЛОВЫХ ДОМИНАНТ В ПРОЦЕССЕ МОЗГОВОГО ШТУРМА**

**Актуальность:** Стремительные перемены в современном мире и во всех областях жизни коснулись и такой важной сферы деятельности общества, как спорт высших достижений. Быстроменяющиеся условия требуют от тренера высокой квалификации (ВК) продуктивных методов деятельности, нестандартных решений. Поэтому поиск новых методов активации творческого потенциала тренеров ВК становится все актуальнее.

Существует ряд отечественных и зарубежных теоретических соображений по поводу понимания творческой деятельности, понятия «творчества», «творческого потенциала», «творческого мышления», изложенных в работах: Ананьева Б.Г., Выготский Л.С., Гилфорд Дж., Дружинин В.Н., Альтшуллер Г.С., Пономарев Я.А., и т.д.

Так, Б.Г. Ананьев [1] считает, что творчество — это процесс объективации внутреннего мира человека, а творческое выражение является выражением интегральной работы всех форм жизни человека, проявлением его индивидуальности. Л.С. Выготский [3] в основе любого творческого процесса выделяли способность к образному мышлению. «Творческое мышление» охватывает мыслительные процессы, приводящие к получению решений, созданию необычных и оригинальных идей, обобщений, теорий, а также художественных форм. В.Н. Дружинин [4] отметил, что «формирование креативности как личностной характеристики в онтогенезе проявляется сначала на мотивационно-личностном, затем на продуктивном (поведенческом) уровне».

Творческий процесс неразрывно связан с эмоциями/эмоциональным интеллектом тренера ВК. Умение отслеживать эмоциональные состояния, является неотъемлемой частью профессиональных компетенций тренера ВК. Не секрет, что эмоциональные состояния спортсмена и тренера во время соревнований может кардинально повлиять на результат выступлений [2].

Вопросами психологических и психофизиологических методов, изучения влияний эмоций на физиологические реакции в организме занимались многие как зарубежные

У. Джеймс, Г. Ланге, К.Г. Юнг так и отечественные П.К. Анохин, А.Р. Лурия, авторы. Разработкой методов диагностики психических процессов с использованием биологической обратной связи занимался известный психолог В. Н. Мясищев. Он, тщательно исследовав психологическое значение кожно-гальванических реакций человека (КГР), пришел к выводу, что «особое значение эмоций в кожно-гальванических реакциях представляется убедительно доказанным» (В.Н. Мясищев, 1935). С.Л. Рубинштейн, обсуждая психологическое значение КГР, писал: «несомненно, что КГР является реакцией вегетативной нервной системы и что эмоциональные состояния отражаются в ней» (С.Л. Рубинштейн, 1946).

Это натолкнуло авторов на идею развития творческого потенциала тренера посредством коррекции эмоционально-смысловых доминант в процессе мозгового штурма. Нами были разработаны методика выявления эмоциональной напряженности смысловых понятий спорта, и программа коррекции эмоционально-смысловых доминант в условиях мозгового штурма.

**Цель исследования:** активация творческого потенциала тренера ВК.

**Методы исследования:** анкетирование, методика исследования дивергентного мышления Дж.Гилфорда (субтесты: «эскизы»), методика определения творческих способностей Х. Зиверта, мозговой штурм, диагностика эмоционально-смысловых доминант с использованием биологической обратной связи (БОС) — индикатор психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К» [5].

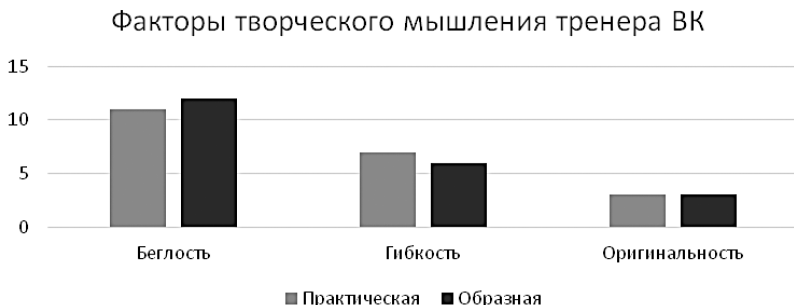
**Организация исследования.** Исследования проводились на учебно-тренировочном сборе (УТС), г. Чехов, в основной сборной по боксу (мужчины), в группе тренеров ВК в количестве 8-и человек.

Исследование состояло из 4-х этапов.

**На первом этапе** проводился субтест «эскизы», в котором тренерам необходимо было превратить в различные изображения одинаковые фигуры (круги), приводимые в квадратах. Методикой определения творческих способностей Х. Зиверта предлагалось перечислить как можно больше необычных способов использования предмета. Результаты выполнения тестов оценивались в баллах и представлены в форме диаграммы на рис. 1.

Рисунок 1

### Средне-групповые показатели факторов творческого мышления тренеров ВК по боксу



На втором этапе выявлялась эмоционально-смысловые доминанты с использованием прибора биологической обратной связи (БОС) — индикатор психоэмоциональных реакций «ИПЭР-1К».

Для определения эмоционально-смысловых доминант были взяты основные понятия спортивной деятельности: спорт, спортсмен, тренировка, соревнования, техника, тактика, стратегия, соперник, а также определена степень эмоциональной напряженности с использованием «ИПЭР-1К». На каждого тренера ВК была создана диаграмма, в которой степень эмоциональной напряженности были отображены в виде белого, светло-серого и темно-серого цвета, а субъективная оценка тренера ВК обозначена синей линией, показания «ИПЭР-1К» — красной. Когда синяя и красная линии на диаграмме расходятся (находятся в разных участках диаграммы), это можно интерпретировать, что тренер не осознает влияние доминанты на свою профессиональную деятельность (рис. 2).

Анализируя полученные данные можно сказать, что у данного тренера выявлена эмоциональная напряженность на смысловые понятия «соперник», «соревнование» и «техника», при этом он не осознает степень эмоциональной напряженности на «соперник». Определяя групповые показатели эмоциональной напряженности восьми тренеров ВК по боксу, вырисовывается следующая картина, которую можно представить в форме гистограммы на рис. 3.

Наибольшая эмоциональная напряженность в группе выявлена на понятиях «соперник» и «соревнование».

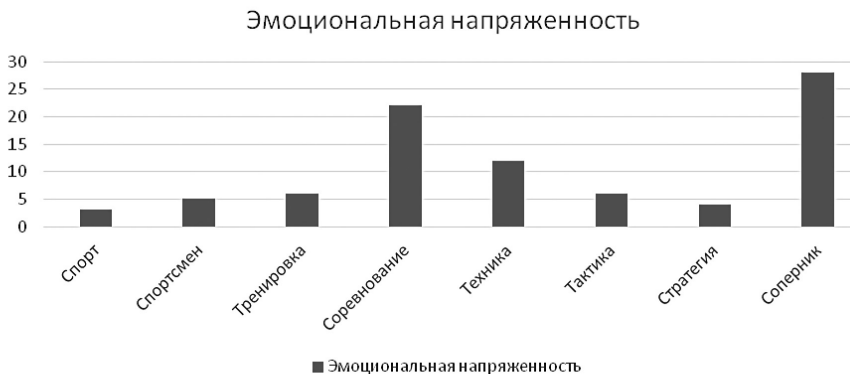
Рисунок 2

**Эмоционально-смысловые доминанты профессиональной деятельности тренера**



Рисунок 3

**Средне-групповые показатели эмоционально-смысловых доминант профессиональной деятельности тренеров по боксу**



**На третьем этапе** проводился мозговой штурм по проблеме «Как победить соперника в отборочном турнире на территории соперника».

Сущность метода мозгового штурма заключается в том, что отбирается группа, которая делится на две подгруппы: первая генерирует идеи (выставляет оценки), а вторая — их анализирует. Сообщается, что приветствуются все идеи,

возникшие как индивидуально, так и по ассоциации при выслушивании предложений других участников, в том числе и улучшающие чужие идеи (каждую идею рекомендуется записывать на отдельной карточке). Категорически запрещается любая критика — это важнейшее условие мозгового штурма: сама возможность критики тормозит воображение. Каждый по очереди зачитывает свою идею, остальные слушают и записывают на карточки новые мысли, возникшие под влиянием услышанного. Затем все карточки собираются, сортируются и анализируются, обычно другой группой экспертов. Идея, с которой согласится большинство экспертов, и считается правильной.

Мозговой штурм состоял из трех частей: первой — генерирование идей, второй — программа коррекции эмоционально-смысловых доминант, и третьей — генерирование идей.

После первой части мозгового штурма было создано 19 идей, после чего наступил тупик в создании новых идей.

Далее проводилась программа коррекции эмоционально-смысловых доминант, выявленных на этапе 2. Тренеров просили написать на листе бумаги самые болезненные воспоминания проигрышей из их личной спортивной карьеры. Затем проходило групповое обсуждение эмоциональных переживаний, связанных с прошлыми проигрышами. Для нейтрализации болезненных переживаний во время обсуждения, использовались следующие методологические принципы:

1. Поведенческие (отклонения поведения в ситуациях «Проигрыша», как излишняя замкнутость, тревожность, обидчивость, «болезненная симптоматика» трактуются с позиции бихевиоризма и сопряжены с необходимостью создания у тренера оптимальных навыков поведения). Для этого применяются методы, которые условно можно отнести к трем группам: контробусловливания (разрыв негативной укрепившейся связи между реакцией и раздражителем ее замена новой; оперантные методы (применение системы наград за желательные действия); методы, базирующиеся на взглядах социобихевиористов (предъявление психологом модели наиболее приемлемого поведения).

2. Деятельностные (коррекция посредством организации специального процесса обучения, результат чего — управление и контроль внешней и внутренней активностью).

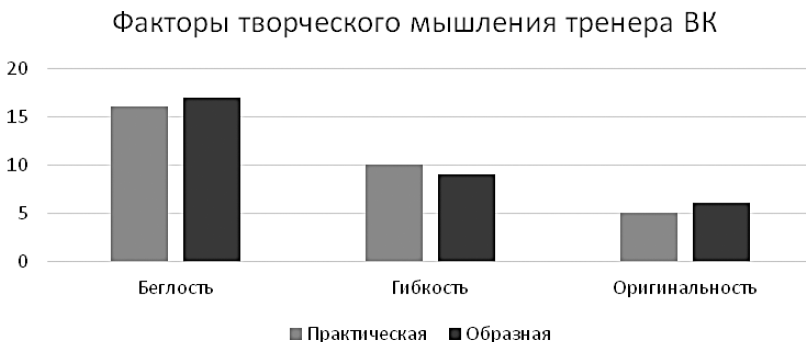
3. Когнитивистские (основа — личность рассматривается в качестве организации определенных познавательных структур; применение «личностных конструкторов», позволяющих выдвигать соответствующие гипотезы относительно мира).

4. Психоаналитические (помощь тренеру в выявлении неосознаваемых причин болезненных переживаний, проявлений их посредством их проработки).

После программы коррекции эмоционально-смысловых доминант мозговой штурм продолжился, и было создано еще 24 новых идеи.

После окончания мозгового штурма, все участники прошли повторное исследование дивергентного мышления определение творческих способностей. Результаты представлены в гистограмме на рис. 4.

Рисунок 4  
Средне-групповые показатели факторов творческого мышления тренеров ВК по боксу



Средний показатель по каждому фактору увеличился на от 4 до 6 единиц.

#### Выводы:

Полученные в исследовании данные могут быть использованы для развития творческого потенциала тренера высокой квалификации, позволяющие расширять мыслительные горизонты и активно внедрять их в тренировочный процесс нестандартные решения. В итоге это приведет к соз-

данию тренерами новых оригинальных методических приемов и принципов, способствующих достижению высоких спортивных результатов их воспитанниками.

## Литература

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев — СПб.: Питер, 2001
2. Балыкин А.И. Интегративные компоненты творческого потенциала тренера высокой квалификации / А.И.Балыкин, Т.В.Балыкина-Милушкина, С.В.Верлин // Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта», — М., 2010, №3 (18), — С.74
3. Выготский Л.С. К вопросу о психологии творчества актера // Собр. Соч. — Т.6. — М., 1984. — с.321.
4. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В.Н.Дружинин — СПб.: Питер, 2002. — 166 с.
5. Пат. 107482 Российская Федерация, МКП А61М 21/00. Устройство для оценки психоэмоционального состояния человека [Текст] /Балыкин А.И., Балыкина-Милушкина Т.В. и др.; заявитель и патентообладатель ООО АРС «Гармония» — № 2011102973/14; заявл. 21.01.11; опубл. 28.08.11, Бюл. № 23 — 7 с.



## **КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования управленческой деятельности спортивного тренера. Отражены основные компоненты, показатели и критерии эффективности управленческой деятельности.

**Ключевые слова:** тренер, управленческая деятельность, критерии эффективности.

Современное общество предъявляет высокие требования как к качеству образования, так и к качеству профессиональной деятельности педагогических работников. Особое внимание уделяется спорту и эффективности работы спортивных тренеров. Для того чтобы всесторонне оценить профессиональную деятельность тренеров, нужна развёрнутая система критериев, затрагивающая все стороны деятельности указанных специалистов.

Согласно рекомендациям Министерства спорта РФ [2] основными показателями, отражающими эффективность работы тренеров, являются:

- число подготовленных спортсменов (выполнивших нормативы спортивных разрядов и званий в отчётный период);
- итоги выступления спортсменов на соревнованиях;
- научно-методическая деятельность, саморазвитие, образование тренера.

Однако, на наш взгляд, при оценке работы тренеров также необходимо рассматривать профессиональные качества (педагогическое мастерство) и индивидуальные свойства личности работника. Более подробное отражение показателей и критериев эффективности профессиональной деятельности тренера послужит хорошим подспорьем не только руководителям спортивных организаций, но и при составлении основных образовательных программ подготовки спортивных тренеров.

Исследования, проведённые нами с использованием метода фотографии рабочего времени, сочетающей в себе метод невключённого наблюдения и измерение временных затрат на выполнение различных видов работ в течение полного рабочего дня, позволил выявить виды профессиональной деятельности спортивных педагогов. Среди них [7]:

1. Организация занимающихся на тренировке.
2. Демонстрация упражнений и обучение технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности.
3. Контроль за выполнением двигательных заданий.
4. Подготовка спортивного инвентаря, хранение и уход за ним.
5. Спортивная самоподготовка.
6. Планирование учебно-тренировочного процесса, оформление документов.
7. Организация учебно-тренировочных сборов и соревнований.
8. Ввод и компьютерная обработка данных учебно-тренировочного процесса, оформление документации.
9. Судейство соревнований.
10. Индивидуальная работа с занимающимися.

Также нами были вычленены виды деятельности тренеров, которые можно отнести к реализации конкретных управленческих функций — планированию, организации, мотивации, учёту, контролю и коррекция (табл. 1) и установлено, что их реализация занимает более пятидесяти (56,3%) процентов всего рабочего времени.

Анализ специальной литературы, методических рекомендаций Министерства спорта РФ по организации спортивной подготовки [1] и проведению аттестации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку [2], педагогические наблюдения и обобщение опыта оценки эффективности деятельности тренеров-преподавателей [3, 4, 5, 6] позволили нам установить показатели и критерии оценки эффективности управленческой деятельности тренера.

Охарактеризуем основные из них.

Одним из главных показателей эффективности, на наш взгляд, является **обеспечение высокого уровня организации и качества учебно-тренировочного процесса**, которое может быть оценено через следующую группу критериев (индикаторов):

- укомплектованность групп и сохранность контингента занимающихся в течении учебного года;
- состояние физического здоровья занимающихся и отсутствие случаев спортивного травматизма;

Таблица 1

**Основные компоненты управленческой деятельности тренера**

Управленческая функция	Трудовая операция
Планирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>– планирование учебно-тренировочных занятий, сборов и соревнований;</li> <li>– разработка макро-, мезо- и микроциклов тренировки, планов-графиков прохождения учебного материала, программ предсоревновательной подготовки и др.</li> </ul>
Организация	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учебно-тренировочных занятий, сборов и соревнований;</li> <li>– отбора и отсева занимающихся;</li> <li>– врачебно-педагогического контроля;</li> <li>– системы мониторинга подготовленности и индивидуальных спортивных достижений спортсменов;</li> <li>– работы с родителями (законными представителями) юных спортсменов;</li> <li>– воспитательной работы с занимающимися и др.</li> </ul>
Мотивация	<ul style="list-style-type: none"> <li>– занимающихся к тренировочно-соревновательной деятельности;</li> <li>– решение воспитательных задач</li> </ul>
Контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>– за выполнением планов и программ подготовки;</li> <li>– за качеством выполнения двигательных заданий, адекватностью нагрузок;</li> <li>– за уровнем физической, технической, тактической, психологической, функциональной, интеллектуальной подготовленности спортсмена и др.</li> </ul>
Учёт	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ввод, компьютерная обработка, документирование результатов тренировочно-соревновательной и иной деятельности;</li> <li>– работа с документацией</li> </ul>

- успешное освоение занимающимися программ спортивной подготовки: выполнение занимающимися контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (количество спортсменов, перешедших в последующие по уровню подготовленности учебные группы);

- доля атлетов, переведённых в течении учебного года в организации, осуществляющие спортивную подготовку на более высоком уровне;
- доля воспитанников, принявших участие в спортивных соревнованиях (внутри организации, местных, региональных, субъектов РФ, всероссийских, международных) в течении учебного года;
- организация (участие в проведении) системной диагностики (мониторинга) индивидуальных спортивных достижений занимающихся;
- положительная динамика спортивных достижений занимающихся в течении учебного года;
- достижение спортсменами поставленных целей на запланированный период;
- организация работы и взаимодействие с родителями занимающихся;
- удовлетворённость занимающихся и их родителей (законных представителей) условиями занятий, организацией и качеством учебно-тренировочного процесса.

Наиболее наглядными показателями эффективности тренера выступают **спортивные достижения его воспитанников**, продемонстрированные как в тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований:

- расширение арсенала освоенных двигательных действий/техничко-тактических приёмов и улучшение качества их выполнения;
- позитивные сдвиги в показателях физической и функциональной подготовленности воспитанников;
- улучшение (стабильность) результатов участия воспитанников в спортивных соревнованиях (муниципального, регионального, федерального, международного уровня);
- прирост (сохранение) числа занимающихся, получивших или подтвердивших спортивные разряды и звания;
- увеличение (поддержание достигнутой) численности атлетов, включённых в списки сборных команд (кандидатов в сборные команды) России, субъекта РФ;
- удовлетворённость занимающихся и их родителей (законных представителей) достигнутыми результатами занятий спортом.

**Качество документационного обеспечения** также является показателем эффективности управленческой деятельности спортивного педагога. Его можно оценить при помощи таких критериев, как:

- наличие (полнота спектра) необходимой документации;
- состояние (содержание, соблюдение правил составления и оформления) документов хозяйственно-финансовой деятельности, планирования, отчётности и др.;
- своевременное предоставление вышестоящему руководству запрашиваемой информации и документации;
- отсутствие нареканий (замечаний, жалоб, выговоров) к документационному обеспечению работы тренера.

Приведённый список не является исчерпывающим, в настоящее время ведется работа над его дополнением и коррекцией, результаты которой будут представлены в следующих публикациях.

## Литература

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/announcements/6763/> (дата обращения: 10.03.2016).
2. Методические рекомендации по проведению аттестации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку: Письмо Минспорта России от 14.10.2015 № ВМ-04-10/6609 [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/27632/> (дата обращения: 05.03.2016).
3. Повышение эффективности работы тренера со спортивным резервом сборной команды Москвы на этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям // Методические рекомендации [Электронный ресурс]. — М. — 2012. — URL: <http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/pedo/metod-pedo-7.5.pdf> (дата обращения: 10.03.2016).
4. Положение о критериях оценки эффективности деятельности тренеров-преподавателей МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» городского округа город Кумертау Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.google.ru/dussh-kumertau.narod.ru> (дата обращения: 10.03.2016).

5. Положение о критериях оценки эффективности деятельности тренеров-преподавателей МОАУ ДОД ДЮСШ № 9 г. Сочи [Электронный ресурс]. — URL: [http://www.sochi-schools.ru/sportschool9/im/d\\_94.pdf](http://www.sochi-schools.ru/sportschool9/im/d_94.pdf) (дата обращения: 10.03.2016).
6. Рейтинговая система оценивания тренеров-преподавателей МУ ДОД «СДЮСШОР № 35» [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.altaisport.ru/Reytingovaya-sistema-otsenivaniya-trenerov.doc> (дата обращения: 05.01.2016).
7. Степанова О.Н. Ведущие трудности профессиональной деятельности тренеров по лыжным гонкам / О.Н. Степанова, Ю.С. Бернина // Наука и школа. — 2012. — № 2. — С. 136–139.

## **МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, КАК КЛЮЧ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

**Аннотация.** В статье рассматривается мотивационный компонент студенток отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе к физкультурно-оздоровительным занятиям.

**Ключевые слова:** мотивация, студентки вузов, специальные медицинские группы, физкультурно-оздоровительные занятия, физическое воспитание.

Из года в год возрастает количество учащихся с ослабленным здоровьем, которые направляются в специальные медицинские группы. Их численность находится в пределах 20–45% от общего числа студентов и продолжает расти. Порядка 5–15% из них имеют освобождение от практических занятий по физической культуре.

Студенческий возраст характеризуется наивысшей социальной активностью, высоким уровнем познавательной мотивации, образованности и культуры, что создает благоприятные предпосылки для формирования здоровья и здорового образа жизни. Эти задачи могут быть решены с использованием здоровьесберегающего подхода, в основе которого лежат педагогические, психологические и медицинские методы, направленные на коррекцию факторов здоровья и образа жизни студентов.

Формирование основ здорового образа жизни является одной из важных задач в деле подготовки будущего специалиста в области энергетики, наглядный пример преподавателя по физической культуре будет являться носителем эталонов здоровья и правильного образа жизни, то задачи по воспитанию здорового студентов будут решаться более эффективней.

В нашем исследовании для определения уровня мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям студенток СМГ была использована модифицированная нами методика Н.Г. Лускановой [5]. В опросе принимали участие студентки первого курса специального медицинского отделения Ивановского государственного энергетического университета в количестве 65 человек.

В результате обработки данных было выявлено, что положительно относятся к физкультурно-оздоровительным занятиям всего 12,3%, при этом «хороший» уровень мотивации был зафиксирован у одной, а положительное отношение к физической культуре — всего у семи (из 65-ти) студенток специального медицинского отделения. При этом подавляющее большинство учащихся (78,3% лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, 85,7% — с заболеваниями кардиореспираторной системы и 80,9% — с заболеваниями органов зрения, почек и иных внутренних органов) имеют низкий уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями. В основном это связано с тем, что, учась в школе, данный контингент был освобождён от практических занятий, или эти занятия проводились не на должном уровне, что привело к формированию у девушек негативного отношения к участию в физкультурной деятельности во время учёбы в вузе.

Было установлено, что главнейшим мотивом студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является получение зачёта по дисциплине «Физическая культура» и нежелание «испортить» диплом. Это согласуется с данными нашего предыдущего исследования, свидетельствующими о низком уровне мотивации и отсутствии положительного отношения 87,7% опрошенных девушек к участию в физкультурной деятельности.

Проанализировав иерархию выявленных мотивов (доминирующих целей, личностных смыслов), предварительно классифицировав их, опираясь на наиболее известные классификации мотивов физкультурно-спортивной деятельности [7, 8, 9] мы определили, что наибольшим удельным весом обладает оценочный мотив, суть которого состоит в стремлении учащихся к получению зачёта по дисциплине «Физическая культура» и нежеланию «испортить» диплом.

Второе место по значимости принадлежит гедонистическому мотиву, характеризующему стремление девушек к получению удовольствия от участия в физкультурно-оздоровительной деятельности, от двигательной активности и проявления физических усилий.

Третье по выраженности место принадлежит мотиву, связанному с оздоровлением — стремлению к улучшению самочувствия и здоровья. Таким образом, мотивы, так или



иначе связанные с оздоровлением, играют исключительно важную роль в структуре доминирующих целей (личностных смыслов) студенток с ослабленным здоровьем.

Таким образом, несмотря на низкий уровень мотивации к занятиям по «Физической культуре», сами занятия физическими упражнениями рассматриваются студентками с ослабленным здоровьем как привлекательный вид рекреации и способ повышения качества жизни, реальный путь к оздоровлению, физическому и духовному совершенству, получению положительных эмоций. Именно эти пункты мотивации учитывались при разработке методики физкультурно-оздоровительных занятий со студентками СМГ.

Предложенная методика предусматривает комплексное использование элементов фитнеса, оздоровительных ходьбы и бега, элементов подвижных и спортивных игр, средств лечебной физической культуры, дыхательной гимнастики и аутогенной тренировки, подобранных с учётом интересов, потребностей и индивидуальных склонностей обучающихся и соответствующих особенностям их нозологии.

Данная методика направлена на решение следующих задач: 1) повышение (до своих нормативных значений) уровня двигательной активности; 2) нивелирование последствий перенесённых заболеваний; 3) восстановление утраченного вследствие малоподвижного образа жизни и перенесённых заболеваний уровня функционирования основных, жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной); 4) улучшение самочувствия; 5) достижение нормативных показателей проявления («подтягивание») отстающих физических качеств (гибкости, ловкости, общей и силовой выносливости); 6) повышение (до уровня возрастных норм) общего уровня физической кондиции; 7) улучшение психоэмоционального состояния.

Методика предполагает (на выходе) получение следующих результатов:

- мотивационных: высокий уровень мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям; готовность к дальнейшему продолжению физкультурной деятельности;

- эмоционально-ценностных: нормализации психоэмоционального состояния улучшение настроения, снижение уровня тревожности, повышение самооценки и психологического комфорта; высокая степень удовлетворённости

процессуальной стороной и достигнутыми результатами занятий (включая удовлетворённость своим физическим «Я»); принятие ценностей, норм и правил здорового образа жизни;

- кондиционных: снижение уровня заболеваемости; улучшение самочувствия; нормализация показателей, характеризующих деятельность основных жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной, опорно-двигательной и др.); наличие позитивных сдвигов (как минимум, до своих должных значений) в индивидуальных показателях физической подготовленности занимающихся;
- практико-деятельностных: должный (соответствующий возрастным нормам) уровень двигательной активности; высокий (в идеале, 100% -й) индивидуальный уровень посещаемости физкультурно-оздоровительных занятий; соблюдение норм и правил здорового образа жизни;
- когнитивных: приобретение новых знаний в области физической культуры; расширение спектра освоенных двигательных действий, высокий уровень качества их выполнения.

Осуществляя работу по предложенной методике в конце эксперимента нами было установлено:

- 85% студенток стали иметь «высокий» и «хороший» уровень мотивации, остальные студентки — «положительное отношение» к физической культуре;
- произошла переоценка мотивов, среди доминирующих стали преобладать мотив физического совершенства, оздоровительно-рекреативный, гедонистический;
- повышение посещаемости занятий, и как результат, повышения успеваемости;
- успешная сдача зачёта по ФК, все 100% студенток;
- повышение интереса к занятиям, студентки стали более активны на занятиях;
- повышение творческой и общественной активности.

По окончании эксперимента нами был проведен опрос студенток, результат которого показал, что студентки, имеющие отклонения в состоянии здоровья, оценили уровень своей удовлетворённости организацией и процессом физ-

культурно-оздоровительных занятий как «близкий к высокому» (4,5 балла по пятибалльной шкале), и выразили готовность в дальнейшем продолжать оздоровительные занятия (4,4 балла из пяти возможных).

Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой [5]. Проводя работу в данном направлении стоит поддерживать разумный баланс. С одной стороны, учёт интересов студенток необходим для того, чтоб поддерживать интерес и высокую посещаемость занятий. С другой стороны, педагог обязан формировать предпочтения учащихся, ориентировать обучающихся на те или иные упражнения, которые не навредят им, а дадут наилучший эффект в повышении уровня здоровья и физической кондиции.

Таким образом, необходимо как можно раньше приобщаться в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни, формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается дополняется различными новыми полезными для здоровья элементами, привычками, и тем самым совершенствуется [4].

## Литература

1. Барыкин П.И., Гревцова Е.А., Жаров В.В., Т.А. Палешева, В.С. Родионова, Е.В. Спицын, А.И. Ларькин. О роли музея кафедры анатомии в формировании ЗОЖ будущего учителя. // Тезисы III межреспубликанской науч.-практ.конференции Липецк, 1994 — С. 14.
2. Бородулина О.В. Исследование структуры ценностей студенток СМГ Ивановского государственного энергетического университета им. В.И. Ленина / О.В. Бородулина // Физическая культура и спорт в современном обществе: проблемы и перспективы: материалы Всероссий. науч.-практ. конф. — Михайловка: Бланк, 2012. — С. 73–78.
3. Бородулина О.В. Мотивационно-ценностное отношение студенток специального медицинского отделения к физической культуре в техническом вузе / О.В. Бородулина // Научное творчество XXI века: сборник трудов по итогам VI Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных. Ч.2. — Красноярск: Научно-инновационный центр, 2012. — С. 351–358.

4. Виленский М.Я., Горшков А.А. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.А. Горшков. — Издательство: Гардарики УИЦ, 2007. — 218 с.
5. Закирова К.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / К.С. Закирова, И.В. Фокина // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». — 2013. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/257/4234> (дата обращения: 20.12.2013).
6. Лусканова Н.Г. Оценка уровня школьной мотивации (рацпредложение № 138 от 07.06.1985 г., утверждённое техническим советом ВНИИ гигиены детей и подростков) / Н.Г. Лусканова // Диагностика мотивационной сферы [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psylist.net/praktikum/00173.htm> (14.11.2005).
7. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: монография. — 3-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 256 с.
8. Тропников В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: автореф. дис. канд. психол. наук / В.И. Тропников. — Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989. — 14 с.
9. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. канд. психол. наук / А.В. Шаболтас. — СПб.: Санкт-Петербургская академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1998. — 21 с.

## **ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССОГЕННЫМ ФАКТОРАМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ**

**Аннотация.** В статье анализируются причины неудачных выступлений сборной биатлонистов в сезоне 2015–2016 гг. с позиции психолога. Рассматриваются основные труды отечественной и зарубежной психологии спорта, посвященные исследованиям нервно-психической устойчивости у спортсменов. Раскрывается недостаточность исследований посвящённых нервно-психической устойчивости у спортсменов в биатлонном спорте.

**Ключевые слова:** биатлонный спорт, нервно-психическая устойчивость, прогнозирование психической устойчивости, стресс факторы, надёжность.

**Актуальность.** Спорт высших достижений связан с большими не только физическими, но и психологическими нагрузками. Нестабильность деятельности спортсмена на соревнованиях высокого ранга зачастую связаны с низкой психической устойчивостью к стрессогенным факторам соревновательной деятельности. Нестабильное выступление российской сборной по биатлону в крупных соревнованиях: Кубка мира по биатлону, Чемпионат мира, Кубок IBU, Чемпионат Европы 2015–2016гг тому подтверждение. На отдельных дистанциях и этапах спортсмены нашей сборной выступают успешно, показывают выдающие результаты в плоть до призовых мест, но успешные выступления чередуются «провальными» выступлениями на других дистанциях и этапах во время одного сезона. Срывы можно наблюдать и во время одной гонки. К примеру, биатлонист может начать успешно старт и достигнув огневой рубеж — «промазать» по мишени, в следствии чего придётся бежать штрафные круги и результат всей дальнейшей гонки на наш взгляд будет зависть от стрессоустойчивости спортсмена. Одни, сникнув, не смогут достойно соревноваться дальше, другие найдут в себе силы и могут бороться за призовые места.

Анализ научной, научно-методологической литературы свидетельствует о незаслуженно низком внимании со стороны психологов к исследованиям психологических проблем в биатлонном спорте в сравнении с другими видами спорта. Так, например, психологию игровых видов спорта, в част-

ности в баскетболе исследовал известный отечественный психолог А.В. Родионов, психологию пловцов и фигуристов — Г.Д. Горбунов, легкую атлетику — Г.В. Ложкин и т.д. [7].

Биатлон интересен своей сложностью, оказывает большую нагрузку на психику спортсмена, так как включает в себя два диаметрально противоположных видов спорта: лыжные гонки и стрельба. Передвижение по дистанции осуществляется с дополнительной нагрузкой (вес винтовки — 3,5 кг и боеприпасы). Во время соревнований, после этапа лыжной гонки, необходимо точно метко стрелять, чтобы не иметь дополнительных штрафных минут или штрафных кругов. Стрельба, являясь сложно координационным навыком, предъявляет высокие требования биатлонисту по психологической устойчивости (необходимо восстановить дыхание, собраться и совершить серию выстрелов). Мы считаем, что, прогнозируя уровень психической устойчивости спортсмена можно предвидеть надёжность действий и стабильность результатов выступления на соревнованиях. Данное предположение будем проверять в дальнейших исследованиях.

В данной статье мы коснёмся оценки состояния разработанности проблемы нервно-психической устойчивости спортсменов в России и за рубежом.

В России, к сожалению, отсутствуют научные труды и практические разработки в диагностике и прогнозировании психической устойчивости к соревновательной деятельности у биатлонистов. Имеются научные труды по другим сферам деятельности и видам спорта не учитывающих специфику биатлонного спорта. К примеру, имеются следующие научные исследования: «Психологическое прогнозирование надёжности деятельности специалистов экстремального профиля» (В.Ю. Рыбников, 2000) [8]; «Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ» (А.В. Сорокина, 2010) [9]; «Личностные факторы психической готовности спортсмена и достижение высокого соревновательного результата (на примере тяжелоатлетов) (А.А. Бабаян, 1983) [1]; «Психологическое сопровождение и формирование надёжности субъекта спортивной деятельности» (Н.А. Небытова, 2004) [6]; Дифференцированный подход

к оценке психической надежности лыжников-гонщиков разных специализаций (А.И. Головачев, Е.А. Горбунова, А.С. Берляева) [3]. За рубежом изучением проблематики нервно-психической устойчивости у спортсменов занимался Е.В. Мельник. Он нервно-психическую устойчивость рассматривает как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов. [5] А.Н. Забогонская изучала особенности проявления нервно-психической устойчивости у спортсменов различных видов спорта со сложной координацией. [4] Комплексным подходом к анализу нервно-психической устойчивости выступает ее изучение в процессе обеспечения психической надежности спортсмена (Л.Н. Данилина, В.А. Плахтиенко, 1980; А.А. Крылов, В.К. Сафонов, 1986; В.Л. Марищук, 1977; О.А. Сиротин, 1974; Ю.М. Блудов, 1983; Н.А. Худадов, 1977 и др.). Под психической надежностью спортсмена они рассматривают сложное интегративное качество личности, обеспечивающее устойчивость основных психических механизмов в экстремальных условиях тренировки и соревнований. Также 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.) [2]. Противоположным качеством эмоциональной устойчивости личности считают напряженность, которая проявляется как «состояние, характеризующее временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением работоспособности» (А.Б. Леонова, 1984; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001; К.К. Платонов, 1960; Л.К. Серова, 2007 и др.). Не смотря на большинство работ по схожей научной тематике, отсутствуют научные труды по изучению прогнозирования и формирования психической устойчивости спортсменов, учитывающих специфику биатлонного спорта.

### **Выводы:**

1. Анализ выступлений сборной России по биатлону, мнений специалистов свидетельствуют о наличии проблем психологической устойчивости биатлонистов, в частности, проявляющиеся в нестабильной гонки и стрельбе.

2. Обзор научной литературы по проблеме исследования показал, что психической устойчивости, надёжности уделено много внимания в трудах известных отечественных и зарубежных психологов, физиологов. Существуют исследования о психической устойчивости в различных видах спорта, но исследований нервно-психической устойчивости у биатлонистов именно с учётом особенности биатлона как спорта выявлено не было. Поэтому в дальнейших исследованиях необходимо выявить особенности нервно-психической устойчивости у биатлонистов и осуществить поиск путей её формирования.

### Литература

1. Бабаян, А.А. Личностные факторы психической готовности спортсмена и достижение высокого соревновательного результата (на примере тяжелоатлетов): канд. дисс. псих. наук (19.00.01) / А.А. Бабаян; Всесоюзный научно-исследовательский институт: 1983г.
2. Волков, И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 384 с: ил. — (Серия «Хрестоматия по психологии»).
3. Головачев, А.И. Дифференцированный подход к оценке психической надёжности лыжников-гонщиков разных специализаций (Дифференцированный подход к оценке психической надёжности лыжников-гонщиков разных специализаций / А.И. Головачев, Е.А. Горбунова, А.С. Берляева // Вестн. спортив. науки. — 2011. — N 2. — С. 16–20).
4. 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 / редкол.: Н.Г. Кручинский. — Минск: НИИ ФКиС РБ, 2012. — Вып. 11. — С. 4–60.
5. Мельник, Е.В. Нервно-психическая устойчивость как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов. / Е.В. Мельник, Е.В. Силич (Воскресенская) // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. — Серыя 3. Філалогія, педагогіка, псіхалогія. — 2009. — № 3 (88). — С. 138–142.
6. Небытова, Н.А. Психологическое сопровождение и формирование надёжности субъекта спортивной деятельности: дисс. канд. псих. наук Н.А. Небытова; Северо-Кавказский гос. технический университет: 2004 г.
7. Родионов В.А. Развитие спортивной психологии в России (середина XX — начало XXI вв.) // Спортивный психолог. 2010. № 3. С. 5–10



8. Рыбников, В.Ю. Психологическое прогнозирование надёжности деятельности специалистов экстремального профиля: дисс докт. псих. наук (19.00.03) / В.Ю. Рыбников; Санкт-Петербургский университет МВД: 2000г.
9. Сорокина, А.В. Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ: дисс канд. пед. наук (13.00.04) / А.В. Сорокина; Тюменский гос. Университет: 2010г.
10. Сиротин, О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости: автореф. дис. канд. психол. наук (19.00.01) / О.А. Сиротин, — М., 1972. — 18.

## **НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО**

Технические приёмы, выполняемые в тхэквондо требуют высокого уровня гибкости. В процессе роста и формирования детского организма изменяется и уровень её проявления. Выбор упражнений специфической направленности, и методика их применения способствуют повышению подвижности суставов. Применение комплексов упражнений позволяет вести направленный тренировочный процесс и осуществлять индивидуальный текущий контроль за результативностью её развития

Ключевые слова: Подвижность суставов, техника в тхэквондо и спортивные достижения, возрастные этапы развития гибкости, эксперимент, тестовые упражнения, контрольное тестирование, анализ результатов, полученных экспериментальным путём, при использовании комплексов упражнений.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах — плечевом, тазобедренном — человек обладает большой подвижностью, в других — коленном, лучезапястном, голеностопном — амплитуда движений значительно ограничена самой формой суставов и связочным аппаратом. Обычно в бытовых условиях человек редко использует имеющуюся у него максимальную подвижность в суставах, однако в спортивной практике многих видов спорта усиленно ведется работа по повышению её уровня.

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности тхэквондистов, снижает экономичность работы, отражается на технической подготовленности занимающихся.

На современном этапе развития тхэквондо спортсмены стали чаще применять сложные атакующие действия, в частности, ударные действия с вращениями. Эффективность техники выполнения этих приемов в процессе соревновательной деятельности во многом обусловлена уровнем развития гибкости.

На протяжении жизни человека величина суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков значительно изменяется, что определяет амплитуду подвижности в суставах и благополучности к развитию гибкости. По мнению многих авторов, изучавших изменение гибкости на различных возрастных этапах обучения детей в школе, отмечали, что наиболее благоприятное развитие её наблюдается в периоды 8–11 и 14–15 лет, с незначительным её западением в период 12–13 лет, когда отмечаются выраженные морфо-функциональные перестройки в опорно-двигательном аппарате, особенно в формировании соединительных тканей.

В связи с имеющимися колебаниями в динамике изменений уровня гибкости у мальчиков подросткового возраста, занимающихся тхэквондо, и важностью проявления её в этом виде спорта, данная тема является актуальной.

В задачу исследования входило выявление набора средств и методов для развития гибкости у детей 12–13 летнего возраста, занимающихся тхэквондо, соответствующих структуре данного вида спорта и экспериментальная проверка эффективности действий упражнений на развитие гибкости у детей исследуемого возраста.

Объектом исследования являлся процесс физической подготовки детей подросткового возраста, специализирующихся в борьбе тхэквондо.

Предметом исследования являлась проверка эффективности влияния специальных упражнений на гибкость детей подросткового возраста, занимающихся тхэквондо.

Гипотетически предполагались эффективность положительного влияния специально направленных упражнений на развитие гибкости у детей 12–13 летнего возраста, занимающихся тхэквондо, изменение техники выполнения приёмов этого единоборства и результативность выступления на соревнованиях.

По данным литературного обзора, координационные способности, а также точность выполнения ударов в тхэквондо зависят от двигательной подготовленности самого спортсмена. Чем большим запасом двигательных навыков владеет спортсмен, тем быстрее и эффективнее он решает задачи, сложные в координационном отношении. Главным критерием технического мастерства следует признать эф-

фективность действий и высокую их устойчивость. Однако при этом надо учитывать базовый фактор физическую подготовленность, уровень развития специальных двигательных качеств, которые определяют потенциальные возможности спортсмена к достижению высоких результатов.

По существу — это главный принцип, лежащий в основе управления процессом совершенствования спортивного мастерства. Решение вопросов оптимизации взаимодействий множества переменных факторов и обуславливает тренировочный эффект.

Эксперимент проводился на базе ГБОУ средней образовательной школы № 1220, г. Москвы. В эксперименте приняли участие учащиеся 6–7 классов. Экспериментальная группа «Э» состояла из 15-ти мальчиков, которые дополнительно, во внеурочное время, занимались в секции тхэквондо. Тренировочные занятия проводились на базе школы в которой обучались дети. Контрольная группа «К» также состояла из 15-ти мальчиков этих же классов, которые занимались физической культурой три раза в неделю, но не посещали секцию. В процессе занятий в секции дети группы «Э» выполняли большой объем упражнений направленных на повышение физической подготовленности, для этого нами был подобран комплекс упражнений несущих в себе, действия направленные на гибкость. Тхэквондо это вид единоборства, в котором большинство приёмов совершаются ногами и в то же время движения выполняются с широкой амплитудой.

Дети контрольной группы «К» во время уроков физической культуры использовали предложенные упражнения с учетом их направленности в дополнение к программе по физической культуре. Эксперимент продолжался учебный год в период сентября 2012 года по май 2013 года. Все дети прошли тестирование в начале и конце эксперимента.

Блок тестов состоял из группы упражнений характеризующих уровень физической подготовленности, и тестов, характеризующих уровень гибкости (подвижности) суставов занимающихся.

Тесты, характеризующие ОФП: челночный бег 3×10 (сек); бег на 30 м (сек); бег на 1000 (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 сек); подтягивание из положения виса (кол-во раз).

### Тесты на гибкость:

- наклоны вперед из положения сидя (кол-во раз за 30 сек);
- поперечное разведение ног. Из и.п. стоя спиной к гимнастической стенке, на расстоянии 0,5 метра, одна нога стояла в упоре о гимнастическую скамейку, другая без упора и могла свободно скользить по полу. Замер амплитуды движения проводился с внутренней части между пятками разводимых в стороны ног. Участник должен соблюдать вертикальное положение туловища, не отводить таз назад. Руками разрешалось придерживать за гимнастическую стенку для сохранения равновесия. Во время выполнения упражнений на гибкость разрешалось использовать удобную для ученика ногу;
- боковой мах ногой. Ученик стоял спиной к гимнастической стене, опираясь руками. На стене был нарисован круг диаметром 2 метра и сделано деление его по соответствию с градусами (360°). Ученик выполнял боковые махи (предварительно 2–3 маха, а последующий он старался сделать с большей амплитудой). Тренер, он же учитель, контролировал достигнутый градус ноги (по пятке с внутренней ее стороны) и отмечал показанный результат;
- прямой мах ногой вперед. Выполнялся из положения, стоя боком к стене, напротив вертикали диаметра круга. После 23-х предварительных махов ноги, исполняющей задание, испытуемый совершал активный мах ногой вперед-вверх. Тренер (учитель) следил за достигнутым уровнем маха ногой на шкале круга с градусами.

Все тесты выполнялись по единым правилам, что ставило испытуемых в равные, стандартные условия при выполнении контрольных попыток.

Для создания представления о технике выполнения приемов тхэквондо нами использовался компьютер и телевизор, с помощью которых мы могли демонстрировать упражнения. Данный метод способствовал быстрому осмыслению порядка действий занимающимися, что помогало в обучении технике.

Нами были выбраны упражнения, на основе которых составили комплексы для использования их в учебно-тренировочных занятиях. Отдельные упражнения из нашего

перечня нами включались на уроках физической культуры: в подготовительной, основной или заключительной частях уроков, а полностью комплексы упражнений использовались с юношами на тренировочных занятиях которые проводились во вне учебное время (на секционных занятиях).

Таким образом, все дети 6–7 классов имели возможность получить нагрузку из серии упражнений направленных на развитие гибкости и в тоже время дети занимающиеся тхэквондо получали более повышенную нагрузку, направленную на повышение уровня гибкости, в соответствии с видом спорта, которым они занимались в школьной секции.

Данные, полученные нами по тестированию детей экспериментальной и контрольной групп по уровням гибкости, свидетельствуют о положительных сдвигах в обеих группах.

В наклоне вперёд, из положения, сидя, у юношей «К» группы этот сдвиг составил 15,43%, в то же время в группе «Э» результат вырос на 49,75%, что на 34,32% больше, чем в группе «К».

Во втором тесте поперечном разведении ног в контрольной группе сдвиг составил 9,68% (с 126,14 до 138,36 см), а в экспериментальной группе он вырос до 24,46% с 127,29 до 158,42см Разница между сдвигами составила 14,78% в пользу группы «Э».

В данном случае мы видим, что в обеих группах по четырем тестам получены положительные результаты в развитии гибкости, но более подробный сравнительный анализ показал больший прирост этого физического качества у детей «Э» группы.

По амплитуде бокового маха ногой у учащихся «К» группы этот показатель улучшился на 18,26%, а у «Э» группы на 44,66%, т.е. прирост в «Э» группе по этому тесту более значителен 26,40%. В данном случае следует обратить внимание на изменения результатов в этом тестовом упражнении. Если в остальных трёх упражнениях действия, проявляемые исполнителями, наиболее часто встречаются во время физкультурно-спортивной практики, то боковые махи ногами реже задаются детям, как во время подготовительных частей уроков, так и в основной его части. Таким образом, прирост в развитии подвижности в тазобедренном суставе направленном на действия в боковой плоскости, очень хорошо демонстрирует влияние специально направ-

ленных упражнений на изменения в амплитуде. При этом отметим, что в тхэквондо боковые отведения и с повышенной амплитудой встречаются довольно часто.

В четвёртом тесте амплитуда маха ногой вперед-вверх, тенденция в росте гибкости остается прежней. В «К» группе движение маха улучшилось на 8,09%, а в «Э» группе на 24,37%, что на 16,28% выше «К» группы. Следует отметить, что данное действие — мах вперед — наиболее часто задается детям на уроках физической культуры как в ОРУ, так и при изучении гимнастических упражнений.

Обращая внимание на полученные результаты мы еще раз более наглядно видим, что использование специально направленных упражнений на повышение гибкости (подвижности в суставах) на возрастном (подростковом) этапе способствует росту ее, а избранные упражнения для развития гибкости благоприятно повлияли и на учащихся «К» группы и всех учащихся посещавших уроки физической культуры.

И в то же время особо подчеркнем, что комплексы упражнений, использованные нами в тренировочном процессе, оказали положительное влияние на рост гибкости, что важно для вида спорта тхэквондо, которым занимаются дети, определённые нами в «Э» группу.

В процессе учебных и тренировочных занятий одновременно произошли, изменения физической подготовленности занимающихся. Включаемые в занятия упражнения на гибкость (подвижность суставов) вовлекали в работу все морфо функциональные системы, а отличие в степени воздействия на детей «Э» и «К» группы проявилось в связи с разной направленностью самих занятий.

Рассматривая результаты, полученные при тестировании всех участников эксперимента, мы можем сказать, что уровень результатов у детей повысился, т.е. они стали качественнее выполнять действия, связанные с проявлением амплитуды движений.

В каждом из 7-ми тестов в «Э» и «К» группах виден рост уровня физических качеств. Так, в челночном беге 3×10 в «К» группе улучшение составило 2,18%, в «Э» группе результат повысился на 7,03%, что выше «К» группы на 4,85%.

В беге на 30 метров, характеризующим качество «быстрота», в «К» группе рост составил 5,72%, в то время

в «Э» группе он улучшился на 14,4%, т.е. результаты «Э» группы в беге стали лучше. В тесте на выносливость, беге на 1000 метров, у детей «К» группы улучшения составило 9,87%, а в «Э» группе — 15,75% т.е. тхэквондисты стали более выносливыми.

В прыжке в длину с места, отражающем уровень скоростно-силовых способностей, учащиеся «К» группы улучшили свои показатели на 5,08%, а занимающиеся тхэквондо — на 18,61%, что выше группы «К» на 13,53%.

В подскоках со скакалкой зависящих от скоростно-силовых и координационных способностей детей, в контрольной группе улучшение составило 25,87%, а в «Э» группе 53,06%, что на 27,19% превышает сдвиги «К» группы.

В двух силовых упражнениях: «подъеме туловища» для мышц спины и брюшного пресса; «подтягивании» для мышц рук, прирост результатов также высокий.

В итоге в «К» группе по подъему туловища результат повысился на 10,31%, в «Э» группе — на 46,44%, разница составила 36,13%, В подтягивании на перекладине у детей «К» группы результаты выросли на 46,20%, в это же время в «Э» группе прирост составил 110,06%, при этом разница в результатах между группами составила 73,86% в пользу «Э» группы.

В результате сравнительного анализа изменений в уровнях физической подготовленности между группами «Э» и «К» можно отметить более высокие изменения в «Э» группе, в связи с тем, что дети с большим желанием дополнительно занимались в секции и повысили свою физическую подготовленность, необходимую для тхэквондо. В то же время следует подчеркнуть, что частично изменяемые на уроках физической культуры упражнения для гибкости и ОФП в «К» группе способствовали повышению физической подготовленности у детей в результате трехразовых уроков физической культуры.

Подводя итоги проведенного эксперимента, следует сказать, что дети «Э» группы, повысив комплекс физических качеств, а также уровень гибкости, более легко стали осваивать сложные приемы тхэквондо, проявляя себя более активно в спарингах, тем самым демонстрируя возросший уровень их физической и технической подготовленности.



## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ**

**Аннотация.** В работе проведено сравнение распределения и устойчивости внимания у студентов основной и специальной медицинских групп, имеющих отличный уровень физической подготовленности и функциональных возможностей.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, расстановка чисел, время.

**Введение.** Занятия физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительно сказывается на умственной и физической работоспособности человека [1, 4 и др.]. При этом регулярные занятия физической культурой, неизменно повышающие уровень физической подготовленности, являются ведущим звеном в сохранении и улучшении здоровья человека, развитии его функциональных возможностей, функционирования нервной системы [8 и др.]. Данное положение, с учетом полученных нами данных о том, что студенты ОМГ достоверно превосходят своих однокурсников студентов СМГ по физической подготовленности и многочисленным функциональным возможностям [3], дает основание предполагать о имеющем место различии в функционировании нервной системы у этих контингентов студентов, в частности при сосредоточении и переключении внимания.

При утомлении, возникающем под влиянием продолжительной или интенсивной работы умственного характера, замедляется скорость переработки информации, затрудняется процесс сосредоточения и перераспределения внимания. При этом утомление связано с ощущением усталости, и в то же время оно служит естественным сигналом возможного истощения организма [6 и др.].

**Целью исследования** явилось сравнение процесса перераспределения внимания у студентов ОМГ и студентов СМГ, имеющих различный уровень физической подготовленности.

**Методы и организация исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы, компьютерные технологии, регистрирующие время и количество допущенных

ошибок при расстановке чисел в цифровой матрице, математико-статистическая обработка результатов. В исследовании приняли участие студенты первого курса ОМГ в количестве 126 человек, в том числе 57 юношей и 69 девушек, и их сокурсники студенты СМГ в количестве 68 человек, из них 30 юношей и 38 девушек. Испытуемые, используя компьютер, поочередно отмечали в возрастающем порядке черные цифры от 1 до 25 и по убыванию белые числа от 24 до 1 или наоборот.

**Результаты исследования.** Многочисленные экспериментальные данные и наблюдения показывают, что в процессе занятий физическими упражнениями растут сила и подвижность нервных процессов, увеличивается их уравновешенность [5 и др.]. Физические упражнения используются для исправления и коррективы нервной деятельности [7 и др.].

О положительном влиянии занятий физическими упражнениями на умственное развитие хорошо было известно с древних времен. Как известно, ещё с древних времен физические упражнения подрастающему поколению преподавались на одном уровне с теоретическими дисциплинами. Применительно к условиям современной жизни физическое воспитание включено в систему всех образовательных учреждений как обязательная дисциплина.

Полученные нами данные свидетельствуют о достоверных различиях в уровнях физической подготовленности студентов основной и специальной медицинских групп [3]. Это обстоятельство, памятуя о том, что оптимальная физическая тренированность является одним из необходимых условий сохранения и развития работоспособности человека, включая и нервно-психические процессы [2 и др.], позволило предположить наличие различных психофизиологических характеристик у этих контингентов студентов.

Для проверки данного предположения был выбран один из тестов, характеризующий переключаемость внимания. Испытуемые, используя компьютер, поочередно отмечали в возрастающем порядке черные цифры от 1 до 25 и по убыванию белые числа от 24 до 1 или наоборот. В таблице представлены результаты расстановки чисел студентами основной и специальной медицинских групп (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты расстановки чисел в цифровой матрице испытуемых  
СМГ и их однокурсников студентов ОМГ  
( $M \pm \sigma$  при доверительной вероятности 0,80)**

Расстановка чисел	Студенты СМГ (n=68)		Студенты ОМГ (n=126)		Достовер. различий муж. и жен. СМГ и ОМГ
	Муж. n=30	Жен. n=38	Муж. n= 57	Жен. n=69	P
1-я пол. теста, с	111±4,6	107±4,1	108±4,3	103±3,8	p > 0,05
Кол. ошибок	0,6±0,06	0,3±0,05	0,5±0,07	0,2±0,06	p > 0,05
2-я пол. теста, с	99±2,6	94±2,3	87±2,4	85±2,3	p < 0,05
Кол. ошибок	0,8±0,06	06±0,07	0,5±0,07	0,8±0,05	p < 0,05

Предварительные замеры исполнения данного теста показали, что время выполнения второй половины расстановки чисел в цифровой матрице различаются у студентов ОМГ и СМГ. Данное обстоятельство позволило предположить большую значимость в выполнении этого теста уровня расщепления внимания (утомления), что, в свою очередь, в определенной степени характеризует силу и устойчивость нервных процессов.

С целью подтверждения данного предположения при выполнении теста расстановки чисел в цифровой матрице была создана программа, позволяющая фиксировать время и количество сделанных ошибок при выполнении первой и второй половины теста. Первая половина теста заканчивалась черным или белым, в соответствии с первой единицей в начале теста, числом 12.

Если судить по средней величине затраченного времени на выполнение, как первой, так и второй половины теста, то обнаруживается тенденция затраты меньшего времени у девушек по сравнению с юношами, как студентами СМГ, так и студентами ОМГ. При этом у девушек в первой и второй половинах выполнения теста, судя по величине совершенных ошибок, наблюдается более качественное выполнение

теста в отличие от юношей. Результаты выполнения теста выявили достоверное различие по наименьшему количеству сделанных ошибок девушками в сравнении с юношами. Это зафиксировано среди студентов СМГ и студентов основной медицинской группы. Эти результаты позволяют предположить об отличительной психологии девушек, которые более качественно выполняли задание в отличие от юношей.

Как видно из таблицы, время, затраченное студентами СМГ юношами и девушками на выполнение первой половины теста расстановки чисел в цифровой матрице, достоверно отличается от времени выполнения того же действия соответствующими студентами основной медицинской группы. Тогда как с наступлением утомления при выполнении второй половины теста обнаружено достоверно большее время, затраченное юношами и девушками студентами СМГ в сравнении со студентами ОМГ.

Уменьшение времени выполнения второй половины теста юношами и девушками ОМГ и СМГ относительно его первой половины оказалось достоверным. Причиной сокращения времени на выполнение второй половины теста, надо полагать, явилось запоминание расположения чисел при выполнении первой половины теста.

Сравнивая время выполнения второй половины теста девушками и юношами студентами СМГ с результатами, показанными соответствующими студентами ОМГ, обнаруживается достоверное отличие их временных параметров. Сравнение средних результатов студенток СМГ и девушек ОМГ характеризует более быстрое выполнение второй половины теста студентками ОМГ. Аналогичная картина зафиксирована и у юношей СМГ и ОМГ. Бóльшее по величине время выполнения второй половины теста студентами СМГ по сравнению со студентами ОМГ обосновывается, на наш взгляд, различной степенью утомления испытуемых этих групп. Данное обстоятельство подтверждается и количеством совершенных ошибок при выполнении второй половины теста студентами ОМГ и испытуемыми студентами СМГ. Достоверно меньшее количество ошибок, зафиксированное у студентов ОМГ по сравнению со студентами СМГ констатирует о бóльшей величине утомления у студентов СМГ в процессе выполнения второй части теста.

**Вывод.** Особенности функционирования нервной системы студентов ОМГ и СМГ позволяют заключить о тесной зависимости распределения и устойчивости внимания от уровня их физической и функциональной подготовленности.

### Литература

1. Амосов Н. Раздумья о здоровье / Н. Амосов // Наука и жизнь. — 1997. — № 6.- С. 14–27.
2. Болотин А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э Болотин В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2013. — №: 12 (106). — с. 36–39.
3. Гилев Г.А. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп / Г.А. Гилев, С.К. Романовский //Культура физическая и здоровье. — 2015. № 2 (53). — С. 103–107.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — М.: АСАДЕМА, 2002. — 264 с.
5. Петрова Т.Г. Влияние спортивных физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы и аэробные возможности организма студентов : дис. канд. биол. наук / Т.Г. Петрова. — Майкоп, 2012. — 209 с.
6. Поликанова И.С. Психофизиологические детерминанты развития утомления при когнитивной нагрузке: дис. канд. псих. наук / И.С. Поликанова. — М., 2013. — 240 с.
7. Чебыкина С.М. Коррекция функционального состояния центральной нервной системы студентов вуза средствами физической культуры: дис. канд. пед. наук / С.М. Чебыкина. — М., 1999. — 164 с.
8. Neibauer J. Cardiovascular effects of exercise: role of endothelial shear stress / J. Neibauer, J.P. Cooke // J. Am. Coll. Cardiol. 1996. — № 265. — P. 2679–2687.

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ МИКРО- И МЕЗОЦИКЛЕ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

Анализ научно-методической литературы (Зациорский В.М., 1982, 1985, Михайлов В.В., 1972, Уткин В.Л., 1981, Cavagna G.A., Koneko V. 1977, Williams K.R. 1983) и собственные экспериментальные данные показали, что на экономичность бега, определяемую пульсовой или кислородной стоимостью метра пути, влияют многие факторы: уровень функциональной подготовленности, уровень экономичности техники, время восстановления после предшествующей нагрузки, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, уровень психологического стресса, климатические условия (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, высота над уровнем моря и т.д.). Согласно современной теории адаптации (Меерсон Ф.З., 1981) приобретение новых качеств происходит по принципу суперкомпенсации. Вслед за стрессом, вызванным тренировочной нагрузкой, во время отдыха происходит восстановление и сверхвосстановление не только энергетических ресурсов организма. Под действием генетического аппарата происходит избирательный рост клеток тех структур, которые лимитируют работоспособность. Эти изменения наблюдаются как в скелетных мышцах, так и в сердечной мышце. Увеличиваются клетки эндокринной системы и нейроны.

Выявленные закономерности протекания восстановительных процессов позволили построить тренировку группы высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, для исследования механизмов повышения экономичности бега в микро- и мезоциклах подготовки.

В соответствии с теорией совершенствования движений и концепции «управляющей среды» (Ратов И.П., 1972, 1983, 1984), повышение экономичности движений может происходить, не только посредством суперкомпенсации. В условиях экспресс-анализа и экспресс-коррекции движений по принципу обратной связи можно добиваться существенной экономичности движений, выражающейся в снижении пульсовой и кислородной стоимости

бега уже в одном занятии (Куракин В.С., 1982; Ростовцев В.Л., 1982).

Представленные положения теории адаптации и теории совершенствования движений явились основой для организации эксперимента по изучению механизмов повышения экономичности бега. В условиях тренажерного стенда «тредбан», оснащенного средствами экспресс-анализа биомеханических и физиологических параметров бега и устройством экспресс-коррекции движений, группа высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, проводила тренировочные занятия. В тренировочную программу дважды в неделю входило моделирование режимов соревновательной деятельности с использованием «облегчающей подвески». Эти стрессовые тренировки проводились в фазе суперкомпенсации. Для определения этой фазы в микроцикле использовалась следующая методика. Перед началом занятий определялся уровень восстановления спортсменки от предшествующих нагрузок. Для этого применялись метод математического анализа  $R - R$  кардиоинтервалов и метод сейсмомиотометрии. Дополнительно во время разминки использовался тест с постепенно возрастающей скоростью бега, определялась пульсовая стоимость бега. С помощью датчиков «опора — полет» и акселерометра определялись биомеханические показатели экономичности техники. Если спортсменка в день тренировочного занятия по сумме этих показателей находилась в фазе суперкомпенсации, т.е. пульсовая реакция на одни и те же скорости у нее была снижена, индекс напряжения  $R - R$  распределения и частота собственных колебаний мышц при использовании метода сейсмомиотометрии снижались по отношению к предшествующему интенсивному занятию, то ей предлагалось использовать бег с моделированием режимов соревновательной деятельности в условиях облегчающей подвески. При этом проводилась экспресс-коррекция техники по ряду показателей методом обратной связи. Динамика изменения ряда биомеханических и физиологических характеристик во время такого рода построения микроцикла представлена на рисунке 1. Под действием тренировочной нагрузки наблюдается снижение экономичности бега, которая затем повышается в период восстановления. В качестве восстановительных

мероприятий использовался бег в восстановительной зоне, а также метод низкочастотной вибростимуляции (Соков В.П., 1987).

Суперкомпенсация наблюдалась на 2–3 день после напряженной тренировки в зависимости от величины нагрузки. Причиной снижения экономичности бега являлось утомление, проявляющееся в повышении показателя упругости мышц, увеличении времени восстановления, повышении индекса напряжения  $R - R$  распределения кардиоинтервалов. Ударные ускорения, отражающие внешнюю работу во время бега, увеличивались. В период восстановления эти показатели изменяются, и в фазе восстановления наблюдается тенденция к их улучшению. Таким образом, просматриваются волны временного повышения и снижения работоспособности.

Если теперь в построении микроцикла придерживать объективных фаз изменения работоспособности (на фазе суперкомпенсации проводить тренировки, направленные как на совершенствование физиологических функций, так и на оптимизацию биомеханической структуры движения), то в этом случае процесс повышения экономичности бега интенсифицируется. На рис. 1 показано, что за I тренировочный микроцикл, включающий две фазы суперкомпенсации, можно добиться снижения пульсовой стоимости бега на одной и той же скорости бега до 3–5 ударов в минуту. Процесс повышения экономичности бега представляется как суммирование элементарных приростов экономичности, возникающих в микроцикле под воздействием повышения функционального состояния организма по принципу адаптации и повышения экономичности беговых движений в процессе их совершенствования по методу обратной связи с управляемой внешней средой (облегчающая подвеска).

Эффекты повышения экономичности в результате такого суммирования хорошо прослеживаются при анализе мезоцикла подготовки. На рисунке 2 показано изменение пульсовой стоимости бега в течение 2-месячного периода подготовки у спортсменки 3-й, использующей тренировку на тренажерном стенде. За этот период происходит равномерное снижение пульсовой реакции в среднем на 10 ударов в минуту за месячный цикл подготовки. Отмечается более быстрый прирост экономичности бега на первом 2-недель-



ном отрезке данного мезоцикла, затем наблюдается стабилизация прироста экономичности бега.

Динамика изменения экономичности бега, обеспечивающая выход на высокий спортивный результат, обязана своим содержанием эффекту (суммарному) прироста экономичности, происходящему в каждом микроцикле подготовки и зависящему от того, как построен микроцикл, используются ли в нем эффекты сверхвосстановления, применяются ли средства совершенствования техники бега.

## Литература

1. Дубинин Г.В. Экономичность бега на средние и длинные дистанции у спортсменов / Г.В. Дубинин // Проблемы спортивной техники: юбил. сб. науч. тр. — Смоленск: СГИФК, 2004 — С. 195–201.
2. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции /В.Н.Селуянов. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 104 с.
3. Сокунова С.Ф. Эффект специализированной тренировки в беге на аэробную и анаэробную производительность у спортсменов/ С.Ф. Сокунова //Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 11. — С.8–10.
4. Эделев А. Совершенствование планирования подготовки бегунов на средние дистанции в годичном тренировочном цикле [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2009N2/p104-107.htm>.

## **КРОССФИТ КАК СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

В статье раскрываются особенности тренировочной системы кроссфит, рассматриваются методические принципы тренировочных программ в этой системе. Показаны возможности применения кроссфита как средства физической подготовки с учетом специфики спортивных игр.

**Ключевые слова:** кроссфит, тренировочная программа, физическая подготовка.

Современные спортивные игры представляют собой одно из самых популярных направлений физической культуры. Популярность обеспечивается динамичностью и зрелищностью соревновательной деятельности, доступностью и разносторонностью воздействий. Немаловажным аспектом является коммерческая привлекательность игровых видов спорта. Однако, достижение высоких спортивных результатов в большинстве видов спортивных (олимпийских) игр зависит от множества факторов: физической, технико-тактической подготовленности спортсменов, подбора игроков в команде и слаженности их действий в игре.

Физическая подготовка в спортивных играх является предметом большого количества научных исследований. Качество построения и проведения учебно-тренировочной работы обеспечивает выведение организма спортсмена на новый функциональный уровень и удержание его на этом уровне в течение определенного времени. В спортивной тренировке это достигается, как известно, многократным повторением как специальных (специализированных), так и вспомогательных (неспециализированных) упражнений, приводящих к определенной физиологической перестройке в организме спортсмена.

Однако зачастую некоторые условия повторного, а тем более многократного выполнения физических упражнений могут привести не к повышению, с чем на практике не раз сталкивались многие тренеры, а к снижению функциональных возможностей, недостаточному уровню подготовленности. Таким образом, вопрос о поиске эффективных средств и методов физической подготовки в спортивных играх остается одним из актуальных направлений научных исследований.

Атлетическая подготовка в спортивных играх является непременным условием достижения высоких спортивных результатов. В спортивной практике подготовки футболистов, баскетболистов, волейболистов и т.д. широко используются упражнения с отягощениями. Однако, использование отягощений возможно не на всех этапах многолетнего процесса подготовки. Желая получить высокие спортивные результаты, многие тренеры форсируют именно физическую подготовку юных спортсменов, нанося тем самым непоправимый вред не только игроку, но и всей системе подготовки. Актуальна эта проблема и для высококвалифицированных игроков, которые испытывают жесткую конкуренцию и вынуждены тренироваться на пределе человеческих возможностей.

Следует отметить, что и в спорте высших достижений, и в массовом спорте необходимо опираться на научно-обоснованные теории подготовки, использовать экспериментально апробированные методики и технологии, находиться в постоянном поиске не только эффективных, но и адекватных конкретным условиям, средств и методов тренировки. Так в последнее время широкое распространение получили различные направления фитнеса, такие как аква-аэробика, слайд-аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика, система пилатес, фитнес-йога, бодифлекс, калланетика и др.

Мы рассматриваем фитнес как одну из самых совершенных систем тренировок. Одним из современных направлений силового фитнеса, тренировочные принципы которого постепенно применяются в различных видах спорта, является «кроссфит». Кроссфит представляет собой систему общей физической подготовки, основанную на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта. Кроссфит комбинирует в себе такие дисциплины, как тяжелая атлетика, гимнастика, скалолазание, бег, гиревой спорт, прыжки, гребля, плавание, лазание по канату.

Система «кроссфит» была разработана бывшим гимнастом Грегом Глассманом. Идея кроссфита состоит в объединении силовой и кардио-тренировки, позволяющей выполнять высокоинтенсивную работу с большим числом повторений за короткий промежуток времени. По мнению автора методики Грега Глассмана, кроссфит представляет собой попытку оптимизировать достижения в развитии

ключевых физических качеств человека и их производных, таких как выносливость, сила, гибкость, мощь, скорость, координация, быстрота и другие, а также повысить адаптационные возможности организма.

Одной из положительных сторон кроссфита является относительная доступность, незначительные требования к набору оборудования. Если спортивная организация не имеет специализированного тренажерного зала, то кроссфит может стать адекватной заменой ему. Применение кроссфита позволяет достичь ощутимых результатов в функциональной физической подготовке. Основной идеей является функциональная направленность тренировок и, как следствие, максимальное их разнообразие.

Другим положительным моментом применения кроссфита для физической подготовки можно считать простоту и независимость от уровня начальной подготовленности спортсмена. Интенсивность нагрузки при выполнении упражнений кроссфита зависит от задач и индивидуальных особенностей спортсмена. Разнообразие упражнений, применяемых в различных программах кроссфита, способствует достаточно быстрой адаптации к нагрузкам, особенно на начальных этапах подготовки. Специалисты считают, что хаотичные нагрузки обеспечивают быстрый прогресс, но как только организм приспосабливается к таким нагрузкам — прогресс останавливается. Поэтому следует помнить, что занятия кроссфитом с постоянным повышением интенсивности нагрузок приводит к повышению риска травм.

По характеру энергообеспечения кроссфит можно отнести к анаэробным типам нагрузки. При выполнении упражнений высокой интенсивности до 30-ти секунд организм испытывает нехватку кислорода<sup>2</sup>, в результате чего адаптируется к работе в условиях его дефицита. В спортивных играх высокоинтенсивная игровая деятельность носит кратковременный характер — с около предельной, предельной (90–100%) мощностью и чередованием интервалов отдыха. После 30-ти секунд начинается смешанный тип энергообеспечения, что приводит к развитию скоростной выносливости, также необходимой в спортивных играх. Используя

---

<sup>2</sup> Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам/ Е.В. Богачев, И.А. Карягин. М.: 2013. 142 с.

возможность варьирования интенсивности упражнений кроссфита и интервалов отдыха, мы можем способствовать развитию специфических для спортивных игр физических способностей.

Конечно, принцип специализированных нагрузок в спорте никто не отменял, и для достижения максимальных спортивных результатов, спортигровику необходимо выполнять нагрузку, соответствующую специфике своего вида спортивных игр. Тем не менее, короткие, очень интенсивные, многоповторные и круговые тренировки, которые положены в основу кроссфита, позволяют тренироваться меньше, но более концентрированно. Такое тренировочное воздействие будет, на наш взгляд, оптимальным для применения в длительном соревновательном периоде, характерном для спортивных игр.

Методические подходы в системе кроссфита основаны на сочетании анаэробных и аэробных упражнений в соответствии с тренировочными целями. Следовательно, каждый тренер при планировании тренировочных нагрузок по системе кроссфит обязан учитывать принципы специализации, постепенности, вариативности и периодизации.

Реализация системы кроссфит в спортивных играх основана на сочетании различных тренировочных программ при решении задач общей и специальной физической подготовки. Так развитие выносливости и специфических ее проявлений для спортивных игр возможно через аэробные тренировки. При этом привычные кардио-нагрузки, связанные с выполнением равномерной работы не высокой интенсивности (так не любимые спортигровиками кроссы) заменяем на «интервальный тренинг» — поочередная смена временных отрезков работы и отдыха, предлагаемый системой кроссфита. Г. Глассман утверждает, что интервальный тренинг не только эффективно развивает кардиореспираторную систему спортсмена, но и не имеет отрицательного влияния на силу, скорость и мощность, характерное для аэробных нагрузок<sup>3</sup>.

Применяя различные сочетания режимов работы и отдыха, предлагаемые системой кроссфит, можно определять

---

<sup>3</sup> Перевод статьи Г. Глассмана *What is fitness?* (*CrossFit Journal*, October '02) [Текст] / <http://crossfitberloga.com>

доминирующий путь энергообеспечения: чем интенсивнее и длительнее нагрузка, тем продолжительнее время восстановления. Примером интервального тренинга, адекватного задачам физической подготовки в спортивных играх может служить предложенный доктором Изуми Табата интервальный протокол — отрезки по 20 секунд работы и 10 секунд отдыха, повторяемые от 6 до 8 раз. Такое сочетание значительно повышает и аэробные и анаэробные способности организма, при этом оставляя место для экспериментирования с интервалами работы, отдыха и количества повторений<sup>4</sup>.

Для развития координационных, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей в спортивных играх наиболее широко применяются специальные упражнения, отражающие специфику вида (ускорения, челноки, прыжковые упражнения и т.д.), дополненные разнообразными средствами из других видов спорта (гимнастики, акробатики, легкой атлетики). Система кроссфита предлагает также использовать гимнастические упражнения без инвентаря (например, упражнения, выполняемые в стойках на руках, упоре лежа и т.п.), а также с различным гимнастическим оборудованием и инвентарем (брусья, маты, кольца, турники, канаты и др.). Для спортивных игр наиболее приемлемым будет применение упражнений на перекладине (подтягивания), отжимания (горизонтальные, на брусьях), подъемы по канату.

На наш взгляд, простейшее, но эффективное упражнение «Бурпи (Бёрпи)<sup>5</sup>» выполняемое в течение 20–40 с, наиболее отражает специфику проявления взрывной силы в спортивных играх, способствует также развитию координации и быстроты. Выполнение «Бурпи» с отягощением (медболом, мешком с песком (sandbag), гантелями), обеспечивает возможность применения данного упражнения на различных этапах подготовки в спортивных играх и со спортсменами различного уровня. Не менее эффективными для развития перечисленных качеств являются взрывные приседания и отжимания. Специалисты по кроссфиту советуют использовать гимнастические упражнения в каждой тренировке.

---

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> <http://sportwiki.to/>

Кроме этого немаловажным фактором всесторонней физической подготовки, продвигаемой системой кроссфит, являются упражнения на растяжку. Система кроссфит предлагает делать растяжку во время разминки для того, чтобы затем безопасно и эффективно с максимальной амплитудой выполнять основные упражнения, и в конце тренировки, чтобы улучшить гибкость. Средствами развития гибкости в этом случае могут служить упражнения стретчинга, или простейшие асаны из йоги, способствующие кроме того развитию чувства баланса, необходимого для выполнения сложно координационных технических приемов в спортивных играх.

Силовая подготовка в спортивных играх хоть и не является основной, но имеет немаловажное значение, обеспечивая развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Применяя упражнения из тяжелой атлетики — толчок и рывок штанги, система кроссфит не ограничивается им, предлагая также упражнения с медболом (броски). Выполнение упражнений с медболом способствует развитию силы, быстроты, взрывной силы, координации, а также может быть адаптировано специфике игровых видов спорта. Интересным примером упражнений с медболом является игра «ГуверБол» (наш аналог — «Пионербол»)⁶. Применение упражнений с отягощениями в системе кроссфит способствует развитию силы, скорости и мощности. Кроме этого упражнения со штангой — взятие на грудь, толчок и рывок развивают также координацию, ловкость, точность, чувство баланса⁷.

В заключении отметим, что применение кроссфита в подготовке спортигровиков должно базироваться как на принципах спортивной тренировки, так и с учетом одного из трех принципов данной системы⁸: а) для начинающих — без учета времени, с определенным количеством повторов в каждом упражнении в пределах раунда. Главная цель — пройти определенное количество раундов в заданном темпе. Перерыв между раундами — 1–2 мин. Постепенно этот

<sup>6</sup> Перевод статьи Г. Глассмана *What is fitness?* (*CrossFit Journal*, October '02) [Текст] / <http://crossfitberloga.com>

<sup>7</sup> Там же.

<sup>8</sup> <http://fitago.ru/>

перерыв нужно уменьшать до тех пор, пока вы не сможете делать все раунды без остановки; б) с учетом времени, когда прохождение всех раундов должно хронометрироваться. И каждая тренировка должна быть направлена на то, чтобы сокращать время выполнения всех раундов; в) с учетом количества раундов. Задаются определенные временные рамки, в которых нужно выполнить максимальное количество раундов за заданное время. Цель таких тренировок — увеличение количества раундов при неизменном времени выполнения тренировки. Следует также помнить основную идею кроссфита — это всесторонне развитие, поэтому важно постоянно расширять базу упражнений.



**СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЗДОРОВЫХ САМБИСТОВ  
И СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

В современных условиях борьба самбо становится все более популярной и органично вливается в социальную жизнь общества. Возможность самовыражения и самореализации при занятиях самбо, развитие своих физических и психологических способностей позволяет всесторонне и гармонично развивать личность каждого занимающегося. Современная система подготовки самбо позволяет спортсменам достигать спортивных результатов и повышать свое мастерство на соревнованиях различного уровня. Необходимо отметить прикладной аспект самбо, который помогает обычным людям подготавливаться к различным видам деятельности (профессиональной, учебной, бытовой) [6].

Вопросами развития отечественной школы самбо занимались такие известные теоретики, практики и организаторы самбо как: В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков, Д.Л. Рудман, И.И. Ципурский.

Стоит отметить, что борьба самбо завоевала весомый авторитет и в мире смешанных единоборств. Наличие высокого уровня технико-тактического арсенала, которым обладают спортсмены-самбисты, позволяет им составлять серьезную конкуренцию для своих соперников и становиться призерами и чемпионами мира.

Необходимо сказать, что в последние годы в России развивается и набирает все большую популярность самбо среди людей с ограниченными возможностями здоровья. Для глухих и слабослышащих спортсменов проводится уже в четвертый раз первенство и чемпионат России [1]. Но в тоже время существует определенный недостаток учебно-методической и научной литературы по работе с этой категорией граждан. Подготовка для спортсменов с нарушением слухового анализатора во многих видах спорта в большинстве случаев ведется по программам, разработанным для здоровых спортсменов [5]. Это обстоятельство, безусловно, влияет на качество учебно-тренировочного процесса и заставляет педагогов, методистов, тренеров искать новыеходы в работе со спортсменами, имеющими ограниченные возможности здоровья [3].

Многие авторы, работающие со спортсменами с нарушением слуха, разрабатывают различные методики для более качественного проведения тренировок [4]. В частности, А.Н. Кадочкин с соавторами предлагает проведение совместных учебно-тренировочных занятий дзюдоистов с нарушением слуха и здоровых спортсменов. Занятия строятся таким образом, чтобы борцы с нарушением слуха отрабатывали задания и методические указания тренера на здоровых дзюдоистах [2]. По утверждению автора методики данное построение тренировочного процесса наиболее оптимально для спортсменов с нарушением слуха и приносит значительные результаты.

С целью апробации данной методики на базе Ивановской государственной медицинской академии был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовало восемь спортсменов с нарушением слуха и восемь здоровых спортсменов, стаж занятий которых составил два-три года. Время проведения эксперимента составило два месяца в период с января по февраль 2016 года, при двухразовых тренировках в неделю по два академических часа каждая. Основная цель эксперимента состояла в совершенствовании технических действий в борьбе лежа. В частности, отработки таких приемов как «перевороты» и «удержания». Для каждого спортсмена с нарушением слуха подбирался здоровый напарник по росту-весовым показателям. В начале каждой тренировки здоровым борцам давались указания работать таким образом, чтобы ребята с нарушением слуха успевали выполнять каждый прием и поправлять те ошибки, которые допускали глухие и слабослышащие спортсмены. Для более успешного изучения и освоения технических действий здоровые самбисты принимали исходные положения и стойки выгодные спортсменам с нарушением слуха. При отработке приемов здоровым борцам давалось распоряжение не оказывать сопротивления, для более качественного изучения новых элементов.

Эффективность технических действий испытуемых спортсменов с нарушением слуха в начале и в конце педагогического эксперимента осуществлялась методом экспертных оценок. Оценка технического действия спортсмена проводилась по четырем основным опорным точкам:

- 1) правильный захват;

- 2) выведение из равновесия;
- 3) взаимодействие основных групп мышц при выполнении приема;
- 4) четкая фиксация конечного положения.

В ходе проведенного исследования нам удалось выяснить, что наибольшие результаты при совместных тренировках здоровых самбистов и спортсменов с нарушением слуха достигнуты в таких действиях как «перевороты». В начале педагогического эксперимента спортсмены с нарушением слуха допускали такие серьезные ошибки при выполнении «переворотов» как: неправильный захват, выполнение приема за счет силовых способностей. По окончании эксперимента выявлено: четкий захват и взаимодействие основных мышечных групп необходимых для выполнения этих приемов. Стоит отметить, что в учебно-тренировочных схватках здоровых самбистов с глухими и слабослышащими спортсменами, последние весьма успешно и уверенно применяли технические действия «перевороты».

В приемах «удержания» также отмечены улучшения в освоении этих технических действий, но не столь значительные. До проведения эксперимента отмечались: недостаточная плотная фиксация соперника и недостаточно плотный захват. После проведения эксперимента выявлено: плотная фиксация соперника, но захват соперника не всегда был плотным.

Таким образом, в ходе проведения педагогического эксперимента, можно констатировать, что данная методика является эффективной и проведение совместных занятий здоровых самбистов с глухими и слабослышащими спортсменами имеет положительный результат. При освоении многих технических действий в борьбе лежа отмечают положительные результаты.

## Литература

1. Жалилов А.В. Проблемы и перспективы развития самбо для лиц с нарушением слуха в России / А.В. Жалилов, А.С. Махов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 11 (117). — С. 49–55.

2. Кадочкин А.Н. Эффективность совместных учебно-тренировочных занятий физически здоровых дзюдоистов и спортсменов с нарушением слуха / А.Н. Кадочкин, Р.З. Валеев, Л.Е. Савиных // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 8. — С. 86–88 с.
3. Махов А. С. Оценка эффективности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у людей с инвалидностью // Вестник спортивной науки. 2012. № 3. С. 52–56.
4. Махов А.С. Результаты чемпионата России по мини-футболу (футзалу) среди инвалидов по слуху (высшая лига) / А.С. Махов // Адаптивная физическая культура. — 2012. — №2(50). — С. 55–57.
5. Махов А.С. Современный подход к оценке управления развитием спортивных клубов для глухих и слабослышащих / А.С. Махов // Вестник Томского Государственного университета. — 2012. — №359. — С. 160–164.
6. Шестаков В.Б. Самбо — наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие / В.Б. Шестаков В.Б., С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. — Москва: Изд-во ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 224 с.

## **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЮБИТЕЛЬСКИМ ХОККЕЕМ**

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме спортивной мотивации в любительском спорте на примере любительского хоккея. Проблема обусловлена привлечением особого внимания к развитию как любительского, так и профессионального спорта в стране, формированию у населения навыков здорового образа. По мнению автора в нашей северной стране хоккей является одним из наиболее доступных видов спорта. При этом он достаточно универсален с точки зрения развития выносливости, скоростно-силовых качеств, а также развития коммуникативных навыков.

**Ключевые слова:** спорт, любительский спорт, профессиональный спорт, мотивация, хоккей, спортивная подготовка.

Проблема мотивации к занятиям любительским хоккеем обусловлена тем, что сейчас уделяется особое внимание развитию спорта в стране и пропаганде здорового образа жизни. Привлечение разновозрастного населения к занятиям зимними видами спорта представляется актуальным, так как в нашей северной стране этот вид спорта является одним из наиболее доступных видов. При этом он достаточно универсален с точки зрения развития выносливости, скоростно-силовых качеств, а также развития коммуникативных навыков.

Количество людей занимающихся спортом возрастает. Правительством активно поддерживается развитие спортивных клубов и фитнес-центров. Занятия спортом вошли в повседневную жизнь представителей различных видов населения. Поддерживать себя в хорошей физической форме — это один из признаков современного успешного человека. Спорт становится стилем жизни.

В Париже в 1894 году на конгрессе, учредившем Международный олимпийский комитет и возродивший Олимпийские игры, спорт был разделен на два направления — профессиональный и любительский. Рассмотрим понятия «спорт», «профессиональный и любительский спорт», «спортивная подготовка».

Спорт — сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревно-

ваний и специальной практики подготовки человека к ним. Профессиональный спорт — часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

Любительский спорт: спортивная деятельность, не предусматривающая экономическую эффективность, направленная на физическое воспитание, основанная на добровольно-общественных началах.

Любительский командный спорт — это спортивная деятельность группы людей, которая материально обеспечивается личными взносами участников, не направлена на получение выгоды, и преследует цели: физического развития, а также получения удовольствия от процесса занятия спортом [4; 5].

Следуя из определений, мы понимаем отличие профессионального спорта от любительского. В любительском спорте спортсмен платит за себя сам и получает удовольствие от занятий спортом.

Одним из популярных любительского командного спорта сейчас является хоккей. Современный хоккей с шайбой — динамичная, скоростная игра, в которой индивидуальное мастерство сочетается с правильной стратегией и тактикой групповых действий. Слово «хоккей» произошло от английского слова *hogue*, означающего «пастуший посох с крюком» [1].

Прежде всего, занятия хоккеем, это укрепление здоровья. Хоккей является уникальным универсальным средством для лечения заболеваний позвоночника, опорно-двигательной системы, способствует укреплению и поддержанию мышечного тонуса.

Занимаясь спортом, не важно, любительским или профессиональным, человек не только развивается физически, но и получает психологическое удовлетворение. После того, как спортсмен видит результат своих действий на поле — это радость после забитого гола, удачной передачи, лучших минут, высшего балла и т.п. Успех является безусловным мотивационным фактором.

Под мотивацией понимается — психическое свойство, характеризующее направленность активности человека [3].

Вместе с тем, мотивация профессионалов и любителей имеет определенные отличия.

Проблема мотивации и мотивов поведения является одной из самых главных в психологии. Данной проблематике посвящено огромное количество работ как отечественных (В.Г. Асеев, В. К. Вилюнас, В.И. Ковалев, А. Н. Леонтьев, М.Ш. Магомед-Эминов, В.С. Мерлин, П.В. Симонов, Д.Н. Узнадзе, А.А. Файзуллаев, П.М. Якобсон), так и зарубежных авторов (Дж. Аткинсон, Г. Холл, К. Мадсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен и др.). Анализ литературных источников дает нам возможность утверждать, что в определении сущности и структуры мотивации существует множество точек зрения. Проблема мотивации так и не решена, а мотивация спортсменов любительской значительно отличается от профессиональных спортсменов.

Любители не получают денежное вознаграждение, а наоборот сами оплачивают занятия спортом и участие в соревнованиях ради того, чтобы получить удовольствие от собственной самореализации на поле. Если физическое развитие для профессионала, это средство, инструмент для его профессиональной деятельности, то для любителя, это способ укрепить и сохранить свое здоровье, получая удовольствие от процесса занятия спортом.

Однако в отличие от «качания» мышц, хоккей как игра привносит элемент соревновательности, элемент азарта, здоровой конкуренции. Конкуренция как мотив стимулирует рост мастерства любителя спортсмена, от чего он еще больше получает удовольствие от занятий спортом [3].

Есть и другой вариант любителей, когда спортсмен после завершения профессиональной карьеры продолжает заниматься тем или иным видом спорта, в частности, хоккеем. И наиболее частая мотивация здесь — поддержание здоровья и активности организма на определенном уровне. Сохранение здоровья — мотив, несомненно, значимый. Другим мотивом продолжения занятий хоккеем может являться потребность в общении. Поскольку результат уже не имеет такого сильного значения, как на протяжении профессиональной спортивной карьеры, то появляется возможность больше времени уделить общению с другими спортсменами. Причем общение, в данном случае, может носить отвлеченный от спорта характер.

Цель исследования — выявить особенности мотивации у спортсменов любителей, занимающихся хоккеем с шайбой.

Объект исследования — мотивация спортсменов любителей.

Предмет исследования — мотивация спортсменов любителей, занимающихся хоккеем с шайбой.

Гипотеза: предполагаю, что мотивация у спортсменов любителей, занимающихся хоккеем с шайбой, имеет значимые различия.

Задачи:

- изучить работы отечественных и зарубежных ученых к проблеме мотивации;
- провести исследования особенностей мотивации спортсменов любителей, занимающихся хоккеем с шайбой.
- выявить иерархию мотивов у спортсменов любителей, занимающихся хоккеем с шайбой.

Человека влекут не внешние обстоятельства к занятиям спортом, а непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру (по А.Ц. Пуни):

I. Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

- 1) потребность в чувстве удовлетворения от появления мышечной активности;
- 2) потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
- 3) стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- 4) стремление добиться рекордных результатов, показать свое спортивное мастерство и добиться победы;
- 5) потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

II. Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

- 1) стремление стать лидером;
- 2) стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;
- 3) чувство долга;
- 4) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности [2].



Актуализация мотива создает определенную тенденцию действия — разворачивается мотивационный процесс, направленный на реализацию определенного мотивационного отношения с окружающей действительностью.

В соответствии с выдвинутой гипотезой в эмпирическом исследовании использовался опрос на базе любительского хоккейного клуба «Ледяные волки».

В опросе приняли участие 20 спортсменов любителей в возрасте от 33 до 40 лет. Были заданы вопросы: «Я получаю удовольствие от занятий спортом» и предложено 3 варианта ответа: «да», «нет», «не всегда». Опрошенные респонденты получают удовольствием от занятий спортом — 100 %.

«Зачем (для чего) вы занимаетесь спортом?». Для более удобной формулировки ответа, были предложены варианты ответов и результаты опроса показали следующее:

- Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие выносливости и воли) — 100% ;
- Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города; быть привлекательным для противоположного пола) — 50% ;
- Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды, общаться в неформальной обстановке с единомышленниками, получать новые впечатления от соревнований) — 80% .

Согласно проведенному опросу, преобладают следующие мотивы к занятиям хоккеем с шайбой:

- укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие выносливости и воли, желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена;
- стремление к общественному признанию, желание защищать честь коллектива, города, быть привлекательным для противоположного пола;
- стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды, общаться в неформальной обстановке с единомышленниками, получать новые впечатления от соревнований.

Методологическая основа работы заключается в выявлении иерархии мотивов у спортсменов любителей, занимающихся хоккеем с шайбой (эта работа находится в стадии завершения).

Практическая значимость видится в том, что результаты исследования могут быть использованы при создании и развитии хоккейных клубов; данными исследования могут пользоваться тренеры, психологи, менеджеры.

Рассмотрев направления мотивации хоккеиста — любителя, мы видим, что занятия носят разносторонний характер и хоккеисты — любители могут быть разного уровня подготовки. И выбирая любительский командный вид спорта как хоккей, любитель для себя решает сам для чего ему это надо. Если хочется новых ощущений, впечатлений, выбрав этот вид спорта, каждый для себя получает свою радость и пользу от занятий. Хоккей помогает разнообразить жизнь человека, делает ее более активной, насыщенной, эмоциональной.

## Литература

1. Алексеев Е. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. СПб.: Питер, 2014. 208 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартынянов. 2-е изд., дораб. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 224 с.
3. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. — М.: Издательство Юрайт, 2015. 367 с.
4. Уолтер Э. Правила допуска на Олимпийские игры с 1981 до 1990 г. // Междунар. спорт. движение. М.: ЦООНТИ, ФиС, 1991. 167 с.
5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## **НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РИТМОКАРДИОГРАФИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Сердечно-сосудистая система является одной из наиболее важных систем жизнеобеспечения и индикатором адаптационных возможностей человека, поэтому уровень ее функционирования рассматривается как ведущий показатель, отражающий состояние целостного организма и его равновесие со средой [2, 3]. Ритм и сила сердечных сокращений очень чутко реагируют на любые стрессорные воздействия и несут информацию о состоянии регулирующих их систем [1, 2, 8].

Ритмокардиография (РКГ) — запись variability ритма сердца, которая позволяет получать оценки функционального состояния организма и отклонений, возникающих в регулирующих системах [4].

Физиологические механизмы variability сердечно-го ритма (ВСР) основаны на том, что последовательный ряд кардиоинтервалов (кардиоритмограмма) отражает регуляторные влияния на синусный узел сердца отделов вегетативной нервной системы (ВНС) — симпатического и парасимпатического. В состоянии покоя влияние обоих отделов ВНС на сердце уравновешено, наблюдается так называемый вегетативный баланс. При стрессе, физической нагрузке растет активность симпатического отдела ВНС и снижается — парасимпатического. Сон, пищеварение приводят к доминированию парасимпатического отдела ВНС [7]. Суточный ритм вегетативного тонуса характеризуется повышением в дневное время суток симпатических влияний на сердечно-сосудистую систему (ССС) и парасимпатических — ночью [6]. Таким образом, вегетативная регуляция обеспечивает необходимый уровень деятельности системы кровообращения в соответствии с потребностями организма в каждой конкретной ситуации [5].

Variability ритма сердца имеет важное прогностическое и диагностическое значение для оценки резервов и качества здоровья, а также способности противостоять болезням, планирования и контроля физических нагрузок в быту и в спорте [4].

Метод ритмокардиографии основан на распознавании и измерении временных интервалов между R-R-интервала-

ми электрокардиограммы, построении динамических рядов кардиоинтервалов (кардиоинтервалограммы) и последующем анализе полученных числовых рядов различными математическими методами. Здесь простота съема информации сочетается с возможностью извлечения из получаемых данных обширной и разнообразной информации о нейрогуморальной регуляции физиологических функций и адаптационных реакциях целостного организма [2].

Однако применение при исследованиях и анализе ВСР разных методических подходов, разных стандартов, приборов и математических моделей приводит к разночтению в оценке результатов ВСР, полученных разными авторами [2].

Нами для анализа был выбран срез данных: результат этапных обследований в начале и в конце общеподготовительного этапа спортивной подготовки. Спортсмены выполняли стандартный тест со ступенчато возрастающей нагрузкой на гребном эргометре. В результате были получены данные об уровне функционального состояния гребцов байдарочников (мощность на аэробном и анаэробном порогах).

Перед тестом проводилась запись variability сердечного ритма на специализированном программно-аппаратном комплексе «Омега-С». Предполагалось, что полученные данные ритмокардиографии можно будет использовать для оценки общего функционального состояния спортсменов. В исследовании приняло участие 11 спортсменов байдарочников, уровень спортивного мастерства КМС-МС.

В качестве критериев были выбраны следующие показатели ритмокардиографии: индекс вегетативного равновесия (ИВР), показатель адекватности процессов регуляции (ПАПР) и индекс напряжения регуляторных систем (ИН). Для оценки динамики изменений этих показателей были взяты оптимальные значения для спортсменов по Гавриловой Е.А.

В качестве критериев, полученных в ходе тестирования, была взята мощность аэробного и анаэробного порогов в гребле на тренажере.

Математический анализ данных не проводился, так как оценивались не абсолютные результаты, а динамика изменения критериев по каждому спортсмену.

В результате экспертного анализа было отмечено, что у 8 спортсменов из 11 прослеживается явная связь динами-

ки показателей ритмокардиографии и результатов функционального тестирования. То есть при ухудшении показателей ВСР, отмечается и ухудшение результатов в мощности на аэробном и анаэробном порогах и наоборот.

Например, у спортсменки А.В. данные ритмокардиографии в двух тестированиях не превышают рекомендуемые нормы, но динамика этих показателей отрицательная. При этом уровень функционального состояния по результатам тестирования, также снизился.

А у спортсмена К.Я. данные ритмокардиографии в двух тестированиях значительно не вписываются в диапазон рекомендуемых норм, но динамика показателей положительна, также как и динамика показателей мощности на аэробном и анаэробном порогах.

Результаты представлены в таблице.

Таблица

Дата тестирования	Спортсмен	ИВР	ПАПР	ИН	Аэп, Вт	ПАНО, Вт
Оптимальное значение для спортсменов		менее 60–80	менее 25–30	менее 35–40		
ноя.2015	А.В.	48	17,5	21	47	65
фев.2016		75	20,8	33	36	59
ноя.2015	Б. М.	129	38,8	90	48	69
фев.2016		86	29,1	47	36	66
ноя.2015	Э. К.	30	14,9	15	48	64
фев.2016		237	50,4	141	35	64
ноя.2015	Б. А.	106	43,5	74	35	90
фев.2016		70	31,8	46	30	82
ноя.2015	Б. Н.	144	48,8	100	78	158
фев.2016		30	15,9	17	105	158
ноя.2015	К. И.	105	28	53	86	118
фев.2016		153	39,1	91	88	125
ноя.2015	К. Я.	322	75,6	268	53	89
фев.2016		205	48,8	135	53	95
ноя.2015	Н. В.	115	45,5	84	59	110
фев.2016		139	41,6	91	70	105

Окончание табл.

Дата тестирования	Спортсмен	ИВР	ПАПР	ИН	Аэп, Вт	ПАНО, Вт
ноя.2015	С. Д.	92	41,2	67	85	136
фев.2016		80	34,1	60	106	152
ноя.2015	С. А.	187	56,5	137	84	148
фев.2016		100	50,3	130	103	159
ноя.2015	Щ. А.	241	61,3	167	47	78
фев.2016		230	59,6	107	53	111

Следовательно, можно сделать вывод, что для оценки функционального состояния спортсменов важно иметь возможность оценки динамики изменения показателей ритмокардиографии индивидуально для каждого обследуемого, а не опираться только на оптимальные значения, предлагаемые в литературе.

## Литература

1. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем: метод. рекомендации / Р.М. Баевский [и др.]. М., — 2002. — 53 с.
2. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А.П. Берсенева. М.: Медицина, — 1997. — 265 с.
3. Variability сердечного ритма: теоретические аспекты и практическое применение // Тез. докл. IV всерос. симп. / отв. ред. Н.И. Шлык, Р.М. Баевский. УдГУ. Ижевск, — 2008. — 344 с.
4. Гаврилова Е. А. Ритмокардиография в оценке, прогнозе и мониторинге работоспособности у спортсменов //Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Методы оценки и повышения работоспособности у спортсменов»
5. Голухова Е.З., Алиева А. М., Какучая Т.Т., Воеводина В.М., Аракелян Г.Г., Мрикаев Д.В. Variability сердечного ритма и методы ее оценки — Креативная кардиология. — 2009. — №1 — с. 76
6. Заславская Р.М. Суточные ритмы у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями / Р.М. Заславская. — М.: Медицина, 1979. — 165 с.
7. Коркушко, О. В. Анализ вегетативной регуляции сердечного ритма на различных этапах индивидуального развития человека / О.В. Коркушко, В.Б. Шатило, Т.В. Шатило // Физиол. человека. — 1991. — № 2. — с. 31–39.
8. Рябыкина Г.В. Variability ритма сердца / Г.В. Рябыкина, А.В. Соболев. М.: Оверлей, — 2001. — 200 с.

## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ 14–16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Аннотация.** В статье приводятся экспериментальные результаты исследования по формированию уровня физической подготовленности юных единоборцев 12–14 лет. Утверждается, что процесс обучения техническим действиям восточных единоборств должен основываться на поиске элементов двигательных структур, соответствующих по своей трудности возрастным особенностям и характеристикам соревновательной деятельности. Одним из таких подходов является внедрение восточных единоборств в учебный процесс образовательной системы, что значительно повысит интерес и эффективность учебного процесса.

**Ключевые слова:** единоборцы, юные спортсмены, восточные единоборства, рациональный подход.

**Актуальность.** В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье подростков снижается их физическая подготовленность (1, 2, 3). Цель учебного процесса заключается в обеспечении такого уровня физического развития и физической подготовленности, которая способствует становлению и сохранению здоровья, успешному решению задач повседневной жизни, трудовой и оборонной деятельности. Для повышения физической подготовленности учащихся нужны новые методы и средства в области физического воспитания. Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемого в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают средства восточных единоборств в системе образования. Единоборства относятся к числу самых распространенных видов спорта учебно-тренировочного процесса. Средства восточных единоборств в области образования оказывают положительное влияние на развитие всех функциональных систем организма, если они оптимальны и соответствуют функциональным возможностям организма занимающихся.

Под влиянием средств восточных единоборств в системе образования совершенствуется психическая деятельность, улучшается быстрота реакции и ориентировка, развивается творческое мышление, решительность и инициативность, воспитывается коллективизм. Оптимальная нагрузка вызывает стойкие преобразования и адаптацию организма к окружающей среде, обеспечивает достижение высокого результата.

Для планирования учебных занятий необходима информация о том, какую нагрузку испытывает учащийся и как он восстанавливается в процессе занятий. Поэтому рациональное использование тренировочных нагрузок восточных единоборств в системе образования в целях укрепления здоровья и улучшение физических кондиций является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания.

**Цель исследования.** Повышение эффективности системы физического воспитания в средней школе на основе средств восточных единоборств.

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что оптимальное соотношение нагрузок в учебном процессе учащихся должно строиться с учетом программы восточных единоборств в системе образования, что значительно повысит уровень физической подготовленности занимающихся.

**Объект исследования** — система физического воспитания в общеобразовательной средней школе.

**Предмет исследования** — структура и содержание учебно-тренировочного процесса.

На основе анализа научно-практического опыта преподавателей и специалистов различной квалификации, обобщения и изучения научно-методической литературы была сформулирована цель и задачи настоящего исследования.

**Для реализации поставленной цели были решены следующие задачи:**

Экспериментально обосновать эффективность современной программы применения средства восточных единоборств в учебно-тренировочном процессе в системе образования.

**Методы исследования**

- 1) функциональные пробы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) математико-статистические методы.



- 4) тесты для определения физической подготовленности.
- 5) методы анализа уроков физической культуры (тестирование, педагогические наблюдения, видеозапись и протоколирование, измерение частоты сердечных сокращений, хронометрирование, оценка общей и моторной плотности урока).

**Педагогические контрольные испытания** использовались с целью комплексной оценки физической нагрузки, физической подготовленности занимающихся и ее динамики во время педагогического эксперимента. Контрольно-педагогические испытания были выбраны согласно рекомендациям ведущих специалистов физического воспитания.

Для обследования были выбраны следующие тесты:

- бег 30 м со старта прыжок в длину с места с взмахом рук,
- наклон туловища вперед, прыжок вверх с места,
- кистевая динамометрия,
- отжимание.

На основе анализа исследуемых параметров осуществлялась корректировка применяемых методов и средств физической подготовки учащихся и системы физических нагрузок в экспериментальном цикле, с позиции оптимизации физических воздействий. В процессе исследования, с целью обоснования эффективности предлагаемых нами параметров физических нагрузок для учащихся, проводился последовательный педагогический эксперимент. Исследования по определению параметров учебной деятельности проводились совместно с медицинскими специалистами и педагогическим коллективом.

В период наступления биологической зрелости у подростков в учебно-тренировочном процессе особое внимание уделялось формированию осанки так, как это связано с большими физическими нагрузками на позвоночник и развитием грудной клетки и нижних конечностей. Годичный прирост длины тела составляет 4–7,5 см, массы тела 3–5 кг. Это отрицательно сказывается на качестве выполнения движений и вызывает временное ухудшение координации.

В соответствии с изменяющимся состоянием учащихся в учебном процессе выделяют несколько видов контроля.

1. Этапное, направленное на оптимизацию и оценку подготовки в крупных структурных образованиях течение учебного года.

2. Текущее, обеспечивающее оптимизацию и оценку подготовленности учащихся в отдельных соревнованиях или занятиях по расписанию.
3. Оперативное, ставящее своей целью оптимизацию и оценку реакций организма, режима работы и отдыха, характеристики двигательных действий, выполнение отдельных упражнений и их комплексов.

### **Организация и результаты педагогического эксперимента**

Педагогический эксперимент проводился поэтапно в период с 2014 по 2015 год. В педагогическом эксперименте приняли участие, занимающиеся «ЦО» Спарта».

Для изучения влияния физической нагрузки была организована экспериментальная и контрольная группы по 20 человек в каждой. Как показало тестирование, эти группы были идентичны по своим физическим показателям. В контрольной группе структура и методика физической подготовки учащихся проводилась по традиционно принятой школьной программе физического воспитания. В экспериментальной группе применялась разработанная нами система комплексной оценки физической нагрузки с учетом поставленных задач, которые последовательно решались в процессе эксперимента.

Педагогический эксперимент проводили в течение учебного года. Особенности работы в экспериментальной группе: применялись индивидуальные и групповые карточки-задания, развивающие самостоятельность учащихся при выполнении комплексной оценки физической нагрузки, выявление уровня физической подготовленности для данного контингента занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей. Повышение физической подготовленности учащихся в учебном процессе зависит от рационального использования соотношения объема и интенсивности нагрузок в задании при комплексном подходе к оценке физической подготовленности.

В настоящее время в теории физического воспитания и спорта, по-разному трактуется распределение нагрузок в тренировочном цикле, от принципа волнообразного распределения до, так называемого, маятника с волнообразным чередованием контрастных и специальных микроциклов. Практически все схемы построения учебного

процесса учащихся предполагают планирование нагрузки в микроциклах по нарастающей интенсивности, при этом оптимальную степень адаптации функциональных систем организма определяют эмпирическим путем. В процессе эксперимента проведены исследования динамики роста параметров физической подготовленности, которые включали ряд измерений и контрольное тестирование. Контрольное тестирование состояло из упражнений общефизической и специальной физической подготовки, а также оценка, характеризующая степень (уровень) умений и навыков овладения двигательными действиями.

Как показал анализ экспериментальных данных, наибольшая эффективность применения комплексной оценки физической нагрузки наблюдается на развитии такого физического качества как выносливость, где составляет нагрузка по объему 70–75%, а интенсивность 25–30%. Воспитанию аэробной выносливости по временному критерию предлагается использовать 40% времени, по отношению к 60% аэробной выносливости. Положительные изменения характерны и для нагрузок силового характера (показатели силовых качеств увеличились от 8% до 10%). Показатели качества гибкости (от 4% до 8%). Наименьшее влияние физической нагрузки сказались на развитии скоростно-силовых качеств, изменения произошли в пределах от 1% до 3%.

При развитии физических качеств по критерию показателей ЧСС — составляли 140–150 уд/мин, частота сердечных сокращений в при развитии скоростно-силовых качествах составляло 150–170 ударов в минуту по экспериментальным данным (табл. 1).

Таким образом, анализируя экспериментальные данные можно отметить, что применение комплексной оценки физической нагрузки дают положительные результаты. Существующие подходы дозирования физической нагрузки базируются без учёта индивидуальных особенностей занимающихся. Комплексную оценку физической нагрузки на крупных мышцах целесообразно проводить в середине основной части урока. Работа больших мышечных групп способствуют продвижению венозной крови и лимфы, выведению продуктов распада мышц, а также более выражено влияют на восстановление работоспособности.

## Литература

1. Артамонов, С.В. Теоретико-методические основы организации тренировочных и соревновательных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах подготовки юных дзюдоистов / С.В. Артамонов, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. — 2012. — № 2 (38). — С. 49–52.
2. Германов, Г.Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Германов Геннадий Николаевич. — Волгоград, 2011. — 56 с.
3. Иванков, Ч.Т. Технология совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов на основе модульно-ситуационной организации соревновательной деятельности в спортивной борьбе: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Иванков Чингис Тагирович; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культ. — М., 2001. — 44 с.

## **ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЯ ЭРГОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

Воспитание выносливости школьников среднего и старшего возраста осуществляется на основе дифференцированного подхода в связи с проявлением сенситивного периода в возрасте 10–12 лет и дальнейшего совершенствования двигательных качеств на основе различительных половозрастных признаков, отражающих функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы мальчиков и девочек (Максименко А.М., 2009).

Анализ развития двигательных качеств и их контроль на различных этапах обучения в легкоатлетических секциях в СОШ школьников и отделениях ДЮСШ юношей бегущих на средние и длинные дистанции требуется как для начального этапа подготовки с 10–12 лет, так и при формировании двигательных навыков и совершенствовании техники к 15–16 годам.

Согласно школьной программе контроль за показателями выносливости осуществляется по результатам пробегания школьников на дистанции 1000 метров и распределяется в группы с оценкой «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно». Подобная система оценок, построенная на процентном соотношении, не позволяет достоверно определять относительные и абсолютные показатели выносливости.

Существующие относительные показатели выносливости, такие как коэффициент выносливости, индекс выносливости и запас скорости не позволяют контролировать у школьников динамику изменения и развития выносливости в рамках урока по физической культуре. Эргометрические показатели выносливости, относящиеся к относительным показателям выносливости или универсальным, обладают возможностью определять анаэробную и аэробную составляющие выносливости, т.е. дифференцировать и контролировать направленность нагрузок по школьной программе.

Для оценки информативности эргометрических показателей дистанции анаэробных резервов и критической скорости проводилось тестирование школьников 11–12 лет (12 девочек и 12 мальчиков) при пробегании с максимальной

ной скоростью отрезков 30 м, 400 м и 1000 м. Критерием информативности являлся индекс выносливости. Вычисленный коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона составил величину  $R = 0,97$ , что соответствует градации «отличная» информативность. Вычисленный коэффициент корреляции позволил использовать регрессионный анализ для прогнозирования динамики изменения показателей тестирования на различных этапах тестирования школьников 11–12 лет при пробегании с максимальной скоростью отрезков 30 м, 400 м и 1000 м.

При распределении тренировочной нагрузки особую роль играет систематический контроль за показателями выносливости. С этой целью было проведено тестирование юношей 15–16 лет в беге на дистанции 60, 200, 800 и 3000 м в два этапа с сентября 2012 по март 2013 года, по результатам которых были определены универсальные, относительные показатели выносливости. В эксперименте приняло участие 11 юношей 1-го разряда.

Анализ эргометрических зависимостей позволил определить по эргометрической зависимости «дистанция-время» относительные показатели выносливости: дистанцию анаэробных резервов «а» и критическую скорость «b» (скорость, при которой происходит максимальное потребление кислорода) (Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский, 1972).

В результате анализа динамики изменения относительных эргометрических показателей возможны три положительных варианта:

- 1) Повышение величины дистанции анаэробных резервов «а».
- 2) Увеличение величины критической скорости «b».
- 3) Одновременное повышение показателей «а» и «b».

Детальное изучение графиков зависимости дистанция от времени  $D = a+bt$  для юношей 15–16 лет на этапах тренировки с сентября по март позволило сделать следующее заключение:

- дистанция анаэробных резервов существенно не изменилась и составила 50м;
- достоверные улучшения критической скорости достигли  $5,11 \pm 0,14$  м/с.

Сравнение показателей критической скорости у школьников различных возрастных групп показало, что в возраст-

те 12–13 лет критическая скорость составляет  $3,37+0,12$  м/с (Каймин М.А., Симбирева Е.В., 2010), у чемпионов мира по кривой мировых рекордов  $5,92$  м/с (Д.Д.Донской, В.М.Зациорский, 1979). Дистанция анаэробных резервов по данным кривой мировых рекордов составляет  $240$  м, что говорит о значительных различиях этого показателя у школьников 15–16 лет.

Следовательно, проблема развития выносливости у школьников старших классов не теряет своей актуальности до настоящего времени. Эргометрические показатели, характеризующие уровень развития выносливости, позволяют контролировать и в связи с этим развивать и совершенствовать выносливость.

## Литература

1. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Донской Д.Д., Зациорский В.М. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — С. 108–110.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена основы теории и методики воспитания/ В.М.Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009 — 200 с.
3. Каймин М.А. Эргометрические методы оценки развития выносливости у детей среднего школьного возраста на занятиях по легкой атлетике / М.А. Каймин, Е.В. Симбирева/ Материалы докладов 1-ой научно-практической конф. ПИФК МГПУ «Инновационные технологии в физическом воспитании подрастающего поколения (Февраль 2010). — М.: МГПУ. 2010. — С. 88–89.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Физкультура и спорт, 2001. — 320 с.

## **ПРОДВИЖЕНИЕ ПЛАТНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы и особенности маркетинговой деятельности платных физкультурно-спортивных услуг в спортивных школах, базирующих на исследовании потребительского поведения учащихся и их родителей. Актуализируется и обосновывается необходимость диверсификации платных физкультурно-спортивных услуг для более полного удовлетворения потребностей детей и подростков в занятиях двигательной активностью.

**Ключевые слова.** Спортивная школа, платные физкультурно-спортивные услуги, потребительское поведение, маркетинг.

В настоящее время согласно новым законодательно-правовым преобразованиям спортивным школам предоставляется больше самостоятельности в реализации детско-юношескому сегменту населения платных услуг физической культуры и спорта [3, 4]. Сегодня все большее число родителей стремится своему ребенку создать как можно больше возможностей для получения качественных разносторонних услуг, удовлетворяя таким образом их индивидуальные способности под руководством опытных тренерских кадров. С точки зрения многих ученых экономическая аксиома — спрос рождает предложение срабатывает безукоризненно. Вместе с тем, сегодня предоставляемые на бесплатной основе физкультурно-спортивные услуги бюджетными организациями не в состоянии удовлетворить постоянно растущий потребительский спрос в полном объеме, в связи с чем создаются условия, при которых происходит появление и реализации платных физкультурно-спортивных услуг для удовлетворения потребительских предпочтений детей и их родителей в более широком спектре услуг [1].

Стоит отметить, что сейчас правовой статус бюджетного учреждения открывает перед организациями более широкие возможности для самостоятельного распределения финансовых средств, поступающих от реализации платных физкультурно-спортивных услуг. И здесь первостепенным становится учет специфики маркетинга услуг физической



культуры и спорта, к которой относится анализ потребительского поведения родителей учащихся спортивных школ с целью выявления их интересов и запросов [3, 7].

Изучение и аналитика потребительского поведения до сих пор принято считать новым сектором знаний в отечественной и зарубежной практике маркетинга. Вместе с тем теоретические предпосылки для исследования поведения потребителей сформировались довольно давно. Известно, что первые учебники, в основе которых актуализировались вопросы и рассматривались аспекты поведения потребителей товаров/услуг вышли в свет в 1960-е годы, в США. Научному сообществу также известно, что уже в конце 19-го и начале 20-го столетия исследователями изучалось мотивационные предпосылки потребления товаров / услуг и возможности влияния психологических аспектов мотивации на эффективность использования средств рекламы и PR. Таким образом, необходимость исследования и изучения потребительского поведения была признана научным сообществом задолго до изложения концепции маркетинга.

В российских вузах научная дисциплина «потребительское поведение» преподаётся относительно недавно, около десяти лет, в основном для студентов, магистров и слушателей программ повышения квалификации и переподготовки обучающихся по специальностям «менеджмент», «маркетинг», «реклама и PR» и др. [9].

Потребительское поведение это специфическая взаимосвязывающая цепочка поступков потребителей, в основе которой заложены их цели и задачи приобретения товара/услуги, их предпочтения, величина спроса и мотивы потребления.

В настоящее время многие известные мировые компании фокусируют свою маркетинговую политику на потребительских предпочтениях как потенциальных, так и уже существующих клиентах. Изучение особенностей потребительского поведения является началом деятельности для эффективного стратегического планирования, поскольку игнорирование этого элемента маркетинга может негативно отразиться на удовлетворении потребностей клиентов и как следствие принести убытки организации.

Не обошли стороной исследования, касающиеся аналитики потребительского поведения людей, пользующихся ус-

лугами физической культуры и спорта. Платные физкультурно-спортивные услуги, ориентированные на детско-юношеских сегмент населения обладают рядом характерных для них особенностей, в частности к ним относятся: эластичность потребительского спроса, связанная с сезонными колебаниями рынка услуг физической культуры и спорта, большая продолжительность реализации дополнительных образовательных программ, зависимость предоставления услуг от условий режима работы родителей ребенка, благосостояния и платежеспособности членов семей, зависимость приемлемости услуг от места их оказания и места проживания обучающихся, невозможность осуществлять процесс перепродажи, осуществление индивидуального общения тренером с каждым из родителей [8].

Следует также отметить, что на потребительское поведение ребенка существенное влияние оказывают не только семья, но и такой фактор внешней среды, как референтная группа сверстников и средства массовой информации, в частности интернет [5]. Формируя потребности референтная группы сверстников и СМИ могут легко оказывать влияние на манипуляцию детским мнением.

Организуя процесс предоставления платных секций для детско-юношеского контингента населения тренерам необходимо осуществлять персональный подход к каждому из родителей. Индивидуальный подход во взаимодействии с родителями позволяет тренерам дифференцировать общение отдельно с каждой семьей, учитывая состояние здоровья ребёнка, его поведение в социуме, статус в общении с друзьями, заинтересованность ребенка по отношению к избранному виду спорта, также узнать условия его проживания, материальное положение и жизненные ориентиры членов семьи [6].

Деятельность по взаимодействию с родителями следует начинать с проведения экспресс-опроса для изучения их потребностей и мотивов потребления тех или иных платных физкультурно-спортивных услуг. Полученные данные могут быть полезны для стратегического планирования маркетинговой деятельности.

Немаловажным моментом является проведение педагогических бесед на постоянной основе, во время которых тренеру нужно сообщить родителю о полезности занятий спортом,

о возможных положительных функциональных изменениях в организме и улучшении физического развития их детей в результате занятий каким-либо видом спорта.

С нашей точки зрения для анализа потребительского поведения родителей учащихся спортивных школ целесообразно использовать следующие информационно-аналитические методы: устный опрос, анкетирование, книга жалоб и предложений («почтовый ящик»), записи на магнитофон (диктофон) бесед с детьми, просмотр фотографий и видеофрагментов, педагогическая беседа с родителями во время рабочего времени, также возможно при посещении семьи в домашних условиях.

Из выше изложенного материала следует, что применение маркетинга, базирующего на исследовании потребительского поведения детей и родителей учащихся спортивных школ, будет способствовать удовлетворению потребностей индивидуумов в более полном объеме посредством расширения спектра платных физкультурно-спортивных услуг. В свою очередь диверсификация платных услуг предоставит возможность для более рационального использования спортивных объектов в периоды межсезонья и первой половине дня, также получения дополнительных доходов за счет предпринимательской деятельности.

## Литература

1. Антонова Ю. В., Липова И.В. Организация дополнительных платных услуг в дошкольном учреждении. — Волгоград: Учитель, 2015. — 76 с.
2. Зубарев Ю.А. Маркетинг физической культуры и спорта: Курс лекций. — Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2008. — 206 с.
3. Кадочкина Ю.А. Механизмы эффективного взаимодействия государственных и негосударственных форм хозяйствования в сфере спорта и оздоровления: Автореферат диссертации на соискание ученой степени к-та эконом. наук. — СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2015 — 21 с.
4. Красовская Л. Платные дополнительные образовательные услуги. Локальные нормативные акты в образовательном учреждении. — Спб: Планета, 2013. — 208 с.
5. Новожилова М. Потребительское поведение детей в Интернете // Экономическая социология (электронный журнал). — 2011 (Т. 12). — №1. — С. 81–103.

6. Панкрухин А.П. Маркетинг образовательных услуг в высшем и дополнительном образовании: Учеб. пособие. — М.: Интерпракс, 2012. — 240 с.
7. Рожков А.И. Договор оказания платных образовательных услуг в сфере общего образования: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата юридических наук. 12.00.03 — Гражданское право, предпринимательское право, семейное право, международное частное право. — М.: 2008. — 24 с.
8. Степанова О.Н. Методология маркетинговых исследований в физической культуре и спорте: Учебное пособие / О.Н. Степанова. — М.: РУДН, 2011. — 255 с.
9. Управленческая экономика: учебник и практикум для магистратуры / под общ. ред. Е.В. Пономаренко, В.А. Исаева. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — С. 15–16.

## **ПРИМЕНЕНИЕ И ОЦЕНКА СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ДИСФУНКЦИИ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН 50–60 ЛЕТ.**

**Ключевые слова:** ДУ — двигательная активность, ЗОЖ — здоровый образ жизни, АПЖ — аденома предстательной железы, ФОЗ — физкультурно-оздоровительные занятия, ИБС — ишемическая болезнь сердца, ТУР — трансуретральная резекция.

В настоящее время отмечается устойчивая тенденция «старения» населения, когда доля пожилых людей составляет более 8% населения (в РФ — 23,5%). Вместе с тем, среди мужского населения большую роль в снижении качества жизни и трудоспособности играют заболевания мочевого выделительной системы, широкая распространенность урологических заболеваний, в структуре которых второе место занимают болезни предстательной железы (ПЖ) [1].

Согласно данным специальной научно-методической литературы, рост аденомы и возникновение осложнений можно отдалить в начале заболевания, если для укрепления мышц и разгрузки кровообращения в области малого таза систематически применять циклические упражнения оздоровительного характера [3]. Важно отметить, что хирургическое лечение не устраняет полностью факторов, способствующих развитию аденомы [4].

Именно поэтому проблема поиска различных средств оздоровления мужчин, в том числе средств оздоровительной физической культуры, данной категории является актуальной.

**Организация исследования.** Для определения наиболее информативных простатических симптомов, функциональных и уродинамических показателей у мужчин 50–60 лет, нуждающихся в дифференцированной коррекции и индивидуальном педагогическом контроле, а вместе с тем находящихся на диспансерном учете и получающих традиционный объем консервативного лечения, мною изучались сравнительные данные комплексного медико-педагогического обследования мужчин данного возраста двух выделенных групп: I группа (ЭГ1 и КГ1) — больные АПЖ с небольшими размерами опухоли (25 мм); II группа (ЭГ2 и КГ2) — больные с уродинамическими нарушениями через 3–5 мес. после ТУР.

Для двух различных групп были разработаны различные программы физкультурно-оздоровительных занятий на основе дифференцированного подхода для каждой группы. Для оптимизации уродинамики мужчин 50–60 лет с АПЖ были разработаны недельные (микроцикл), месячные (мезоцикл) и годовые (макроцикл) планы вариативных занятий с учетом специфики морфофункционального состояния указанного контингента (таблица 1).

При проведении физкультурно-оздоровительных упражнений на тренажерах (маятниковых и степенговых) предлагалось два периода:

- первый — вводный (подготовительный), начинающийся сразу для лиц с небольшими размерами аденомы или через 3 мес. после ТУР, когда занятия на тренажере носят вытягивающий характер — вариативная методика.
- второй — основной, начинался при отсутствии жалоб; в течение 3–4 месяцев, когда интенсивность упражнений возрастала от низкой к умеренной.

Занятия по программе ФОЗ №1 и ФОЗ №2 проводились по традиционной схеме и предусматривали в своей структуре три части:

- подготовительная часть (6 мин): выполнялись с использованием дыхательных статических и динамических упражнений различные виды ходьбы;
- основная часть занятия (20 мин): включались вариативные комплексы, согласно плану-конспекту занятий по программе ФОЗ №1 и ФОЗ № 2 в недельном и годовом циклах. Планировалось, что ЧСС<sub>max</sub> должна быть достигнута к концу основной части занятия в серии заданий на маятниковых или степенговых тренажерах в облегченном 2-минутном режиме (многогорбовая кривая пульса) и в усложненном 4-минутном режиме занятия (многогорбовая кривая пульса) оздоровительной ходьбы [2]. Выполнение упражнений на каждом тренажере завершается паузой 1 мин.
- заключительная часть занятия, продолжающаяся 4 мин, включает традиционные упражнения одного из предлагаемых вариантов, при этом пульс должен постепенно снижаться и вернуться к исходному состоянию в течение 2–3 минуты после окончания занятия. Примерный план разработан на неделю, полугодие и год.

Таблица 1

**Организационная структура физкультурно-оздоровительных занятий при АПЖ в процессе диспансерного наблюдения**

Физкультурно-оздоровительные занятия при АПЖ						
Концепт. основы	Теория и методика адаптивной физической культуры, концепция оздоровительной физической культуры, индивидуальный подход					
Педагог. принципы	Непрерывности процесса физического воспитания, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, системное чередование нагрузок и отдыха					
Этапы диспансеризации	I группа — этап начальной диспансеризации при размерах АПЖ 25 мм II группа — послеоперационный этап — при расстройстве уродинамики после ТУР					
Методики	последовательная	вариативная	однонаправленная	последовательная	вариативная	однонаправленная
Программы	ФОЗ № 1 (вариант 1–2)			ФОЗ № 2 (вариант 1–2)		
Компоненты	Оздоровительный	Развивающий	Образовательный	Оздоровительный	Развивающий	Образовательный
Направленность методики	ликвидация дефицита ДА, развитие компенсаторных и адаптивных возможностей организма, коррекция уродинамики, замедление роста АПЖ, предупреждение осложнений, повышение качества жизни.	Увеличение двигательной активности, выносливости, преодоление физических трудностей, уменьшение дефицита уродинамики, замедление роста АПЖ, предупреждение осложнений, повышение качества жизни.	Формирование физкультурно-оздоровительных и гигиенических знаний о ЗОЖ. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, дефицита ДА	Повышение работоспособности, ликвидация дефицита ДА, развитие компенсаторных и адаптивных возможностей организма, коррекция уродинамики, замедление роста АПЖ, предупреждение осложнений, повышение качества жизни.	Увеличение двигательной активности, выносливости, преодоление физических трудностей, уменьшение дефицита уродинамики, замедление роста АПЖ, предупреждение осложнений, повышение качества жизни.	Формирование физкультурно-оздоровительных и гигиенических знаний о ЗОЖ. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, дефицита ДА
Содержание методики	Оздоровит. тренировка на маятниковых и степинговых тренажерах. Оздоровительная ходьба в темпе 70 шаг/мин	Оздоровит. тренировка на блочных тренажерах Спец. упр. (комплекс №1)	Оздоровительный бег трусцой непрерывно 20 мин, попеременно 3–4х15–20 мин	Оздоровит. тренировка на маятниковых и степинговых тренажерах. Оздоровительная ходьба в темпе 40–70 шаг/мин	Оздоровит. тренировка на блочных тренажерах Спец. упр. (комплекс №2)	Оздоровительный бег трусцой. Общеразвивающие гимнастические упражнения

**Обсуждение результатов исследования.** В ходе формирующего эксперимента у мужчин ЭГ<sub>1</sub>, занимающихся по специальной программе ФОЗ №1, общий объем двигательной активности увеличился на 33%, в отличие от мужчин КГ<sub>1</sub> — на 11%. В группе ЭГ<sub>1</sub> достоверно улучшились относительно контрольной группы результаты шагометрии ( $9,1 \pm 0,14$  и  $7,5 \pm 0,14$  шаг/сут;  $t = 8$ ;  $p < 0,01$ ), результаты тестов на выносливость и работоспособность. При этом результаты обследования пациентов КГ<sub>1</sub> показали, что размеры аденомы увеличились за год в среднем на 0,4 мм, и средние размеры в группе оказались достоверно больше, чем у мужчин ЭГ<sub>1</sub> ( $24,6 \pm 0,05$  и  $24,2 \pm 0,09$  мм;  $t = 4,0$ ,  $p < 0,01$ ).

В результате проведенного эксперимента со второй группой лиц двигательная активность увеличилась на 30%. Достоверно улучшились все показатели уродинамики и уменьшились простатические симптомы у мужчин экспериментальной группы, в отличие контрольной. Ликвидировалась опасность развития возрастной патологии (ИБС, ожирения). В ходе педагогического эксперимента в 1,3 раза повысилась комплексная оценка качества жизни, доля трудоспособных лиц достоверно возросла на 23,3%, а высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой увеличился на 16,6%, в отличие от соответствующих показателей мужчин КГ<sub>2</sub>.

Таким образом, была практически доказана эффективность предложенных методик ФОЗ №1 и ФОЗ №2 для мужчин 50–60 лет с аденомой простаты. Анализ результатов эффективности использования консервативной терапии на начальном этапе диспансерного обследования при использовании средств оздоровительной физической культуры показал достоверное и существенное улучшение состояния здоровья мужчин второго периода зрелого возраста 50–60 лет, в первую очередь, в экспериментальной группе, а вместе с тем и улучшение функциональных показателей жизнеобеспечивающих систем, уродинамики, выявил снижение острой симптоматики болезни мочеполовой системы в результате активной двигательной деятельности.



## Литература

1. Богатырев, С.Н. Физическая активность и риск смерти от всех причин в популяции Новосибирска / С.Н. Богатырев [и др.] // Профилактическая медицина. — 2014. — Т. 17, № 5. — С. 53–59.
2. Верхало, Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов: монография / Ю.Н. Верхало. — М.: Советский спорт, 2004. — 536 с.
3. Доброкачественная гиперплазия предстательной железы: учеб. пособие / под ред. А. С. Князюк. — Гомель: УО «ГГМУ», 2012. — 44 с.
4. Иващенко, В.А. Выбор программы лечения симптомов нижних мочевых путей после трансуретральной резекции простаты при доброкачественной гиперплазии предстательной железы / В.А. Иващенко // Уральский медицинский журнал. — 2013. — №9. — С. 82–88.
5. Пушкарь, Д.Ю. Современный алгоритм обследования и лечения больных аденомой предстательной железы / Д.Ю. Пушкарь, П.И. Раснер // Урология. — 2007. — № 3. — С. 87–94.

## **РЕСУРСНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

Игру как явление изучают философы, социологи, психологи, физиологи. Такие ученые, как Л.С. Выготский, П.Ф. Лесгафт, Д.Б. Эльконин, А.А. Леонтьев, А.В. Запорожец, уделяли много внимания игровой деятельности и описывали эти наблюдения с научной точки зрения. И многие современные европейские авторы ссылаются на учение Л.С. Выготского, как вдохновителя нового современного понимания детского развития, которое связано с освоением культурно выработанных средств одним из которых является игра.

Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности. Об игре, играющих, игровом поведении, написано много как справедливого и верного, так и противоречивого, и неточного. Широта интерпретации имеет бесконечное множество толкований — от мистических до инновационных. Игра — не порождение скоропроходящей моды, это феномен, отличающийся особым постоянством, объединяющим время, эпохи, поколения. Игра не поддается определению с помощью однозначной дефиниции, однако само понятие игры неразрывно связано со свободой, доброй волей, удовольствием, радостью, определенным содержанием, правилами и результативностью.

Игра — неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, которая формировалась и трансформировалась с давних времен и претерпевает эту трансформацию и в настоящее время. Но, если мы понаблюдаем вокруг, то не всегда увидим проявление этой игровой культуры. А это тот ресурс, который как элемент общей культуры, или передается или не передается из поколения в поколение.

К сожалению, мы вынуждены констатировать тот факт, что в силу разных причин пропала дворовая игровая культура. Мы видим, что чаще всего игровые площадки пусты или в лучшем случае дети гуляют в сопровождении взрослых, чаще всего, не вступая в игровые отношения, так как не умеют это делать. У них отсутствует определенный двигательный игровой репертуар. А раньше «казаки-разбойники», «прятки», «двенадцать палочек», «классики» и другие подвижные игры были знакомы всем и взрослым, и детям.

Если сейчас мы проведем опрос среди современных детей, то выявим удручающий факт, дети не только не знают правил и названий подвижных игр, они и не хотят в них играть, так как не умеют этого делать и у них не сформирована мотивационно-потребностная сфера и поэтому отсутствует интерес.

Чаще всего понятие игр у современных детей ассоциируется с компьютерной игрой, что является темой для другого обсуждения. Мы предлагаем рассмотреть возможности использования подвижных игр на занятиях адаптивной физической культурой. В самом названии предмета присутствует слово культура. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура как дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации и развития индивидуальных способностей.

Методика адаптивной физической культуры (АФК) имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Представим краткий анализ состояния здоровья, специфических нарушений физического и психического развития, факторов, влияющих на двигательную сферу детей аномального развития с типичными двигательными расстройствами, характерными в разной степени для всех нозологических групп детей:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет», снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления;

- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей — силовых, скоростных, выносливости, гибкости и др.;
- нарушение локомоторной деятельности — ходьбы, бега (особенно при нарушении опороспособности), а также лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т. е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка.

Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию деятельности на занятиях адаптивной физической культуры. Поэтому при подборе содержания мы опираемся на те задачи, которые являются основными для АФК.

Реализовывать содержание в практической деятельности, особенно с детьми дошкольного и младшего школьного возраста эффективнее через игру. Следует подбирать игры, направленные на: коррекцию основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др. Подвижная игра имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей. Глубочайший смысл детских игр заключается в том, что они, функционально нагружая весь организм, все его ткани, органы и системы, структурно их создают, формируют и совершенствуют. В ходе игровой деятельности происходит коррекция и развитие физической подготовленности. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей. Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на ребенка и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении.

Желание играть — главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности. Замечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры ка-

жется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Особенно ярко эта взаимосвязь проявляется в реализации меж предметных связей, когда целенаправленные двигательные действия, организованные в форме игровых композиций, эстафет, ролевых и имитационных игр, выполняемых под стихи, загадки, потешки, скороговорки, с решением простейших математических задач, облегчают усвоение счета, понятий о количестве, форме, величине, направлении, амплитуде; активизируют речевую деятельность, правильное звукопроизношение; обогащают словарный запас, развивают память, внимание, моторику мелких мышц рук.

Сама игровая деятельность, вызывает у детей интерес и содержит в себе необходимые компоненты развития личности, при которой складываются отношения между детьми, вырабатываются привычки, правила поведения. Дети больше узнают друг друга, взаимодействуют между собой, познают нехитрые игровые ситуации, проявляют самостоятельность, подражают, радуются, фантазируют, т.е. в игре идет активное формирование личности, имеющее большое социальное значение. Нравственные привычки, сформированные в игре, закладывают характер.

Любая игра начинается с определения правил и составления договора по их исполнению. А это не что иное, как компетенции в безопасности, коммуникативности, социализации. Безопасное поведение это и средство, и ресурс, но ему нужно научить. И эффективнее это будет происходить через игру.

Известно, что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические и психические возможности, и эти особенности необходимо учитывать при организации и проведении подвижных игр.

Качество организации и проведения игры — от выбора до ее окончания — зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми. И здесь таится ресурс для родителей. На психофизическое развитие ребенка большое влияние оказывает общение с тем взрослым, к которому он эмоционально привязан, с которым ему нравится

общаться. Именно в игре создаются необходимые условия для возникновения и развития таких отношений. Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи — вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

Речевая инструкция ускоряет выработку условных рефлексов, формирование сложных двигательных навыков и делает их более стойкими. Речь, сопровождая все двигательные реакции, упорядочивает последние, преодолевает их диффузный, импульсный характер, делает их организованными и дифференцированными.

Ребенок, играя, все время стремиться вперед, а не назад. В играх дети все как бы делают вдвоем: их подсознание, их разум, их фантазии «работают» синхронно, участвуют в осмыслении и отражении мира.

## Литература

1. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии /М.: Спорт-АкадемПресс, 2002. — 140с.
2. Реутский, С.В. Физкультура про другое, зато для всех и обо всем, от простого к сложному, в семье, в детском саду и в начальной школе. / СПб: Агентство образовательного сотрудничества, 2006. — 224 с.
3. Роньжина, А.С. занятия психолога с детьми 2–4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению/М.: ООО «Национальный книжный центр», 2015. — 72 с.
4. Тимошина, И.Н., Аспекты профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры / Ульяновск: УлГПУ, 2012. — 150 с.
5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры /под общ. ред. Проф. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2007. — 608с.

## **К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

За последнее время во многих странах мира, в том числе и в Приднестровской Молдавской Республике (ПМР) наблюдается ежегодное увеличение числа людей, которые становятся инвалидами в самом начале своей жизни или в её расцвете, т.е. в трудоспособном возрасте. Среди причин, способствующих возникновению инвалидности, основными являются ухудшение экологической обстановки, неблагоприятные условия труда женщин, рост травматизма, усложнение производственных процессов, широкое распространение военных конфликтов, крупных автоаварий на дорогах, рост числа тяжелых заболеваний, недостаточность пропаганды ведения здорового образа жизни, высокий уровень заболеваемости родителей, особенно матерей.

В связи с ежегодным увеличением числа людей, получивших увечья, и вследствие этого ставших инвалидами, возникает необходимость в развитии адаптивной физической культуры, занятия которой являются одним из факторов социализации лиц с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Название «адаптивная» предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма людей с отклонениями в состоянии здоровья [4].

Адаптивный спорт (спорт инвалидов) является разновидностью адаптивной физической культуры. Его цель — реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих подобные отклонения в здоровье. Адаптивный спорт ориентирован на соревнова-

ние и достижение высоких спортивных результатов — этим он и отличается от всех остальных видов адаптивной физической культуры. Необходимым условием при занятиях адаптивным спортом является правильная классификация спортсменов по способностям, стремление к максимальному уравниванию шансов на победу [1].

Адаптивный спорт содействует интеграции инвалидов в общественную жизнь, позволяет расширить социальные контакты. В спорте человек с ограниченными возможностями получает возможность самореализации и самосовершенствования. Кроме этого, участие в спортивном движении способствует активизации всех систем организма, моторной коррекции и формированию ряда необходимых двигательных компенсаций, что в свою очередь является существенным фактором физической и социальной реабилитации инвалида.

Адаптивный спорт представлен паралимпийским движением, в нем участвуют спортсмены-инвалиды с поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями интеллекта и зрения. Паралимпийская программа требует от спортсмена регулярной системы тренировки, участия во всех крупных международных соревнованиях, а главное — уровня спортивного мастерства не ниже кандидата в мастера спорта.

«Spirit in motion» («Дух в движении») — этот девиз очень точно передает сущность Паралимпийского движения — предоставлять спортсменам-паралимпийцам любого уровня и происхождения возможности для того, чтобы вдохновлять и восхищать мир благодаря спортивным достижениям. Девиз выражает характер Паралимпийского движения, подчеркивает высочайший уровень достижений спортсменов-паралимпийцев и символизирует сильную волю каждого паралимпийца [1].

Паралимпийцы выступают по разным категориям, в зависимости от вида инвалидности в основном по тем же видам спорта, что и олимпийцы, но правила, численность команд, снаряжение — адаптированы для инвалидов. По ходу соревнований фиксируются рекорды и достижения, ведётся командный зачёт количества медалей, а с 2004 года проводится и допинг-контроль.

Паралимпийские игры — это не просто спорт, а проявление качеств характера. Паралимпийские ценности помо-



гают добиваться успеха и осуществлять мечты, оставаясь в гармонии с собой, окружающим миром и другими людьми.

Адаптивный спорт является неотъемлемой частью культуры населения ПМР, важным средством физического и нравственного воспитания. Право граждан-инвалидов республики на занятия адаптивной физической культурой и спортом гарантировано Конституцией и реализуется в соответствии с законом «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике». В настоящее время отмечается возрастание роли государства в развитии адаптивного спорта. Проявляется это, прежде всего, в финансировании системы подготовки спортсменов-инвалидов; формировании социальной политики в области спорта инвалидов, в частности, социальной защищенности спортсменов и тренеров, в подготовке специалистов для работы со спортсменами-инвалидами.

Начало формирования спортивного движения инвалидов в Приднестровье приходится на 1995 год, когда для сплочения людей с ограниченными возможностями, поддержания их морального духа, оказания содействия в укреплении пошатнувшегося здоровья в городе Тирасполь была организована общественная организация «Спортивный клуб инвалидов «Атлетика» под руководством Георгия Павловича Чебана. Цель создания общественной организации — вовлечение большего числа инвалидов всех категорий в полноценный образ жизни через физическую культуру и спорт.

Дальнейшее признание государством социальной значимости адаптивного спорта и понимание необходимости соответствующей поддержки физкультурно-спортивного движения людей с ограниченными возможностями привело к открытию в Тирасполе в 2001 году Республиканского спортивного реабилитационно-восстановительного центра инвалидов (ГУ РСЦИ) под эгидой Министерства здравоохранения и социальной защиты ПМР (Указ Президента ПМР И.Н. Смирнова №286 от 7 июня 2001 г.). При этом основными направлениями деятельности РЦСИ стали:

- проведение занятий с инвалидами по различным видам спорта, распространение здорового образа жизни через спорт и физическую культуру среди инвалидов всех категорий.

- реабилитационно-восстановительная работа среди инвалидов и повышение роли физической культуры и спорта в гармоничном развитии личности, укрепления здоровья, расширении международных связей по вопросам физической культуры и спорта;
- активное привлечение инвалидов в кружки художественной самодеятельности и культурную жизнь города, района, в котором они живут;
- укрепление материальной базы организаций и учебных заведений для инвалидов, создание соответствующих условий для детей-инвалидов и взрослых по месту жительства (оборудование специализированных библиотек, клубов, спортивных залов);
- подготовка квалифицированных спортсменов, способных в течение Паралимпийского и Сурдлимпийского циклов достигнуть уровня результатов международного класса, а также спортивного резерва среди инвалидов.

Позже региональные отделения РГСИ начали работать Бендерах, Дубоссарах, Рыбнице и Слободзее, обеспечивая в полной мере внедрение в жизнь государственной политики по вопросам физической культуры и спорта инвалидов в Приднестровье.

С 1 января 2010 года в Приднестровье была введена в действие государственная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями» [2]. Данная программа позволила организовать физкультурно-реабилитационную работу с детьми, обеспечив оплату работы тренерского состава, приобрести спортивный инвентарь и тренажеры для специализированных интернатов и клубов спортсменов-инвалидов.

В Приднестровской Молдавской Республике проживает около 1500 ребенка-инвалида. В связи с ростом детской инвалидности в июне 2012 года принята Государственная программа по профилактике детской инвалидности и реабилитации детей-инвалидов, направленная на формирование основ комплексного решения проблем детей с ограниченными возможностями, создание условий для их полноценной жизни [3].

За период с 2001 по 2016 год в Приднестровье было открыто 6 коррекционных общеобразовательных учреждений, в которых начали работать 12 спортивных секций для людей

с ограниченными возможностями, а именно: секция шашек, шахмат, легкой атлетики, плавания, туризма, настольного тенниса, большого тенниса, торбола, гол-бола, мини-футбола, волейбола и армрестлинга, открыты клубы спортивной реабилитации «ИНВАПАНСПОРТ» и ОО «ИНВАЛАЙФ». Более 5000 инвалидов, из которых 700 — дети школьного возраста посещают физкультурно-реабилитационные группы и спортивные секции по 14 видам спорта. Изданы правила соревнований по плаванию, пауэрлифтингу, настольному теннису, торболу и гол-болу. Из видов адаптивного спорта, которые наиболее популярны у лиц с ограниченными возможностями можно выделить легкую атлетику, настольный теннис, шахматы, плавание, шашки, волейбол, пауэрлифтинг.

С целью обеспечения социальных гарантий, повышения спортивного мастерства, достойного представления Приднестровской Молдавской Республики на международной арене постановлением Правительства от 12 февраля 2013 года за № 16 было принято положение об установлении государственных стипендий и других социальных гарантий спортсменам-инвалидам ГУ РСЦИ. Лучшие спортсмены-инвалиды Приднестровья получают специальные стипендии, обеспечиваются питанием, фармакологическими восстановительными средствами, для них закупается форма и обувь, оплачивается аренда бассейнов, манежа, стадионов, финансируются учебно-тренировочных сборы и выезды на соревнования различного уровня.

В 2014 году было утверждено Положение о Единой республиканской спортивной классификации на 2014–2020 года, которая устанавливает нормы и требования, необходимые для присвоения соответствующих спортивных званий и разрядов по видам спорта. В данную классификацию было включено 14 видов спорта для спортсменов-инвалидов всех категорий [6].

Государственная служба по спорту ПМР совместно с Республиканским реабилитационно-восстановительным центром, координирует деятельность общественного спортивного движения инвалидов, объединяющего общество инвалидов с поражениями зрения, общество инвалидов с поражениями слуха, общество инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата и общество инвалидов с

поражениями интеллекта. Разветвленная система работы этих обществ позволяет охватить всех людей с физическими недостатками, желающих заниматься спортом. В 2014 году утверждено положение «О порядке организации и проведении спортивных, туристских соревнований, мероприятий и их материальном обеспечении среди спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями в ПМР». Подготовкой квалифицированных специалистов для работы с детьми-инвалидами и инваспортсменами занимается факультет физической культуры и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Под эгидой Республиканского реабилитационно-восстановительного центра, его региональных отделений и клубов «ИНВАПАНСПОРТ» и ОО «ИНВАЛАЙФ» ежегодно проводится свыше 20 спортивных соревнований среди инвалидов с повреждениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллекта, в которых принимают участие свыше 1000 спортсменов. Около 150 спортсменов-инвалидов ежегодно принимают участие в международных соревнованиях. Их финансирование осуществляется за счет средств единого государственного фонда социального страхования, спонсоров и собственных средств спортсменов.

За 15 лет ГУ Республиканский реабилитационно-восстановительный центр инвалидов подготовил более 50 спортсменов-инвалидов высшего спортивного мастерства, которые приняли участие в 60-ти Международных соревнованиях различного уровня, в том числе: в 3-х Паралимпийских и 2-х Сурдлимпийских играх, в которых завоевали бронзовые медали, а также четвертые, пятые и шестые места, в 6-ти Чемпионатах Мира, в 9-ти чемпионатах Европы и в 3-х чемпионатах Балканских стран. На их счету более 300 золотых медалей, 200 серебряных и 200 бронзовых медалей [5].

Приднестровье по праву гордится достижениями своих паралимпийцев, среди которых Мастер спорта международного класса по легкой атлетике, бронзовый призер X летних Параолимпийских игр в Атланте (США) 1996 года Чумак Николай; бронзовый призер Чемпионата Мира и Европы, финалист X и XI летних Параолимпийских игр в Атланте (США) 1996 года и Сиднее (Австралия) 2000 года, Мастер спорта международного класса по легкой атлетике Заим Валерий; серебряный призер Чемпионата России, бронзо-

вый призер Чемпионата Румынии по мини-футболу среди незрячих спортсменов Ягудин Евгений и Вяткин Олег; Мастер спорта, бронзовый призером Кубка Петра I в Санкт-Петербурге (Россия) по настольному теннису Кузук Дмитрий, Мастер спорта международного класса по настольному теннису, участник Чемпионата Европы (Италия), призер международного турнира Кубок Коста-Рики (Сан-Хосе) Лавров Дмитрий, участники Чемпионат Европы по шашкам-100 Варзарь Р., Дорошнко Д., Волков. С., Никита В., Никула В. Пушкаш И.; Мастер спорта по пауэрлифтингу, бронзовый призером Чемпионата Европы, серебряный призер Кубка Мира Рюл Денис и другие спортсмены.

Не так давно в 2014 г. в г. Сочи, прошли XI зимние Паралимпийские игры, где в роли волонтера выступал приднестровский спортсмен, выпускник факультета ФКиС — Мастер спорта по плаванию среди спортсменов с нарушением зрения Грумеза Вячеслав Иванович.

Спортсменам-победителям и призерам Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр, игр Специальных олимпиад, Чемпионатов, Первенств, Кубков Мира, Европы и тренерам, медицинским работникам, осуществлявшим их подготовку, выделяются денежные вознаграждения. Премии могут присуждаться Правительством Приднестровской Молдавской Республики, Государственной службой по спорту Приднестровской Молдавской Республики, Министерством по социальной защите и труду Приднестровской Молдавской Республики и другими спортивными организациями. Размер премии каждому спортсмену-инвалиду определяется дифференцированно, в зависимости от количества занятых призовых мест, ранга соревнований, уровня результатов и т.д.

В условиях непризнанности Приднестровья огромное значение имеет деятельность спортсменов-инвалидов на международной арене. Спортсменам-инвалидам приходится выступать под флагами стран Молдовы, Украины, России, но это не мешает им уверенно отстаивать честь не только той страны, за которую они выступают, но и честь своей Родины. Отрадно отметить, что в последнее время многие приднестровские параспортсмены выступают на соревнованиях различного ранга с флагом Приднестровской Молдавской Республики, способствуя тем самым формированию благоприятного имиджа страны, известности, со-

трудничеству и взаимодействию Приднестровья с другими государствами.

Достижения спортсменов с ограниченными возможностями поражают воображение. Иногда они приближаются к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта из известных и популярных, в которых не принимали бы участие спортсмены-инвалиды. В последнее время в Приднестровье адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям с ограниченными возможностями. Считаем, что дальнейшее развитие паралимпийского спорта будет способствовать совершенствованию физкультурно-спортивного образования, развитию гражданского общества, повышению социального благосостояния граждан и признания Приднестровья на международной арене.

### Литература

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерни Л.В. Адаптивный спорт. — М.: Советский спорт, 2010. — 314 с.
2. Государственная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями» на период 2010–2014 годов. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://www.minsocstrud.org/prilojenie\\_gos\\_programma/](http://www.minsocstrud.org/prilojenie_gos_programma/).
3. Государственная целевая программа «О профилактике детской инвалидности и реабилитации детей-инвалидов в Приднестровской Молдавской Республике» на период 2012–2016 годов. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://mingsocstrud.org/gosudarstvennaya\\_programma\\_o\\_profilaktiki\\_detskoj\\_invalidnosti/](http://mingsocstrud.org/gosudarstvennaya_programma_o_profilaktiki_detskoj_invalidnosti/)
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Том 1. — М.: Советский спорт, 2005. — 296 с.
2. Отчет о работе ГУ РСЦИ за 2013 год [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://skachate.ru/sport/187652/index.html>. Учебное издание. Единая республиканская спортивная классификация Приднестровской Молдавской Республики на 2014–2020 года. /Авторы-составители: Тимотин И.Ф., Гуцу В.Ф., Черба Т.И. и др. — г. Тирасполь, ООО «Теслайн». — 161 с.

## **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТОВ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И РОДИТЕЛЯМИ СПОРТСМЕНА**

Актуальность исследования. Существуют конфликты между тренерами и родителями негативно отражающиеся на взаимодействии с тренером и спортивными результатами спортсмена. Анализ научно-методической литературы по данной тематике показал, что данная тема актуальна и единого общего решения в таких ситуациях не найдено.

Спорту как социальной деятельности изначально присущи две доминирующие тенденции: достижение максимального спортивного результата и формирование гармоничной личности спортсмена.

И это действительно так. Тем более, если ребенок стал заниматься спортом в раннем возрасте. Для таких детей тренер становится еще одним родителем. Психологическая связь между наставником и спортсменом бывает сильнее, чем между юным дарованием и родителями. Порой дети могут поговорить и поделиться с ним тем, о чем никогда не заговорят с мамой или отцом. Ведь тренер ведет их практически за руку от первых шагов в спорте до серьезных больших побед [5].

Взаимодействие образовательного учреждения и родителей, являясь традиционным направлением педагогических исследований, требует своего научного осмысления на каждом новом этапе развития общества, что особенно актуально в современный период — в период трансформации и реформирования практически всех общественных систем Российской Федерации.

Демократизация всех сфер общественной жизни привела к тому, что родители, не обладая общепедагогическими и специальными знаниями в области спорта и, особенно, спорта высших достижений, сознательно, а чаще всего бессознательно, возлагают на себя обязанности менеджеров своих детей-спортсменов. Непосредственно с этапа начальной подготовки они достаточно активно выдвигают свои, чаще всего совершенно необоснованные, условия тренеру-педагогу или администрации спортивной школы, вмешиваясь в тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов, и, как следствие, значительно снижая ее эффективность [1].

Главная задача родителей — установить хорошие и доверительные отношения с человеком, к которому они привели своего ребенка. Родители должны периодически встречаться с тренером и узнавать от него об успехах ребенка. Если они несмотря ни на что уверены, что именно этот человек научит их ребенка всему необходимому, то они должны поддерживать тренера во всех решениях и ни в коем случае не подрывать его авторитет.

Быть тренером означает возможность работать с детьми, которые четко сориентированы на какую-то определенную цель. Это возможность в конечном итоге видеть результаты своего труда с детьми, в которых ты вкладываешь свою душу, свои знания и умения, свой жизненный опыт. Многие тренеры избегают дружеских отношений с родителями, т.к. боятся обвинений в предвзятости отношений к разным группам детей [6].

Как создать по-настоящему достойные и взаимовыгодные доверительные отношения между тренером и родителями? Первым шагом в этой ситуации, как для тренера, так и для родителей, является обоюдное соглашение, что целью всей программы тренировок является всестороннее развитие личностного потенциала ребенка. Вторым шагом для родителей может быть честное признание, что тренер делает все возможное для достижения этой цели.

В этом случае исчезнет критика действия тренера в спорных вопросах, таких, например, как, кому участвовать в соревнованиях или кто войдет в состав команды, потому что осознание общей цели сведет на нет желание выяснять отношения.

То есть тренер обязуется всеми силами действовать в интересах ребенка. А родитель признает, что совместные интересы в достижении общей цели совпадают, и доверяет тренеру, хотя их конкретные взгляды на способы достижения цели иногда могут не совпадать.

Таким образом, участие родителей в спортивной жизни своего сына или дочери сводится к психологической консультации и поддержке.

Цель нашего диссертационного исследования. Провести анализ причин конфликта, возникающий между родителем и тренером. Поэтому в нашем исследовании мы хотим рассмотреть данную проблему с позиции тренера.



Адекватное разрешение противоречий, приводящих к конфликту позволяет наладить положительное взаимоотношение «тренер-родитель».

Возможные причины конфликта между тренером и родителями: разные представления сторон о средствах воспитания; недовольство родителя методами обучения педагога; личная неприязнь; мнение родителя о необоснованном занижении способностей ребенка [3].

Способы решения конфликта с родителями спортсмена.

Как же конструктивно разрешить подобные недовольства и разбить камни преткновения? При возникновении конфликтной ситуации в спортивной школе важно разобраться в ней спокойно, реально, без искажения посмотреть на вещи. Обычно, все происходит иным образом: конфликтующий закрывает глаза на собственные ошибки, одновременно ищет их в поведении оппонента.

Когда ситуация трезво оценена и проблема обрисована, тренеру проще найти истинную причину конфликта с «трудным» родителем, оценить правильность действий обеих сторон, наметить путь к конструктивному разрешению неприятного момента.

Следующим этапом на пути к согласию станет открытый диалог тренера и родителя, где стороны равны. Проведенный анализ ситуации поможет педагогу выразить свои мысли и представления о проблеме родителю, проявить понимание, прояснить общую цель, вместе найти выход из сложившейся ситуации.

После разрешения конфликта, сделанные выводы о том, что сделано неправильно и как следовало бы действовать, чтобы напряженный момент не наступил, помогут предотвратить подобные ситуации в будущем.

Взаимодействие тренера с родителями должно осуществляться только на добровольной основе. Анализ научно-методической литературы и передового опыта спортивной практики показывает, что наиболее доступным и понятным для родителей в пользу занятий является следующий алгоритм: «Чем внимательнее родители будут относиться к занятиям своего ребенка в спортивной школе и выполнению домашних заданий тренера, чем правильнее и качественнее родители будут это делать, тем быстрее ребенок выйдет на уровень спортивного совершенствования, а, следовательно:

вырастет самооценка ребенка, станут более совершенными его личностные качества, он будет более серьезно относиться и к занятиям в общеобразовательной школе, стабилизируется режим дня, улучшится состояние здоровья ребенка и т.д.» [2].

Спортивный педагог должен четко осознавать необходимость своевременного предупреждения возникновения конфликтных отношений. Это вызывается тем, что если они не преодолеваются, то разлагая спортивный коллектив, снижая ее сплоченность, угнетающе влияют на людей, сковывают их инициативу, отрицательно сказываются на психологическом климате [4].

### Литература

1. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика) : пособие / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. — 86 с.
2. Неверкович С. Д. Конфликты в спортивно-педагогическом взаимодействии / С.Д. Неверкович // Спортивный психолог. — 2006. — № 2 (8) 2006. — С. 15–24.
3. Петров, С И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения / С.И. Петров: дис. канд. психол. наук: 13.00.04. — СПб., 2004. — 218 с.
4. Родионов В.А., Козлова С.Ю. К вопросу об ассоциациях спортивных психологов / В.А. Родионов, С.Ю. Козлова // Человеческий капитал. — 2015. — № 03 (75). — С. 123–125.
5. Родионов В.А., Козлова С.Ю. Спортивный психолог: необходимость стандартизации профессии / В.А. Родионов, С.Ю. Козлова // Живая психология. — 2015. Т. 2. №1. — С. 19–24.
6. Сулейманов, И.И. Системное исследование конфликтных ситуаций в спорте: теоретико-методологический аспект / И.И. Сулейманов: автореф. дис. канд. пед. наук. — Ленинград, 1982. — 20 с.

## **ГОЛЬФ КАК ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОПЫТ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНЫЙ ГОЛЬФ»**

Включение гольфа в программу Игр Олимпиады 2016 года придало новый импульс развитию этого вида спорта во всех странах, в том числе и в России [3]. Нами в ряде работ было определено, что достижение высоких спортивных результатов в гольфе определяется факторами временной и пространственной распространенности гольфа, доступности спортивных сооружений, факторами массовости и наличия системы спортивной подготовки [2, 5, 6].

Ассоциация гольфа России, в соответствии с этими положениями, разработала «Программу развития гольфа в Российской Федерации до 2020 года». Этой программой предусматривается: обустройство спортивных сооружений для гольфа, создание специализированных ДЮСШ и отделений ДЮСШ по гольфу, создание спортивных клубов и секций по гольфу в общеобразовательных организациях, разработка учебно-методических пособий.

Также этой программой предусмотрено внедрение гольфа как вариативной части предмета физической культуры в школьное образование. В 2012 году была разработана учебная программа по предмету физическая культура на основе вида спорта гольф, которая прошла рецензирование и была рекомендована к апробации экспертно-методическим советом Минобрнауки РФ [10]. Был выпущен ряд научно-методических трудов [1, 4, 7, 9].

Занятия по гольфу на уроках физической культуры и в системе дополнительного образования стали проводиться в некоторых школах Иркутской области и Красноярского Края, Москвы, Санкт-Петербурга, Тюмени, Ростова-на-Дону, Рязани, Южно-Сахалинска, Московской и Ленинградской области: в школах, в окрестностях которых имеются доступные гольф сооружения. Экспертный совет Минобрнауки в ноябре 2014 года рекомендовал Программу по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.

Это потребовало осуществления целенаправленной работы по подготовке и переподготовке преподавателей физической культуры в части освоения ими дидактических

приемов гольфа, разработки соответствующего учебно-методического обеспечения. Решение этих задач начало осуществляться, благодаря гранту Олимпийского комитета России, нацеленного на развитие школьного спорта. По результатам конкурсного отбора проект Ассоциации гольфа России «Школьный гольф» получил финансовую поддержку по трем направлениям: материально-техническое обеспечение, подготовка преподавательских кадров и методическое обеспечение.

Проект «Школьный гольф охватил 88 школ из 18-ти регионов РФ (Москва, Санкт-Петербург, Челябинск, Красноярский, Краснодарский, Приморский край, Московская, Ленинградская, Самарская, Иркутская, Ростовская, Рязанская, Свердловская, Тверская, Волгоградская, Сахалинская области, республика Крым и Чувашская республика). Двадцать школ, не вошедшие в этот проект, присоединились к нему по собственной инициативе.

В рамках этого проекта под эгидой «Московского учебно-спортивного центра» Москомспорта в августе-сентябре 2015 года было проведено восемь курсов повышения квалификации преподавателей образовательных организаций по теме «Методические аспекты организации занятий гольфом с учащимися общеобразовательных учреждений на примере школьного спортивного клуба» в Ростове на Дону, Москве, Екатеринбурге, Анапе, Красноярске и Санкт-Петербурге. Программа курса предусматривала 40 часов теоретических и практических занятий по гольфу в течение пяти дней. Всего в обучении приняло участие 156 преподавателей и инструкторов физической культуры, педагогов дополнительного образования различных образовательных организаций. Учебный процесс обеспечивался силами команды, составленной тренерами и преподавателями Ассоциации гольфа России.

Содержание занятий строилось индуктивно по известной дидактической формуле: знания-умения-навыки. Первые восемь часов занятий посвящались теоретическому изучению истории, правил, инвентаря, терминологии и техники совершения игровых действий в гольфе. Также в теоретической части излагались биомеханические и физиологические основы совершения игровых действий, описывались и демонстрировались методические приемы усвоения новых движений, игровые и соревновательные методы

обучения школьников гольфу. Рассматривались особенности организации деятельности секции гольфа в школьном спортивном клубе.

Второй и третий день занятий посвящался формированию первичных умений при игре в гольф у слушателей курсов на тренировочных и академических полях в гольф клубах, освоению технических действий в гольфе. Занятия этой части завершались проведением турнира по гольфу среди слушателей в формате стейблфорд.

Четвертый и пятый день подготовки состоял в освоении методики обучения детей гольфу с обучающим пластиковым оборудованием Starting New at Golf (SNAG) и проверке приобретенных знаний и освоенных навыков в виде письменной контрольной работы и последующей аттестации слушателей.

Кроме того, для оценки эффективности проведенных курсов их организаторами проводилось анкетирование слушателей. В произвольной форме слушатели в анкетах оставляли свои отзывы о проведенных курсах и предложения по дальнейшей деятельности по повышению квалификации в области школьного гольфа.

Всего было сдано 124 анкеты, из них заполненными оказались 111 (90%). В результате анализа анкет было установлено, что содержание отзывов в основном касалось оценки организации курсов, оценки актуальности, полноты и доступности для восприятия теоретического и практического содержания курсов, а также пожеланий по совершенствованию учебной деятельности в этой области.

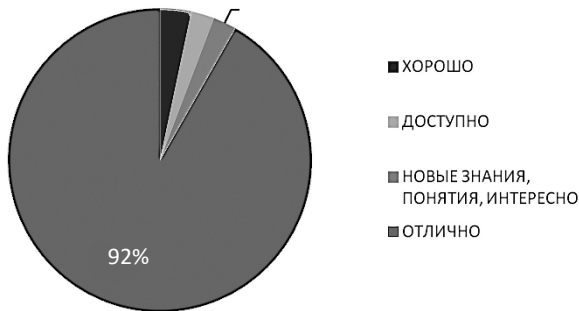
Средняя оценка организации курсов в восьми регионах по 10-ти бальной порядковой шкале составила 9,35 балла. Т.е. практически все слушатели оценили организацию проведения занятий в части условий проживания, переездов, питания, сочетаний учебных занятий и отдыха на «отлично».

Оценки содержания теоретической и практической части занятий в большинстве отзывов слушателей оценивались словами: отлично, хорошо, доступно и т.п. Диаграмма с оценками содержания проведенных занятий приведена на рис 1.

Как следует из этой диаграммы, большинство слушателей оценили теоретическую, методическую и практическую часть курсов на «отлично».

Рисунок 1

## Оценка содержания курсов их слушателями



Анализ предложений слушателей показал, что по своему содержанию они делятся на две основные группы. В двадцати трех, из пятидесяти восьми высказанных предложений, отмечалась необходимость регулярного, повторного, систематического проведения подобных мероприятий в виде курсов повышения квалификации, семинаров и круглых столов, посвященных более глубокому изучению методики преподавания гольфа в школьных спортивных клубах, обмену опытом, подведению итогов занятий со школьниками, обсуждению вопросов проведения занятий, организации внутришкольных и районных соревнований по гольфу. При этом в одной анкете было высказано пожелание о проведении отдельных курсов по освоению обучающей методики SNAG.

Во второй группе пожелания слушателей заключались в необходимости увеличения продолжительности практических занятий по освоению игровых действий в гольфе. Количество таких пожеланий было равно тринадцати. При этом одна треть из них касалась увеличения продолжительности занятий с оборудованием SNAG. Некоторыми слушателями была отмечена необходимость увеличения общей продолжительности курсов.

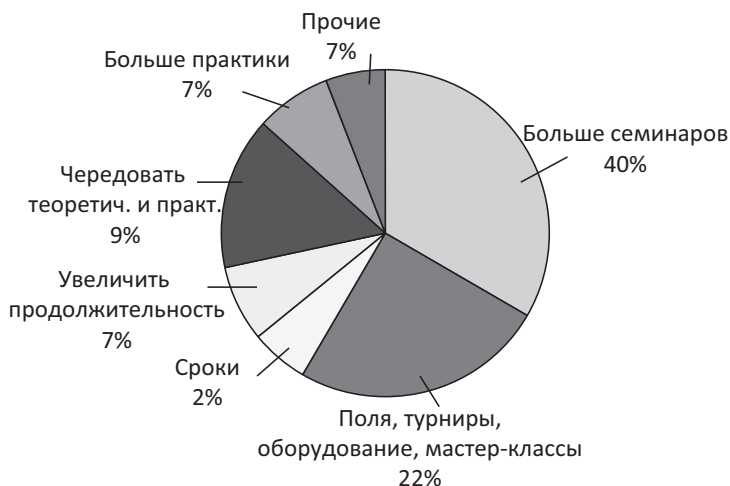
Также некоторыми учащимися преподавателями было рекомендовано чередование теоретической и практической части занятий в течение дня. В семи анкетах высказывались пожелания по организации специальных площадок для занятий гольфом, мини-гольфом и SNAG на пришкольных территориях, о необходимости организационной и мето-

дической помощи при освоении обучающего оборудования и проведении школьных соревнований по гольфу. В пяти анкетах отмечалась необходимость проведения курсов в начале августа, а не перед началом учебного года.

Распределение предложений слушателей — преподавателей физической культуры представлено на рис. 2.

Рисунок 2

**Распределение предложений слушателей по их содержанию**



Таким образом, в результате проведения курсов повышения квалификации по теме «Методические аспекты организации занятий гольфом с учащимися общеобразовательных учреждений на примере школьного спортивного клуба» у многих педагогов физической культуры было сформировано представление о гольфе как доступном и массовом виде спорта и рекреационной деятельности. Слушатели курсов составили теоретические и практические суждения о способе совершеншения игровых действий, приобрели первичные умения в игре, освоили методики обучения гольфу детей с использованием упрощенного безопасного оборудования, получили печатные методические материалы. Также учителя на практике освоили основные правила игры, получили необходимый опыт в организации занятий и соревнований среди школьников.

Вместе с тем, в результате анализа отзывов слушателей были выработаны конкретные рекомендации по продол-

жительности и содержанию занятий на курсах повышения квалификации, по чередованию теоретических и практических занятий и установлена необходимость осуществления обратной связи со слушателями в виде семинаров и круглых столов по обмену опытом.

## Литература

1. Гольф и мини-гольф: обновление содержания образования в области физкультуры и спорта. Научно-методическое пособие. / А.Н. Корольков, И.И. Боброва // Государственное бюджетное образовательное учреждение Лицей № 1575 СОУО ДО г. Москвы, — М., 2013. — 144 с.
2. Корольков А.Н. Доступность спортивных сооружений и массовость в российском гольфе / Спорт: экономика, право, управление. — 2015. — № 1. — С.35–37
3. Корольков А.Н. История гольфа и Олимпийское движение / Олимпийский бюллетень № 13» — сборник научных материалов «Международное спортивное и олимпийское движение: история и современность». М.: «Спецпроект», 2012 — С. 18–22
4. Корольков А.Н. Методические указания и учебная программа по мини-гольфу для детско-юношеских спортивных школ / Инновации и качество лицейского образования: идеи, опыт, практика/ № 1–2, 2010 г. С. 60–72.
5. Корольков А.Н. Соотношение мастерства и массовости в гольфе в виде распределения Парето / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. —2013. — № 2(96) .– С.81–83 .
6. Корольков А.Н., Жеребко Д.С. Факторы, определяющие положение игроков в гольф в мировом рейтинге / Теория и практика физической культуры. — 2013. — N 2. –С.53–55
7. Корольков А.Н. Проведение уроков физической культуры на основе вида спорта (Гольф). Методические рекомендации. / ЭБС РУКОНТ [электронный ресурс] / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». — электрон. дан. — М., [2011]. — режим доступа: <http://rucont.ru/>. — загл. с экрана., 2014. — 92 с.
8. Корольков А.Н. Содержание занятий по гольфу на уроке физической культуры в начальной школе / Вестник Ассоциации гольфа России, № 6, 2014, С.17–19.
9. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев. — Воронеж: Науч. кн., 2014. — 403 с.: табл.
10. Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе виде спорта — гольф. [рек. Минобрнауки РФ] / А.Н. Корольков и др. // Министерство образования и науки Российской Федерации. — М., 2012. — 91 с., табл.



## **СОПРЯЖЕННОСТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА**

Успешное осуществление процесса интеллектуальной подготовки подростка-спортсмена на этапах начальной спортивной и углубленной специализации связано с пониманием характера проявления интеллектуальных способностей, выявлением сущности взаимосвязей данных способностей с другими качествами личности и их представленностью в целостной структуре спортивной деятельности.

Методологическими предпосылками, обеспечившими понимание организации исследования, выступили воззрения П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова, В.Д. Шадрикова. Основываясь на теории функциональных систем П.К. Анохина [1], в которой «функциональные системы второго типа лежат в основе < ... > различных типов поведения» и, соотнося данные научные позиции с компонентами функциональной системы способностей В.Д. Шадрикова [2], мы предполагаем: биологические (физиологические) и психологические детерминанты характеризуют локализацию интеллектуальных, регулятивных способностей и волевых качеств в деятельностной среде с учетом решаемой подростком-спортсменом интеллектуальной задачи.

Цель исследования: выявить особенности привлечения интеллектуальных способностей, личностных качеств волевой и регулятивной природы к осуществлению юными спортсменами этапов спортивной деятельности. Педагогическое исследование проводилось на контингенте подростков-спортсменов — представителей различных видов спорта ( $n = 270$ ), с применением методов: сочинений, самоописаний, ранжирования, контент-анализа, отражающих характер самооценочных суждений о значимости избранных интеллектуальных способностей и личностных качеств регулятивной и волевой природы в процессе успешной реализации рассматриваемых этапов действия и деятельности. Оценочные суждения представлены в диапазоне балльной оценки: «0» — отсутствие данной способности / качества в структуре деятельности; «1» — низкий уровень влияния

данной способности / качества на успешность этапа действия; «2» — средний уровень влияния данной способности / качества на успешность этапа действия; «3» — высокий уровень влияния данной способности / качества на успешность этапа действия. В процессе исследования нами применялись методы непараметрической математической статистики (коэффициент конкордации Кендалла,  $W$ ). В описательный портрет этапа действия и деятельности вошли способности и качества, обладающие достоверной степенью согласованности мнений экспертов — юных спортсменов, поскольку мы изучали именно их образ действия и деятельности.

Проявленные подростком-спортсменом интеллектуальные способности предопределены содержанием этапов деятельности [3]. Так, одна из интеллектуальных задач на этапе мыследеятельности — «быть информированным, своевременно собрать и проанализировать информацию о сопернике» — реализуется на фоне избранных интеллектуальных и других способностей, в той или иной степени отражающих информационный, мотивационный, когнитивный (в т.ч. — стилевую характеристику деятельности), операционально-деятельностный, эмоционально-волевой, регулятивный аспекты спортивной деятельности. В ряду актуальных интеллектуальных способностей: мотивация к познанию, (научно-) исследовательского поиска, достижения; способность к критическому анализу в ходе обработки информации; концентрация внимания; оперативное, проблемное мышление; аналитичность; (долговременная) память; организованность; помехоустойчивость; способность не противодействовать тренерским установкам и указаниям, не формировать для себя образ «неудобного соперника» и др. ( $X_{\text{ср.}} = 3$ ;  $W = 0,72$ ); регулятивных способностей — способность к саморегуляции настроения, самочувствия, активности ( $X_{\text{ср.}} = 2,92$ ;  $W = 0,72$ ); волевых качеств — целеустремленность, настойчивость ( $X_{\text{ср.}} = 2,92$ ;  $W = 0,72$ ); ( $P < 0,01$ ).

Интеллектуальная задача на этапе отражения деятельности — «сопоставить модельное исполнение техники упражнения с собственным, определить погрешности индивидуальной техники» — инициирует проявления интеллекта через активизацию способностей: интеллектуальных —

поисковой мотивации; зрительного, слухового кинестетического восприятия; концентрации внимания; мысленного, вербального анализа исполнения техники упражнения; мышления; аналитичности; схематизации; дискурсивного мышления; критичности; рационализации ( $X_{\text{ср.}} = 2,92$ ;  $W = 0,86$ ); регулятивные способности — концентрации; самообладания ( $X_{\text{ср.}} = 2,8$ ;  $W = 0,86$ ); волевые качества — самостоятельности, дисциплинированности, терпеливости, упорства, выдержки ( $X_{\text{ср.}} = 2,84$ ;  $W = 0,86$ ); ( $P < 0,01$ ).

Показатели самооценочных суждений на других этапах позволяют нам выявить некоторую неопределенность в выборе способностей для реализации этапов деятельности (средний балл  $\leq 2$ ). Так, на этапе принятия решения, формирования плана и программы поведения — интеллектуальные способности:  $X_{\text{ср.}} = 2,83$ ;  $W = 0,87$ ; регулятивные способности:  $X_{\text{ср.}} = 1,94$ ;  $W = 0,87$ ; волевые качества:  $X_{\text{ср.}} = 1,93$ ;  $W = 0,87$ ;  $P < 0,01$ ; на этапе программы реализации функции, выполнения действия и программы поведения, коррекции — интеллектуальные способности:  $X_{\text{ср.}} = 2$ ;  $W = 0,78$ ; регулятивные способности:  $X_{\text{ср.}} = 1,83$ ;  $W = 0,78$ ; волевые качества:  $X_{\text{ср.}} = 1,1$ ;  $W = 0,78$ ;  $P < 0,01$ ; на этапе отражения операции как результата действия — интеллектуальные способности:  $X_{\text{ср.}} = 1$ ;  $W = 0,75$ ; регулятивные способности:  $X_{\text{ср.}} = 0,9$ ;  $W = 0,75$ ; волевые качества:  $X_{\text{ср.}} = 0,91$ ;  $W = 0,75$ ;  $P < 0,01$ ; на этапе отражения результатов операции —  $\leq 2$ ; отражения параметров результатов —  $\geq 2$ ; на этапе представления функциональных признаков результата или программы —  $\leq 2$ ; на этапе пополнения знаний, обогащения операционных механизмов, определения цели функции в деятельности — 2,6; 1,6; 1,8.

Рассматривая степень сформированности вербального, операционального образа этапов действия и деятельности, можно констатировать, что в большей степени освоены этапы вхождения в деятельность, начала данного действия и/или деятельности (1-й и 2-й этапы). Вероятно, это связано с применением педагогических подходов, когда описывается целостная структура действия и / или деятельности и хронологически последовательно выделяются ее смысловые акценты, а кратковременная память, текущий сравнительно-сопоставительный анализ отличительных моментов на этапах деятельности, осуществляемый подростками, «не

успевают» и не соответствует объему и разнородности предоставляемой информации, что снижает качество понимания педагогических требований. В ходе организации процесса интеллектуальной подготовки важно проектировать содержание занятий, в части случаев, направленных на формирование умений: принимать решения; проектировать и реализовывать программу действий и поведения; осуществлять своевременную перестройку действий, связанную с необходимостью коррекции текущей ситуации; характеризовать результаты операций и действия; описывать полученные результаты через значимые параметры оценки с созданием системы оценочных суждений; на основе переживаемой проблематики дефицита информации — пополнять знания, обогащая операционные механизмы деятельности, создавая развернутое представление об условиях совершенствования действия в структуре деятельности; определять цели действия в структуре деятельности, осваивая действие в его закономерных взаимосвязях с предыдущим и последующим действием, создавая тем самым предпосылки к оптимизации параметров спортивной деятельности.

**Вывод.** Этапы действия, в которых юные спортсмены демонстрируют оценочные суждения ниже 2 баллов о ситуационно актуальных качествах и способностях, характеризуются большей трудностью и наличием в ходе их реализации случайных и автоматизированных двигательных ошибок, отражая тем самым отсутствие полноты ментального и двигательного образа действия. Освоение сущности данных этапов позволяет формировать целостный образ двигательных действий на основе адекватного ситуации привлечения ряда интеллектуальных способностей и связанных с ними качеств регулятивной и волевой природы. Более низкие оценочные суждения юных спортсменов о важности качеств интеллектуальной, регулятивной и волевой природы позволяют констатировать проблему: юный спортсмен в меньшей мере понимает за счет каких ресурсов целесообразней всего реализовывать представленные далее этапы действия. Подростки переживают сложности на этапах: принятия решения; программы реализации функции; выполнения действия и программы поведения, коррекции; отражения операции как результата действия; отражения результатов операции; отражения параметров результатов;

пополнения знаний, обогащения операционных механизмов, определения цели функции в деятельности — что инициирует необходимость целенаправленного освоения сущности данных этапов, научение успешной их организации и реализации в предметных полях не только учебной и тренировочной, но и в структуре контролирующие-оценочных, рефлексивных и организационных контекстов спортивной деятельности.

### Литература

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968. — 546 с. — С. 248.
2. Шадриков В.Д. Ментальное развитие человека. — М.: АспектПресс, 2007. — 284 с. — С. 56.
3. Кузьменко Г.А. Соподчиненность проявления интеллектуальных, регулятивных способностей и волевых качеств в спортивной деятельности подростка / Г.А. Кузьменко // Культура физическая и здоровье. — Воронеж. — 2015. — №52(1). — С. 37–43. — С. 38.

## **НЕКОТОРЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОСЛАБЛЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы эффективности и продуктивности организация педагогического процесса с ослабленными детьми в образовательных учреждениях. Высказываются концептуальные положения и подходы о построении нового типа урока, соединяющего традиционные средства физического воспитания с лечебной физкультурой на основе их гибкого и рационального сочетания в учебном процессе учащихся. Экспериментальным путем установлено, что расширение вариативной часть программного материала уроков физической культуры разнообразными средствами на основе игровой деятельности и упражнений оздоровительной аэробики способствует повышению защитных сил и резервных возможностей организма, регуляции нервно-психического состояния, а также помогает учащимся окрепнуть и повысить интерес к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, специальная медицинская группа, учебные занятия с оздоровительной направленностью, физическая подготовленность, игры и игровые упражнения, оздоровительная аэробика.

В период широких демографических преобразований в России перед органами образования поставлены масштабные задачи по повышению эффективности физического воспитания юных граждан XXI века с целью подготовки к высокопроизводительному труду и защите Отечества. Особое значение приобретает физическое воспитание для тех молодых людей, кто в связи с заболеваниями разной степени тяжести и крайне низким уровнем физической подготовленности не может в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания; им грозят снижение работоспособности и перспективы ранней инвалидности.

Сложившаяся практика и результаты собственного многолетнего опыта научно-практической деятельности в ряде отдельных образовательных учреждений г. Москвы (Московский педагогический государственный университет, Педагогический колледж № 14, ГБОУ СОШ № 628, ГБОУ «Школа

здоровья» № 27 и др.) показывают, что постановка работы специальных медицинских групп (далее СМГ) в образовательных учреждениях, к сожалению, очень серьезно отстаёт от возросших требований времени. Многие преподаватели, не владея, в достаточной степени, необходимым уровнем знаний об особенностях организма и методике деятельности СМГ, проявляют по-прежнему пассивность и инертность в этой важной работе, ошибочно считая её лишь дополнительной нагрузкой. Между тем, комплексный характер физического воспитания ставит перед школой будущего значительно более сложные, в первую очередь, методико — практические проблемы, в решении которых первостепенная роль принадлежит учителю физической культуры и специалисту в области адаптивной физической культуры.

Особую тревогу и озабоченность вызывает факт, что у многих выпускников средних школ, имеется глазная, костная, нервно-психическая, сердечно-сосудистая и другие виды патологии. У данного контингента отмечается и низкий уровень развития основных двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости [1]. Серьезные отклонения в состоянии их здоровья и слабая физическая подготовленность требуют углубленной разработки современных методик и форм организации занятий по физическому воспитанию.

Принципиально важным психолого-педагогическим положением для преподавательского состава среднего и высшего звена должно стать четкое различие понятий «физическое воспитание» учащихся и «физическая культура» как учебный предмет. Если за проведение занятий отвечают, прежде всего, преподаватели физкультуры, то за физическое воспитание — весь педагогический коллектив учреждения. Каждый педагог, какой бы предмет он ни преподавал, должен участвовать в физическом воспитании так же, как он участвует во всем многогранном процессе воспитания юных россиян. Это, в первую очередь, должно быть отражено в личном участии, в работе организуемых Центрах содействия здоровью учащихся и преподавателей, призванных использовать различные средства оздоровления и физического воспитания, пропаганды основ здорового образа жизни, экологии, борьбы с табакокурением, наркоманией, алкоголизмом [7].

Сейчас, как никогда ранее, особенно необходимо обновление форм и методов этой работы. В связи с этим, учебный процесс должен носить, прежде всего, оздоровительно-лечебную направленность с решением следующих задач:

1. Повышение защитных сил и резервных возможностей организма, препятствующих развитию заболевания.
2. Повышение уровня физической работоспособности и закаливание организма.
3. Регуляция нервно-психического состояния.
4. Приобретение необходимых теоретических знаний и прикладных навыков.

Данный материал представляет собой краткое изложение ряда концептуальных положений:

- наличие строго дифференцированного подхода к занимающимся с обязательным учетом характера и тяжести заболевания;
- построение нового типа урока (занятия), впервые соединяющего средства традиционной общеразвивающей физкультуры с лечебной физкультурой на основе их гибкого и рационального сочетания в учебном процессе;

Одним из приоритетных направлений эффективного решения задач физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья является максимальное использование в учебном процессе физических упражнений, тщательно подобранных с учетом характера и тяжести заболевания, физической подготовленности, пола и возраста занимающихся. В работе с данным контингентом необходимо особенно строго соблюдать дидактические принципы обучения (сознательности, всесторонности, постепенности, повторяемости, индивидуализации, прочности) [6].

Поскольку в младшем школьном возрасте происходит интенсивный рост основных физических качеств, а наибольший педагогический эффект получается тогда, когда целенаправленное воздействие совпадает с критическим периодом развития физических качеств, решение задачи о выборе наиболее эффективных средств и методов воспитания этих качеств становится особо необходимым [2]. Поэтому на основе результатов теоретического анализа учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений различной направленности, собственных педагогических наблюдений и педагогического эксперимента, разработана



структура и содержание программного обеспечения занятий по предмету «Физическая культура» для учащихся 4-х классов, состоящая из базовой и вариативной частей.

В настоящее время для абсолютного большинства учащихся двигательный режим ограничен тремя уроками физической культуры в неделю [5]. Базовая часть программы предусматривает использование на уроках физической культуры средства основной гимнастики (основные положения и движения рук, ног, туловища; упражнения с мячами, скакалками; акробатические упражнения и в равновесии; упражнения на гимнастической стенке), подвижные игры, лыжная подготовка или плавание, а также упражнения легкой атлетики.

Вариативную часть мы предложили выстроить из игровых блоков: для развития скоростно-силовых качеств, быстроты реакции и быстроты движений, координационных способностей, игр-эстафет и спортивных игр, а также средств оздоровительной аэробики. Выбор на подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол и настольный теннис) не случаен. Ведь игры являются действенными средствами физического воспитания учащихся с ослабленным здоровьем, так как представляют широкие возможности для разностороннего воздействия на растущий организм детей, способствуют развитию и совершенствованию многих двигательных качеств [3].

Блок игры и игровые упражнения для развития скоростно-силовых качеств состоит из скоростных и силовых упражнений, направленных на укрепление мышц всего двигательного аппарата подростков, воспитание умения проявлять усилия динамического характера в различных условиях с целью более разностороннего воздействия на подготовленность занимающихся и для повышения эмоциональности занятий.

Эффективными средствами воспитания быстроты являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты; прыжки. Стратегией развития быстроты предусматривает применение игр и игровых упражнений для развития быстроты реакции и быстроты движения. Именно такой подход является оптимальным, потому что происходит одновременное улучшение специальных силовых способностей и частоты движений.

Главными критериями оценки координационных способностей можно считать правильность, быстроту, рациональность и находчивость с их качественными и количественными характеристиками. Координационные способности — это многофункциональное понятие, поэтому игры и игровые упражнения, применяемые в условиях ограничения зрения и слуха, способствуют к ориентированию, к дифференцированию параметров движений, к быстрому реагированию и точному воспроизведению движений, к безошибочному перемещению в двигательных действиях и к способности их согласования с другими учащимися [3].

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения, их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Блок оздоровительная аэробика, включающий ритмические упражнения, является единственным универсальным средством в профилактике различных заболеваний. Главное доказательство эффективности применения ритмических упражнений в плане укрепления здоровья — это морфофункциональная перестройка в организме, обусловленная специфическим влиянием регулярного выполнения циклических упражнений аэробного характера [4]. Аэробные упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности организма, способствуют повышению сопротивляемости к неблагоприятным условиям окружающей среды, профилактике атеросклероза, уменьшению риска возникновения и развития коронарной болезни. Кроме того, в результате регулярных занятий аэробными упражнениями нормализуется артериальное давление (АД), уменьшается процент жира в организме, умеренно увеличивается мышечная масса, повы-

шается акклиматизация к высокой температуре, возрастает устойчивость к физическим и психическим стрессам.

Высокая эффективность занятия достигается правильным выбором методических приемов. Каждый из них должен пробуждать интерес занимающихся к изучаемому двигательному действию, повышать их активность в ходе его освоения, стремление к достижению лучшего результата. Чтобы добиться успеха в этом, необходимо начинать занятия с постановки цели, которая должна быть предельно ясной, четкой и увлекательной. Школьники иногда остаются равнодушными к такой цели, как например, овладение техникой движения. Для них не совсем ясен смысл этой длительной, кропотливой работы. В гораздо большей степени их привлекает все, что связано с утверждением личности. Поэтому постановкой цели — улучшить свой результат — можно вызвать у ребят интерес, а, следовательно, и активность. Понимание учащимися смысла и значения разучиваемых специальных упражнений ускоряет процесс обучения, помогает лучше закрепить пройденный материал и ведет к формированию прочных, правильных, стойких, но в то же время, динамичных умений и навыков [7].

Следуя этим методическим рекомендациям, учитель не должен забывать ещё об одной весьма существенной особенности современного урока. Она заключается в комплексном прохождении и освоении материала программы. Иначе говоря, её компоненты: освоение основ знаний, овладение двигательными действиями, умениями и навыками самостоятельных занятий, развитие двигательных качеств — должны составлять единый процесс.

Таким образом, процесс реабилитации данного контингента занимающихся диктует настоятельную необходимость подготовки преподавателя нового профиля из числа учителей физкультуры и медиков, способных на основе обширных медико-педагогических знаний значительно усилить лечебно-педагогическую и оздоровительно-образовательную направленность процесса физического воспитания в системе специального коррекционного образования.

Для качественной и эффективной организации учебного процесса, направленного на физическую реабилитацию и формирования активного двигательного режима лиц с ОВЗ, преподаватель, ведущий занятия, обязан:

- иметь необходимую квалификацию и уровень знаний по основам кинезотерапии и спортивной медицины;
- знать механизм воздействия общеразвивающих и лечебных физических упражнений на организм человека;
- формировать у занимающихся необходимые знания, умения и навыки;
- обучать воспитанников методикам самоконтроля и самомассажа;
- прививать основы здорового образа жизни;

Мы считаем, что дальнейшее совершенствование системы подготовки высококвалифицированных кадров, специалистов для работы с больными и ослабленными детьми, школьниками и студентами требует длительного времени и значительной консолидации сил и средств различных заинтересованных организаций.

## Литература

1. Изаак С.И. Характеристика физического развития школьников различных регионов России /С.И. Изаак, Т.В. Панасюк //Гигиена и санитария. — М.: Медицина, 2005. — № 5. — С. 61–64.
2. Кулькова И.В. Характеристика двигательных режимов и выбор эффективных оздоровительных средств адаптивного физического воспитания слабослышащих и слабовидящих младших школьников /И.В. Кулькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2013. — №4 (98). — С.62–70.
3. Кулькова И.В., Никитушкин В.Г. Особенности планирования учебного процесса по физическому воспитанию слабовидящих учащихся 4-х классов /И.В. Кулькова, В.Г. Никитушкин // //Культура физическая и здоровье. — 2015. — т. 55. — №4. — С. 110–115.
4. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры /Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. — М.: Советский спорт, 2014. — 124 с.
5. Московский базисный учебный план (утв. приказом Департамента образования города Москвы № 958 от 11.05.2010 года «Об утверждении новой редакции Московского базисного учебного плана (с внесенными изменениями в соответствии с приказом Департамента образования г. Москвы от 4 мая 2011 г. № 327).
6. Настольная книга учителя физической культуры /под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — С. 60–69.
7. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности. Учебное пособие для студентов вузов по специальности «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (АФК)» /И.В. Кулькова, М.Д. Рипа. — М: ООО «Издательство КноРус», 2011. — С. 23–26.

## **МЕТОД СОПРЯЖЁННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ КАК РЕСУРС ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЁРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ**

**Аннотация.** Статья содержит описание методики сопряжённого развития скоростно-силовых способностей и формирования точности удара кикбоксёров массовых разрядов.

**Ключевые слова:** метод сопряжённого воздействия, юные кикбоксёры.

На сегодняшний день актуален вопрос совершенствования системы спортивной подготовки юных спортсменов в кикбоксинге. Несмотря на внешнюю схожесть с такими видами единоборств, как бокс, каратэ, таэквондо, кикбоксинг имеет свои принципиальные особенности, которые необходимо учитывать при составлении учебных программ физической подготовки в этом виде спорта.

Анализ Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг [1] и программных требований для образовательных учреждений по кикбоксингу [2] указывает на то, что к уровню физической подготовки юных кикбоксёров 12–14 лет предъявляются достаточно высокие требования. Кроме того, как показывает практика, график соревнований спортсменов данного возраста очень насыщен. Вместе с тем, как указывает видный специалист в области теории и методики кикбоксинга В.Н. Клещев [3], при работе с данным контингентом следует избегать рекордных нагрузок в отношении физических и психических возможностей подростков. Подобное противоречие диктует необходимость совершенствования системы спортивной подготовки кикбоксёров массовых разрядов посредством применения метода сопряженного воздействия, который основывается на органичном взаимодействии процессов развития физических способностей и формирования двигательных навыков [4].

В этой связи **целью** нашего исследования выступила разработка такой методики подготовки юных кикбоксёров, которая позволила бы сочетать тренировочные средства, способствующие не только развитию ведущих для кикбоксёров двигательных качеств и способностей, но и формированию у них умения использовать их в двигательной структуре соревновательного упражнения.

Как показали результаты опросов 45-ти тренеров и 24-х спортивных судей по кикбоксингу, проведённых в ходе Открытого чемпионата и Первенства Тверской области по кикбоксингу, Открытого Всероссийского турнира по кикбоксингу «Бросающий Вызов», Открытого городского турнира «Кубок Твери», Городского турнира по кикбоксингу среди новичков «Файтер», в числе наиболее значимых физических качеств и двигательных способностей кикбоксёров были названы скоростно-силовые способности, а также точность ударных действий [5]. В этой связи особый акцент в нашем исследовании был сделан на сопряжённом развитии скоростно-силовых способностей и формировании точности удара кикбоксёров массовых разрядов.

Раскроем сущность экспериментальной методики. Для реализации метода сопряжённого развития на первом этапе в подготовительную часть занятия вводятся специальные подготовительные упражнения в парах с партнёром (табл. 1).

Таблица 1

**Специальные подготовительные упражнения в парах с партнёром, применяемые в подготовительной части занятия на первом этапе**

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Игра «Салки руками»	30 с	И.П. — боевая стойка. Передвигаясь по залу, стараться «осалить» своей кистью плечо или живот партнёра и не дать «осалить» себя
Упражнение «Пуш-пуш»	30 с	И.П. — боевая стойка. Опереться согнутой рукой в грудь партнёра, который выполняет аналогичное движение. Постараться вытолкнуть партнёра как можно дальше от себя. Упражнение выполнять без остановки

Упражнения, указанные в табл. 1, выполняются на каждой тренировке в течении месяца. Далее в подготовительную часть занятия вводятся следующие упражнения (табл. 2).

Таблица 2

**Специальные подготовительные упражнения в парах  
с партнёром, применяемые в подготовительной части занятия  
на втором этапе**

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Игра «Салки ступнями»	30 с	Оба партнёра находятся в боевой стойке. Двигаясь по залу, постараться «осалить» партнёра и не дать «осалить» свою ступню
Упражнение «Толчки голенью в бедро»	30 с	И.П. — оба партнёра находятся в боевой стойке. Первый спортсмен голенью толкает партнёра в бедро. Далее — смена заданий

В начале основной части занятия проводятся упражнения для отработки техники движений без партнёра перед зеркалом. После выполнения 10 ударов, защит, по общей команде тренера выполняются следующие упражнения для развития скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, туловища:

1. Выпрыгивания из полного приседа, с выполнением прямого удара рукой вверх.
2. Отжимания от пола с хлопком руками по груди.
3. Из положения лёжа на спине, руки вверх, одновременное касание пальцами рук, пальцев ног («книжка»).

Упражнения, проводимые в конце основной части занятия, делятся на две группы:

- 1) позволяющие, одновременно отрабатывать структуру движения, развивать скоростно-силовые способности и точность удара:
  - выполнение ударов (как руками, так и ногами) в манжетах-утяжелителях по пунктболлу (мяч на резинке);
  - выполнение ударов по теннисному мячу с гантелями в руках;
  - выполнение ударов по целям, которые отображаются в виде точек на кикбоксёрском мешке с установкой на силу и точность попадания;

2) упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и точности удара, выполняемые последовательно интервальным методом:

- раунд работы на мешке (2 мин), в перерыве (1 мин) — метание теннисного мяча (в стену, партнёру);
- раунд работы на мешке над одиночным ударом (2 мин), в перерыве (1 мин) — работа на лапе (круговая тренировка).

Для реализации метода сопряжённого воздействия в заключительную часть занятия вводятся следующие упражнения:

1. Толчок набивного мяча из боевой стойки, с имитацией прямого удара — 10 раз. Затем — поймать два последовательно брошенных партнёром теннисных мяча правой рукой (правой и левой руками) — по 10 раз.
2. Выталкивание металлического грифа от груди — 10 раз. Встречное метание (переброска) теннисных мячей между партнёрами — по 10 раз.
3. Удары металлической кувалдой по автомобильной шине — 10 раз. Уклоны от теннисного мяча, который бросает партнёр — 10 раз.

Основным методом обоснования эффективности разработанной методики стал педагогический эксперимент, который проводился на базе Государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по боксу и кикбоксингу» города Твери. В эксперименте приняли участие 36 юных спортсменов (юношей) — от начинающих до перворазрядников в возрасте от 12 до 14 лет.

В состав экспериментальной и контрольной групп вошли по 18 кикбоксёров, занимающихся в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения. Перед началом педагогического эксперимента все его участники прошли медицинский осмотр, были допущены к занятиям кикбоксингом и прошли обследование, включающее оценку функционального состояния, общей и специальной физической подготовленности. Длительность педагогического эксперимента составила 22 месяца.

Экспериментальные занятия проводились в соответствии с авторской методикой сопряжённого развития скорост-



но-силовых способностей и формирования точности удара, контрольные — по традиционной методике (без целенаправленного использования элементов сопряжённого развития). Испытуемые обеих групп занимались 5 раз в неделю по 2 часа в специализированном спортивном зале. По окончании эксперимента автором было проведено обследование по той же программе, что и перед его началом (табл. 3).

Как показали результаты педагогического эксперимента, у представителей обеих групп достигнут положительный прирост оцениваемых физических качеств и двигательных способностей (табл. 3). Однако в контрольной группе исходные и конечные результаты в тестах физической подготовленности слабо коррелируют между собой (коэффициент корреляции Стьюдента статистически незначим ( $p > 0,05$ )), что свидетельствует о слабой зависимости начальных и конечных показателей в группе контроля. Уровень прироста результатов тестирования колеблется от 2,0% до 12,5%, что, по нашему мнению, отражает прирост физических качеств, обусловленный естественными возрастными изменениями организма подростков.

В экспериментальной группе также зафиксирована положительная динамика результатов выполнения всех контрольных упражнений, однако величины приростов здесь намного больше: от 4,8% (прыжок в длину с места) до 58,8% (точность удара). При этом в опытной группе в пяти из восьми тестов физической подготовленности достигнут статистически значимый прирост результатов. Это такие тесты, как: «сгибание рук в упоре лёжа» ( $\Delta X = +16,7\%$  при  $p < 0,05$ ), «сила удара» ( $\Delta X = +15,8\%$  при  $p < 0,05$ ), «челночный бег» ( $\Delta X = +16,3\%$  при  $p < 0,05$ ), «метание теннисного мяча в цель» ( $\Delta X = +52,4\%$  при  $p < 0,05$ ), «точность удара рукой» ( $\Delta X = +58,9\%$  при  $p < 0,01$ ).

Кроме того, результаты во всех восьми тестах на оценку физической подготовленности у подростков экспериментальной группы оказались статистически достоверно выше, чем у подростков контрольной группы, что можно трактовать как влияние экспериментальной методики.

Применение экспериментальной методики позволило существенно повысить точность движений кикбоксёров экспериментальной группы, что проявилось не только в улучшении результатов тестов «точность удара» и «метание

Таблица 3

**Сравнительные результаты тестирования участников педагогического эксперимента**

Показатели	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ $X \pm \sigma$	КГ $X \pm \sigma$	ЭГ $X \pm \sigma$	КГ $X \pm \sigma$
Прыжок в длину с места, см	234,7±21,7	231,4±23,6	244,2±22,3	236,1±20,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	30,1±5,6	29,9±8,1	50,1±12,8	44,4±14,4
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	38,4±7,9	37,9±6,3	42,9±6,0	39,0±6,7
Метание теннисного мяча на точность попадания, см	2,4±1,6	2,8±1,4	3,9±1,4	3,1±1,3
Челночный бег 3×10 м, с	8,5±0,6	8,2±0,5	8,0±0,6	8,2±0,5
Сила удара, кг	142,9±14,4	145,1±14,9	165,4±21,2	151,1±17,6
Резкость удара, кг/мс	26,6±6,9	29,7±10,0	29,6±8,2	29,7±10,8
Точность удара, оценка	2,5±1,0	3,2±1,1	4,2±0,9*	3,6±0,9*

теннисного мяча на точность», но и в общей координированности движений, имеющих место во время проведения тренировочных боёв.

Резюмируя итоги педагогического эксперимента, отметим, что реализация методики сопряженного развития скоростно-силовых способностей и формирования точности удара кикбоксёров массовых разрядов способствует существенному приросту показателей, характеризующих уровень проявления: скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и координационных способностей, силы, резкости и точности ударов, а также способности к перестроению движений в ходе тренировочных поединков.

## Литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг: Приказ Минспорта России от 14 июня 2014 года № 449 [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/prikaz449-10062014.pdf>. (10.06.2014).
2. Головихин, Е.В. Программные требования для образовательных учреждений по кикбоксингу: Учебная программа / Е.В. Головихин. — М: Академический проект, 2009. — С. 68–75.
3. Клещев В.Н. Кикбоксинг: учебник для вузов / В.Н. Клещев. — М: Академический проект, 2006. — 288 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. — 3-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с.
5. Курносов К.В. Сопряжённое развитие физических способностей и двигательных навыков у спортсменов-единоборцев в процессе их физической подготовки / К.В. Курносов // Социально-экономические явления и процессы. — 2011. — № 12 [Электронный ресурс]. — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sopryazhennoe-razvitie-fizicheskikh-sposobnostey-i-dvigatelnyh-navykov-u-sportsmenov-edinobortsev-v-protssesse-ih-fizicheskoy-podgotovki> (дата обращения: 12.03.2016).

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ИМИДЖА ВИДА СПОРТА ЧЕРЕЗ ИМИДЖ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме формирования позитивного имиджа вида спорта. Показано, что на имидж вида спорта сильное влияние оказывает имидж физкультурно-спортивной организации, в которой этот вид спорта культивируется. Работа содержит описание иерархии и характеристики имиджа вида спорта, основных и сопутствующих составляющих имиджа спортивной школы, а также способов его формирования.

**Ключевые слова:** Имидж, иерархия имиджа, составляющие имиджа, способы формирования позитивного имиджа.

В последнее десятилетие государство стало уделять особенно пристальное внимание поиску новых направлений и способов дальнейшего позитивного развития физической культуры и спорта в нашей стране. Это нашло своё отражение как в нормативных правовых документах, так и в высказываниях первых лиц государства и отрасли «Физическая культура и спорт», которые мы подвергли качественному контент-анализу в одном из наших исследований.<sup>9</sup> В результате были сделаны следующие выводы:

- признано, что в нашей стране есть такие виды спорта, которые являются непопулярными среди населения (включая молодёжь);
- проблема популяризации различных видов спорта признана важной государственной проблемой, требующей своего безотлагательного решения;
- среди лиц, принимающих решения на государственном уровне, нет единого мнения о том, какие именно виды спорта нуждаются в «популяризации, развитии, продвижении»: олимпийские (В. Фетисов), «традиционные виды спорта, где мы потеряли свои позиции» (Г. Алёшин), неолимпийские (В. Мутко), националь-

---

<sup>9</sup> Кухтерина А.Н. Проблема развития непопулярных видов спорта в РФ: контент-анализ высказываний руководящих лиц и специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» / А.Н. Кухтерина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СПбПУ». — Часть 1. — СПб.: Изд-во Политехнического университета, 2014. — С. 123–128.

ные (В. Шестаков, М. Кожевникова), новые нетрадиционные (М. Кожевникова, Р. Хамитов), «виды спорта, в которые люди (молодёжь) просто не идут» (В. Мутко, А. Блеер), все без исключения (Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года).

Проблема слабой развитости ряда видов спорта в последнее время в нашей стране стоит довольно остро<sup>10</sup>. Одну из причин возникновения данной проблемы мы видим в сформировавшемся негативном образе того или иного вида спорта. Этот вывод мы сделали при проведении одного из наших исследований, в котором организовали письменный опрос 70 абитуриентов и студентов-первокурсников 16–17 лет, обучающихся в Институте физической культуры, спорта и здоровья Московского педагогического государственного университета. Респондентам были заданы (помимо прочих) два вопроса следующего содержания:

1. Начиная свою спортивную карьеру с чистого листа, я бы ни за что не стал заниматься (перечислить 5 видов спорта в порядке повышения привлекательности от самого непривлекательного).
2. Объясните, почему Вы назвали именно эти виды спорта?

Результаты опросов показали, что причиной низкого интереса к некоторым видам спорта является их негативный имидж, сформировавшийся в обществе. Негативный имидж проявляется в недоверии к самому виду спорта, спортивным соревнованиям по данному виду, его представителям (атлетам, их тренерам, функционерам) и их репутации, а также к физкультурно-спортивным организациям, культивирующим данный вид спорта.

В маркетинге существует следующее определение: «Имидж (от англ. image) — это образ, репутация, мнение широкой публики, потребителей и клиентов о престиже организации, её продуктах и услугах, репутации руководителей»<sup>11</sup>. В отношении физкультурно-спортивной организации можно добавить «...о культивируемых ею видах спорта».

<sup>10</sup> Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru/strategiya/> (дата обращения: 10.03.2016).

<sup>11</sup> Базовые понятия имиджологии [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://pr-on-line.livejournal.com/1129.html> (дата обращения: 10.03.2016).

Имидж организации (в том числе, физкультурно-спортивной) определяется как её эмоционально окрашенный образ, часто сознательно сформированный, обладающий целенаправленно заданными характеристиками и призванный оказывать определенное психологическое воздействие на конкретные группы социума.

Для определения характера воздействия имиджа вида спорта на потенциальную целевую аудиторию удобно пользоваться, так называемой, иерархией имиджа<sup>12</sup>. Приведем её, адаптируя к сфере «Физическая культура и спорт» и ранжируя составляющие от крайне негативного до максимально позитивного.

**Sport Rejection** (негативный имидж вида спорта) — в обществе широко известны некие нелестные факты о виде спорта (высокий уровень травмоопасности (серьезные травмы, смертельный исход), можно заниматься только девочкам (только мальчикам), «глупый» вид спорта, вид спорта, в котором активно используют допинг, и т.п.), и потенциальные занимающиеся (подростки, молодежь) или выбирающие вид спорта для своего ребенка родители предпочитают другие виды спорта.

**Sport Non-Recognition** (отсутствие осведомленности) — потенциальная целевая аудитория не знает о существовании предлагаемого вида спорта.

**Sport Recognition** (осведомленность о виде спорта) — вид спорта известен широкому кругу людей, как среди взрослых, так и среди подростков и молодежи.

**Sport Preference** (предпочтение вида спорта) — определённая часть целевой аудитории предпочитает именно этот вид спорта.

**Sport Insistance** (верность виду спорта) — исключительная преданность большой группы людей (спортсмены, болельщики, фанаты) избранному виду спорта. Нередко спортсмены параллельно начинают заниматься и другими видами спорта, но остаются преданными именно своему виду двигательной активности, не рассматривая возможность его замены, а наоборот, пропагандируя его в кругах своего общения.

---

<sup>12</sup> Даниленко Л.В. Всё об имидже: от подходов до рекомендаций / Л.В. Даниленко // Маркетинг и маркетинговые исследования. — 2007. — № 5 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.marketologi.ru/publikatsii/stati/vse-ob-imidzhe-ot-podkhodov-do-rekomendatsij/> (дата обращения: 27.02.2016).

Все составляющие имиджа условно можно разделить на две группы: основные, связанные с самим видом спорта (общая известность и репутация вида спорта, инновационный потенциал (новизна методов проведения тренировок, применение интересных упражнений) и его реализация, престиж спортсменов данного вида спорта, уровень развития и характер зарубежных связей, финансовая обеспеченность (устойчивость) вида спорта, конкурентный статус), и сопутствующие (не являясь второстепенными или менее значимыми, основываются на личном, субъективном восприятии имиджа вида спорта).

Если рассматривать имидж вида спорта через призму имиджа спортивной школы, то к числу его составляющих можно отнести:

- характер и стиль отношений между спортсменами (особенно разных уровней подготовки), между тренерами, спортсменами и тренерами, внутри персонала спортивной школы;
- образ персонала спортивной школы (мнение о квалификации и профессиональных качествах работников, их личностных качествах, стиле поведения и внешнем облике, а также о возрастном и гендерном составе коллектива);
- представление о стиле спортивной школы (её месте после выступлений на уровне района, города, страны);
- наличие содержания её связей с другими организациями (например, взаимодействие с органами местной власти, органами управления отраслью «Физическая культура и спорт»);
- благоприятность общей атмосферы в спортивной школе (уровень корпоративной культуры, психологический климат в местах прямых контактов с детьми и их родителями — тренировках, соревнованиях и помещениях для приёма потенциальных спортсменов; визуальные атрибуты самобытности);
- наличие внешней атрибутики (в которую входят элементы, относящиеся к числу имиджевой символики, такие, как название, герб, гимн, флаг, традиции, унифицированная форма одежды, а также использующиеся для рекламных целей логотип, слоган, девиз и, в целом, корпоративный стиль).

Все перечисленные элементы вносят в образ спортивной школы дополнительные (желаемые) смыслы. Внеш-

няя атрибутика оказывает влияние на социальные группы опосредованно, и поэтому роль психологических процессов в данном случае возрастает<sup>13</sup>.

К группе маркетинговых способов формирования позитивного образа спортивной школы можно отнести:

- при формировании внешнего имиджа:
  - организацию открытых тренировочных занятий по виду спорта в школах;
  - участие в соревнованиях разного уровня с привлечением большого количества зрителей;
  - проведение PR-мероприятий (встреча с известными спортсменами, организация мастер-классов по виду спорта);
  - рекламирование (многократные объявления по школам, развешивание листовок в местах скопления большого количества потенциальных занимающихся и др.);
- при формировании внутреннего имиджа:
  - разработка позитивного имиджа руководителя спортивной школы;
  - работа по внедрению и укреплению традиций спортивной школы среди сотрудников для создания корпоративного духа;
  - формирование общего стиля.

Из организационно-экономических способов поддержания благоприятного имиджа спортивной школы можно назвать три наиболее важных, а именно:

- создание фонда развития имиджа (поначалу, за счёт привлечения средств занимающихся, «заражения» общей идеей развития спортивной школы и, соответственно, и вида спорта;
- определение структуры менеджмента имиджа спортивной школы и системы её функционирования;
- построение системы стимулов создания благоприятного имиджа, предполагающей разработку психологических, социальных и экономических механизмов стимулирования заинтересованности членов коллек-

---

<sup>13</sup> Даниленко Л.В. Всё об имидже: от подходов до рекомендаций / Л.В. Даниленко // Маркетинг и маркетинговые исследования. — 2007. — № 5 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.marketologi.ru/publikatsii/stati/vse-ob-imidzhe-ot-podkhodov-do-rekomendatsij/> (дата обращения: 27.02.2016).



тива спортивной школы в формировании её позитивного имиджа (для спортсменов: помещение фотографии занимающегося на доске Почёта, награждение грамотой, памятным сувениром, получение льготы на платные выезды; для персонала: помимо всего перечисленного, денежное премирование работника).

Исходя из вышеизложенного можно сделать следующие **выводы:**

- представление в обществе об отдельных составляющих имиджа характеризуется противоречивостью, механизмы его формирования отличаются сложностью, а ожидаемые результаты имеют высокий процент погрешности и могут быть лишь примерно спрогнозированы, но не гарантированы;
- особенность сопутствующих составляющих имиджа заключается ещё и в том, что наличие каждой из них не является строго обязательным для эффективного формирования благоприятного имиджа в целом, а отсутствие отдельных элементов не отражается напрямую на качестве последнего;
- на благоприятность образа вида спорта сильное влияние оказывает имидж самой физкультурно-спортивной организации, в которой этот вид спорта культивируется.

## Литература

1. Кухтерина А.Н. Проблема развития непопулярных видов спорта в РФ: контент-анализ высказываний руководящих лиц и специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» / А.Н. Кухтерина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СПбПУ». — Часть 1. — СПб.: Изд-во Политехнического университета, 2014. — С. 123–128.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru/strategiya/> (дата обращения: 10.03.2016).
3. Базовые понятия имиджологии [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://pr-on-line.livejournal.com/1129.html> (дата обращения: 10.03.2016).
4. Даниленко, Л.В. Всё об имидже: от подходов до рекомендаций / Л.В. Даниленко // журнал «Маркетинг и маркетинговые исследования», 2007. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.marketologi.ru/publikatsii/stati/vse-ob-imidzhe-ot-podkhodov-dorekomendatsij/> (дата обращения: 27.02.2016).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ОРГАНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ**

В философской и культуроведческой литературе понятие «культура» определяется через философские категории «деятельность» и «потребность» [6]. Это позволяет рассматривать ее как показатель степени раскрытия потенциальных возможностей личности в любой области деятельности.

В частности, одни ученые рассматривают культуру в качестве процесса творческой деятельности, другие — как специфический способ деятельности, т.е. его качественные характеристики [5].

Таким образом, культура определяется как творческая деятельность человека и общества, направленная на преобразование (в интересах инновационного развития) природы, общества и человека [2,3].

Современные дефиниции культуры дают возможность рассматривать ее широко как явление, которое создается людьми (и только людьми) и направлено, прежде всего, на формирование, совершенствование, развитие человека. Культура не дана людям от природы. Она возникает с появлением человека и продолжает развиваться и совершенствоваться только благодаря деятельности людей, направленной на ее преобразование в соответствии со своими целями и потребностями.

По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает (потребляет), является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически) и создает новые ценности культуры [2].

До настоящего времени нет устоявшегося определения, что такое физическая культура. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» говорит о том, что физическая культура является составной частью культуры, областью социальной деятельности, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья.

Ученые в области теории физического воспитания и спорта, как отечественные, так и зарубежные, длительное время не брались за исследование физической культуры в качестве вида культуры.

Лидером по разработке культурологических проблем физической культуры стала кафедра теории и методики физвоспитания Ленинградского ИФК им. П.Ф. Лесгафта [2].

Ю.В. Рождественский [8], анализируя феномен «культура» с культуроведческих позиций в аспекте системы семиотики, ставит физическую культуру на первое место в ряду других культур (духовной, материальной). Он считает ее ведущей, начальной формой культуры и рассматривает ее в двух аспектах:

Во-первых, она создает, формирует социальный заказ на разработку проектов и изготовление сооружений (стадионы, бассейны, спортивные базы), инвентаря и оборудования (тренажеры, гимнастические снаряды, лыжи), одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.

Во-вторых, она использует достижения техники и промышленности, которые появляются в материальном производстве (автоматику, строительные материалы, телеметрические приборы и т.п.). В этом случае она выступает и в качестве «заказчика», и в качестве «потребителя».

Академик В.М. Выдрин рассматривает материальную культуру как результат духовной деятельности интеллектуальных способностей человека, в их создании участвует и физическая активность, и интеллект человека. Л.К. Круглова пишет «... даже такой сугубо материальный вид как физическая культура густо насыщен духовностью: культивирование здорового и красивого тела требует больших знаний, развитой эстетической потребности» [4]. Автор, как видно, относит физическую культуру к материальной («сугубо материальный вид»), но вынуждена признать и наличие в ней духовности. Ю.В. Рождественский считает, что духовный аспект физической культуры обращен на создание среды обитания человека, системы правил и предметов (моральных, этических, интеллектуальных).

Анализ философской и культуроведческой литературы свидетельствует о том, что с началом разработки теории культуры в поле зрения ученых, как правило, находилась и физическая культура. Формирование отечественной культурологи дает возможность осуществлять исследования проблем теории физической культуры с культуроведческих позиций. Это позволит обнаружить и раскрыть новые сто-

роны физической культуры и углубить представления о ней как об одном из органических видов культуры.

Социологические исследования, проведенные в вузах ЦЧР России, анализ теоретических аспектов физической культуры позволили определить пути формирования потребностей, мотивов, целей студенческой молодежи в выборе ими физкультурной деятельности. Суть их заключается в том, что физическая культура рассматривается как один из важных видов общей культуры будущего молодого специалиста, а ее основные виды (компоненты) — физкультурное образование, спортивная деятельность, физическая рекреация, АФК охватывают в двигательной активности практически каждого студента.

Эффективность реализации физкультурного образования зависит от целенаправленного использования потенциала педагогических, физкультурных, физиологических, психологических и других знаний, широко привлекая при этом информационно-образовательные структуры (учебные программы, учебники, методические пособия, телевидение, мультимедиа, научные журналы) и различные эффективные виды пропаганды.

Весьма перспективной является разработка педагогической системы формирования у студентов осознанных потребностей в физкультурной деятельности, создание комплекса оздоровительных технологий, обеспечивающих спортивный стиль жизнедеятельности личности.

Спортивная тренировка, как указывает В.К. Бальсевич, пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физических качеств и двигательных навыков молодого человека. Высокий уровень функциональной подготовленности организма, физическая работоспособность, выносливость, сила, быстрота могут быть достигнуты только путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма студентов к физическим нагрузкам адекватного содержания, объема и достаточной интенсивности.

Спортивная деятельность студенческой молодежи, по существу, должна стать основой развития массового студенческого спорта, возрождения ГТО как программы физического развития нации, что может не только радикально изменить отношение к двигательной активности, но и в целом

привить потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями. Спортивный путь, по словам В.К. Бальсевича — это энциклопедия технологий культурного преобразования физического (телесного), психического и нравственного в личности студента, и не использовать его в физкультурном воспитании современного студенчества было бы ошибочным.

Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь студенческой молодежи в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны: «массовая физическая культура», «массовый спорт», «активный отдых» и др. Многолетний практический опыт показывает, что в действительности «физическая рекреация» охватывает содержание всех указанных выше терминов. Она представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, двигательного развлечения, переключения на другие виды деятельности, исключения действий, вызывающих физическое, психическое, интеллектуальное утомления.

Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности, интересы, мотивы личности в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Она удовлетворяет индивидуальные и групповые потребности студентов в нерегламентированном, относительно свободном подборе физических упражнений и их комплексов, адекватных их субъективным возможностям, оптимальному функционированию организма.

Двигательная реабилитация определяется систематической строго дозированной тренировкой, которая кроме местного воздействия на отдельные органы и системы организма, оказывает влияние на весь организм в целом. Она опирается на закономерности биологических, физиологических и медицинских наук, педагогики, психологии, культурологи, социологии и др.

Результаты экспериментальных исследований позволили сформулировать ряд важных положений педагогической системы, на которых базируется концепция формирования физической культуры личности студента.

Системообразующим фактором, объединяющим все компоненты педагогической системы, является физкультурная

деятельность студенческой молодежи, направленная на их духовное и физическое совершенство, где понятия «деятельность» и «физическое совершенство» служат ключевыми для понимания сути физической культуры студентов, внутреннего механизма ее функционирования.

Педагогическая система формирования физической культуры личности студента имеет инновационную сущность и прогрессивную направленность, которые заключаются в следующих положениях:

- гуманизация процесса физкультурной деятельности, которая ориентирует на обязательный учет индивидуальности личности, развитие самостоятельности, приобщение к спортивному стилю жизни, безусловное уважение к свободному выбору компонентов физической культуры, видов спорта и оздоровительных технологий;
- либерализация физкультурного воспитания в целях педагогики сотрудничества (педагог-студент), предоставление каждому студенту возможности осваивать, развивать и преумножать ценности различных видов физической культуры;
- гармонизация содержания физкультурной деятельности, обеспечивающая соразмерное представление в нем способов телесного (физического) и духовного развития личности студента, а также возможности использования ценностей физической культуры как предпосылки для гармоничного формирования будущего молодого специалиста;
- непрерывное совершенствование содержания компонентов физической культуры, применение оригинальных технологий обучения и воспитания, широкое развитие самостоятельности, осознанной инициативы в повышении мотивации у студентов в личностной физической культуре;
- интеллектуализация процесса формирования физической культуры студентов, поскольку, только на основе глубоких знаний и достаточного объема информации о путях освоения ценностей образовательной, спортивной, рекреационной и реабилитационной деятельности можно реально осуществить принципы свободного выбора приемлемых видов физической культуры, их средств и методов;

- принципы деятельного подхода определяет специфические условия, вызывающие двигательную активность студента. Реализация этого принципа предусматривает решения задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления, соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации спортивно ориентированной физкультурной деятельности;
- принцип вариативности и многообразия физкультурной деятельности основан на индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах образовательной, спортивной, рекреационной и реабилитационной деятельности, организуемой с учетом личного здоровья, ценностными ориентациями, интересами, мотивацией конкретной личности;
- принцип оптимизации определяет необходимость оптимальной (разумной) достаточности объема и интенсивности физических нагрузок, строго сбалансированных с индивидуальными способностями и возможностями организма, уровнем спортивных притязаний студентов. Он предусматривает соблюдение этико-гуманистических целей при определении индивидуальных физических нагрузок, возможности использования оздоровительных или спортивных технологий в соответствии с целями, поставленными самими студентами, с учетом потребностей и мотивов, приведших их к осознанию занятиям физической культурой.

Формирование новой системы представлений о ценностях физической культуры мы связываем с дальнейшей гуманизацией и демократизацией вузовского образования, обращения к личности студента, к его нравственному самоопределению и индивидуальному действию.

## Литература

1. Выдрин, В.М. Физическая культура — органическая культуры общества и личности / В.М. Выдрин // Проблемы повышения физической подготовки студенческой молодежи: Сб. науч. тр. под ред. В.В. Васильевой, В.И. Жолдак и др. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1988. — 116 с.

2. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учеб. Пособие / В.М. Выдрин. — СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. — 76 с.
3. Каган, М.С. Человеческая деятельность (опыт системного анализа) / М.С. Каган. — М.: Политиздат, 1974. — 328 с.
4. Круглова, Л.Н. Основы культурологии: Учеб. для вузов / Л.Н. Круглова. — СПб: СПбГУ ВК, 1995. — 393 с.
5. Лотоненко, А.В. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации: Монография / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, Г.Р. Гостев. — М.: «Еврошкола», 2006. — 270 с.
6. Маркарян, Э.С. Теория культуры и современная наука (логико-методологический анализ) / Э.С. Маркарян. — М.: Мысль, 1983. — 284 с.
7. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. — М.: «ФиС», 1974. — 310 с.
8. Рождественский, Ю.В. Введение в культуроведение. — М.: ЧеРо, 1966. — 288 с.



## **МЕСТО СПОРТА В ЖИЗНИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

### **Аннотация**

В статье обосновывается важность изучения мотивов в спортивной деятельности детей. Отражены основные причины занятия спортом всех людей, по мнению юных спортсменов. Рассматриваются мотивы детей к занятию избранным видом спорта. Определяется место спорта в жизни каждого ребенка.

**Ключевые слова:** мотив, мотивация к занятию спортом, спорт.

Проблема совершенствования учебно-тренировочного процесса в спорте всегда останется актуальной во всех странах нашего мира, ею занимаются ведущие специалисты различных областей, с целью достижения высшего результата. Решение этой проблемы во многом определяется совершенствованием эффективности общения и взаимодействия педагогов и учеников.

Спорт — это особый, специфический вид деятельности, в котором перед профессиональными спортсменами остро встает проблема повышения спортивной мотивации. Структура исследования спортивной мотивации включает в себя междисциплинарный и межотраслевой характер, так как она затрагивают проблематику таких областей научного знания, как физиология, биология, а также таких отраслей психологии, как общая психология, психология личности, социальная психология.

По мнению ряда авторов, спорт изначально появился, как тренировочная деятельность воинов и охотников. Поэтому логично, что спортивная мотивация формировалась из стремления удовлетворения основных потребностей человека, а именно, в потребности в безопасности, необходимости быть сильным и выносливым, чтобы противостоять стихии, быть способным к защите своих соплеменников, добывать пищу, а также быть способным победить в социальном соревновании для завоевания высокого положения в социальной иерархии.

Эволюция спорта как вида деятельности привела к существенным изменениям его характера. Спорт стал профессиональной деятельностью, поэтому изменились мотивации и, соответственно, изменились ведущие мотивы спортсменов.

В отечественной психологии особую актуальность приобрели исследования мотивации достижения в спортивной деятельности, ее внутренней и внешней обусловленности. Изучением этого вопроса занимались психологи различных школ и направлений (А. Л. Дукка, 1988; Е. П. Ильин, 1987; Р. А. Пилюян 2002; В. Н. Непопалов, А. В. Родионов, Г. П. Сопов, В. Ф. Фураев, 2008 и др.). Однако работы перечисленных авторов не исчерпали проблему, а, наоборот, подчеркнули ее глубину и определили ряд перспективных направлений для дальнейшего изучения природы мотивации в спорте высших достижений.

Целью нашего исследования является выявление и сравнение основных мотивов, побуждающих детей к занятиям спортом в условиях жизни в мегаполисе.

Перед настоящим исследованием были поставлены следующие задачи

1. Выявить мнение детей относительно причин, побуждающих людей к занятию спортом,
2. Определить личные мотивы юных спортсменов к занятию избранным видом спорта.
3. Выяснить место спорта в жизни юных спортсменов.

Для решения поставленных задач нами была разработана анкета, состоящая из 28 вопросов. В опросе приняли участия спортсмены, занимающиеся спортивным плаванием и триатлоном в спортивных школах города Москвы. Общая численность опрошенных составила 36 человек в возрасте от 9 до 12 лет, из них 23 мальчика и 13 девочек.

Полученные нами данные показывают, что, по мнению юных спортсменов, люди занимаются спортом, чтобы быть здоровыми (56%) и сильными (47%). А также отметили, что спорт полезен, может пригодиться в жизни (14%), «укрепляет дух» (14%) и способствует похудению (14%).

Таким образом, по мнению юных спортсменов, люди, занимающиеся спортом, делают это для развития физических качеств и способностей, таких как сила, выносливость и ловкость, а также для повышения сопротивляемости организма внешним факторам, воздействующим на иммунитет человека.

Для определения личных мотивов спортсменов был предоставлен готовый перечень ответов, из которых дети могли выбрать любое количество позиций, которые наиболее присущи именно каждому из них.

В качестве наиболее значимых причин занятия спортом 72% детей указало желание быть здоровым (не болеть), 55% хотят стать чемпионами, 50% хотят принимать участие в соревнованиях. 41% опрошенных занимается спортом для того, чтобы стать увереннее в себе, а 33% хотят получать яркие эмоции и впечатления.

Можно заметить, что структура мотивации, приписываемая людям относительно занятий спортом, и личные мотивы детей к занятию избранным видом спорта не имеют значительных различий. В обоих случаях первое места занимает мотив физического самоутверждения и совершенствования. На второе место уходит мотив социального самоутверждения, а на третье — социально-эмоциональный мотив.

Для решения третьей поставленной задачи, детям было предложено ответить на вопрос: «Ставишь ли ты спорт на первое место?» В случае отрицательного ответа, дети должны были написать, чему (кому) они отдают предпочтение.

56% опрошенных детей ставят спорт на первое место, а 44% написали свои варианты. Из предложенных детьми вариантов, наиболее часто дети ставили на первое место учебу (19%) и семью (14%).

Если рассматривать процентное соотношение ответов мальчиков и девочек, то 70% мальчиков ставят спорт на первое место, в то время как девочки (69%) отдают предпочтение семье или учебе.

Известный генетик, академик В. А. Геодакян, предположил, что все живое на планете стремится к самосохранению и к развитию. Поэтому и возникли две взаимодополняющих «половинки» (отсюда слово «пол»): мужская и женская. Женщина больше ориентирована на сохранение, мужчина — на движение вперед, развитие, прогресс. Отсюда все основные отличия во мнениях женщин и мужчин, девочек и мальчиков. Девочки исключительно ориентированы на контакты с людьми, на человеческие отношения. Мальчики нацелены на поиск, на активную деятельность, на исследования, на достижения.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство детей видит в спорте прикладную направленность, а именно улучшение и поддержание здоровья, развитие физических качеств и способностей, а также повышение трудоспособности, увеличение активности и получение ярких эмоций

и впечатлений. Важно отметить, что, даже не являясь профессиональными спортсменами, мальчики ставят спорт на первое место, тогда как для девочек спорт не является самой важной частью их жизни.

## Литература

1. Анিকেева Н. П. Гендерные отношения в воспитательном пространстве детского оздоровительного лагеря Информационно-методический журнал «Воспитание и дополнительное образование в Новосибирской области» Дополнительное образование 2003 № 2 апрель — июнь URL: <http://www.sibvido.ru/node/186>
2. Кузнецов С. А. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Москва, 2014. 24 с.
3. Любимова Ю. В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Спб., 2004. 24 с.

## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В СФЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Введение.** Бурное развитие современного спорта потребовало нового теоретического осмысления данного социального феномена. Многие ученые обращаются к построению философских и мировоззренческих основ, пересмотру понятий и объяснению причин, которые изменили сложившиеся стереотипы и представления о спортсменах, организации спортивных состязаний и отношении людей к физической активности. В наших исследованиях мы уже обращались к проблеме интеграции знаний в построении современной теории физической культуры, пытались раскрыть культурологические основы спорта. Особенно привлекательным для объяснения востребованности спорта в современном обществе стало обращение ученых к науке «кинезиология», как метапредметному знанию о двигательной активности человека.

**Цель исследования** — научно обосновать методологию кинезиологического подхода в спортивной науке и практике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Кинезиология как научная и учебная дисциплина, а также лечебная профилактическая практика (*applied kinesiology*) возникла сравнительно недавно на стыке спортивной медицины, физиологии, морфологии, биомеханики, биоэргономики, теории спортивной подготовки и оздоровительной физической активности человека. Она быстро завоевала авторитет среди специалистов прежде всего благодаря осуществлению интегративной функции в сфере научного знания о движениях и двигательных действиях человека, в развитии которого заинтересованы и медики — представители биологической науки, и педагоги — воспитатели, учителя, тренеры, и социальные работники, и представители силовых структур, и все те, кому небезразлично здоровье своих детей, свое здоровье и вообще здоровье нации (В.К. Бальсевич, 2009).

Впервые обратил внимание на необычайно научную плодотворность исследования возрастных преобразований систем движения человека, и эволюции двигательной функции в филогенезе животных Н.А. Бернштейн, который говорил о том, что «движения живут и развиваются». Поэтому

в продолжение этой методологической линии творческого наследия Н.А. Бернштейна В.К. Бальсевич начал осуществлять формирование новой интегративной научно-технологической области знания, изучающей фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека. На этой основе предлагается разрабатывать непротиворечивые природо- и социосообразные технологии ее совершенствования на разных этапах онтогенеза человека, в разнообразных формах его физической активности. Эту область кинезиологии В.К. Бальсевич назвал «онтокинезиологией человека»<sup>14</sup>.

В настоящее время развиваются следующие основные направления кинезиологии: прикладная, онтокинезиология, спортивная, образовательная, педагогическая кинезиология (см. таблицу).

Таблица

**Основные направления развития кинезиологической науки  
в настоящее время**

Направления кинезиологии	Предмет изучения	Задачи, решаемые в рамках направления	Представители (разработчики)
Прикладная кинезиология (использует связи между мышцами, меридианами и органами для выявления и устранения различных нарушений)	Влияние двигательных действий на физиологические системы организма человека	Коррекция здоровья на основе его взаимосвязи с психическими, эмоциональными, моральными и духовными аспектами существования личности	Д. Гудхарт, П. Деннисон, Г. Деннисон и др., И.Р. Шмидт J. Shafer
Спортивная кинезиология (основывается на построении «модели оптимальной техники» двигательного действия)	Спортивная двигательная активность	Совершенствование технологий обучения спортивным двигательным действиям на основе интеграции их смыслового образа со зрительным и кинестетическим	Н.А. Бернштейн, В.Б. Коренберг, В.К. Бальсевич, Х.Х. Гросс и др.

<sup>14</sup> Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. — М.: Советский спорт. — 2009. — 220 с.

Окончание табл.

Направления кинезиологии	Предмет изучения	Задачи, решаемые в рамках направления	Представители (разработчики)
Образовательная кинезиология (основывается на взаимосвязи двигательной деятельности и когнитивной сферы личности)	Технология применения кинезиологических средств в образовательном процессе	Развитие способности к обучению (улучшение чтения, письма), развитие памяти, мышления и т.д.	Х.Х. Гросс Д. Гудхарт, П. Деннисон, Г. Деннисон В.Н. Ирхин, О.В. Польщикова и др.
Онтокинезиология (основывается на принципах природо- и социообразности развития кинезиологического потенциала человека)	Фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека	Совершенствование двигательной деятельности человека на разных этапах его онтогенеза	Н.А. Бернштейн В.К. Бальсевич
Педагогическая кинезиология (основывается на социокультурной теории двигательных действий)	Психосемантика деятельностного сознания	Смысловое проектирование двигательной деятельности	Х.Х. Гросс Ю.К. Гавердовский С.В. Дмитриев Д.Д. Донской В.Л. Уткин

Объединяющей все направления кинезиологии является философская интерпретация кинезиологического знания.

«Кинестеза» — это философская категория, означающая восприятие в сознании человека самого факта движения тела. По-другому, по меткому определению М.М. Ибрагимова «кинестеза» — это заданное природой или Богом внутреннее влечение к движению, так как в природе и жизни человека все подлежит изменению<sup>15</sup>.

Кинезиология в большей степени стремится к объяснению тесной взаимосвязи между движением мышц и духом человека.

В широком смысле под кинезиологией, как правило, понимают науку о движениях чувств, мыслей и мышц индивида. В философии спорта «кинестеза» означает духовные истоки телесной, физической активности как ча-

<sup>15</sup> Ибрагимов М.М. Философия спорта как новый антропологический проект: монография / М.М. Ибрагимов. — К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2014. — 296 с.

сти всемирного порядка, космоса. Современные философы утверждают, что смыслом спортивной деятельности является «опредмечивание» в соревновательном акте жизненной силы духа, его способности к телесному творчеству (М.М. Ибрагимов, 2014). Спортсмен по своей сути — самодостаточный человек, живущий полноценной жизнью, он не испытывает ущербности или потери в этом мире. Он сам олицетворяет его. Спортивный опыт аккумулирует богатство исторически сложившихся духовно-телесных практик. Разумные чувства необходимы спортсмену не только для того, чтобы основательно подготовить его к соревнованиям, но и погасить стремление к сиюминутной выгоде. Философы спорта утверждают, что нацеленность спортсмена на предметный материальный итог соревновательной деятельности уничтожает первоначальный замысел сознания человеческого существа, в таких случаях в образе спортсмена утверждается животный инстинкт существования. Поэтому нельзя не согласиться с мнением М.М. Ибрагимова о том, что когда в спортивных отношениях начинает торжествовать «купля-продажа» спортсменов, можно говорить о закате их спортивной карьеры. Человек всегда находится в поисках самого себя и на каждом жизненном этапе подвергается испытаниям. Полноценным самодостаточным человеком может себя считать та личность, которая состоялась, нашла свое предназначение в обществе. Спортсмен, как правило, является личностью, поскольку находится на перекрестке дорог, олицетворяющих успех или поражение. Он обязан научиться перестрадать, переболеть головокружение от побед или отчаяния. Спорт предоставляет ему такую возможность. Спортивная деятельность является экстремальной, где востребовано напряжение человеческого духа и тела. Спорт инсценирует конфликтные ситуации, экспериментирует с физическим, психическим и нравственным здоровьем человека. Во всех видах спорта увеличивается степень риска, растут скорости, усложняется техника исполнения, возрастают требования к артистизму. Экстремальным поведением и связанными с ним рисками спорт иллюстрирует движение чувств. Ученые еще предстоит изучить ресурсы, позволяющие человеку комфортно существовать в мире спорта.

Тем не менее в спортивной науке уже обозначены методологические векторы, способные направить теорию и спор-



тивную практику в направлении эффективного формирования кинезиологического потенциала человека.

Пересмотр традиционных взглядов на организацию тренировочного процесса привел нас к необходимости разработки инновационной парадигмы спортивной науки, рассмотрению кинезиологического знания. На наш взгляд, основным методологическим подходом в развитии современной спортивной науки мог бы стать **кинезиологический подход**.

В онтологическом плане кинезиологический подход опирается на идеи антропокосмизма или ноосферного мышления (В.И. Вернадский, В.Н. Сагатовский, К.Э. Циолковский и др.), идеи педагогической антропологии о целостности и неделимости духовной и биологической природы человека, единстве общего, особенного и единичного в каждом человеке, совокупности умственного, нравственного и физического в его развитии (П.Ф. Лесгафт, Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский) и реализуется на основе принципа природосообразности через обращение к «человеческому в человеке», применение в качестве методов, средств и форм обучения, воспитания и развития обучающихся развивающего общения, понимания, диалога и т.д., что создает благоприятные условия для развития способности к самопознанию, самосовершенствованию кинезиологического потенциала и самореализации в социальной и профессиональной деятельности.

В аксиологическом плане кинезиологический подход основывается на культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, согласно которой природные психические функции преобразуются в функции высшего уровня развития («культурные») в процессе освоения индивидом ценностей человеческой цивилизации, в том числе и в области физической культуры; идеях П.Ф. Лесгафта о психофизическом единстве человеческой личности и приоритете мышления при осуществлении двигательной деятельности; на человекотворческом характере культуры, в котором раскрывается истинное духовно-физическое содержание физической культуры и реализуется на основе принципа культуросообразности через сознательную физкультурно-спортивную активность человека, направленную на культурное преобразование своих психо-телесно-двигательных характеристик.

В методологическом плане кинезиологический подход базируется, во-первых, на теории Н.А. Бернштейна об уров-

невом построении движений и теории управления функциональными системами организма П.К. Анохина; во-вторых — на концепции В.К. Бальсевича о возрастной эволюции моторики человека; в-третьих — на социокультурной теории двигательных действий человека (Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев), в рамках которой двигательная деятельность человека выступает как системообразующее основание психики, с одной стороны, и культуры — с другой, т.е. интегрирует в себе естественно-научное и гуманитарное знание о движении и двигательной активности человека; реализуется рассматриваемый подход на основе принципа сопряженности телесных и духовных оснований человека.

В праксиологическом плане кинезиологический подход опирается на концепцию «образования через всю жизнь», на личностно-деятельностный и компетентностный подходы и реализуется на основе антропных образовательных технологий, предусматривающих развитие рефлексивной культуры личности как совокупности способностей, способов и стратегий, обеспечивающих переосмысление содержания личностного опыта и индивидуального стиля деятельности через усиление практической направленности физкультурно-спортивного образования, деятельностного освоения его содержания, что находит отражение в опыте продуктивной физкультурно-спортивной деятельности и ее результативности, которая проявляется в теоретико-методической и психо-телесно-двигательной подготовленности<sup>16, 17</sup>.

В рамках кинезиологического подхода следует рассмотреть понятие **кинезиологического потенциала** человека как результата психомоторного развития, физической подготовленности, сформированности двигательных умений и навыков индивида.

**Кинезиологические методы** построены на знаниях о способности мышц реагировать на малейшее изменение в психическом состоянии человека и изучают взаимосвязь трех уровней: восприятия мира (представлений человека о самом себе, его системы убеждений); положительных и отрица-

<sup>16</sup> Загревская А.И. Кинезиологический подход как метанаучная основа физкультурно-спортивного образования студентов // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 9. — С. 104.

<sup>17</sup> Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. — 2005. — 208 с.

тельных эмоций, которые он испытывает; физических проявлений на уровне тела, включая память и информацию о пережитых событиях своей жизни.

С учетом этого следует актуализировать решение проблемы организации здоровьесформирующей образовательной среды дошкольного, школьного и вузовского физического воспитания. Технологическим решением успешной реализации кинезиологического подхода следует считать процесс спортизации физического воспитания, построенного с учетом следующих положений:

- при организации спортизированного физического воспитания обязательным является использование технологий спортивной, общекондиционной и оздоровительной *тренировки*, которая обеспечивает возможность развития процессов адаптации к физическим нагрузкам, дифференцированным в соответствии с сенситивными периодами, индивидуальными и типологическими особенностями занимающихся во взаимосвязи их психического, физического и интеллектуального развития;
- начальная спортивная подготовка в системе спортизации нацелена прежде всего на формирование *мотивации и интереса* к спортивным занятиям на основе развития ценностно-смысловой сферы личности, что позволяет талантливым детям стремиться к спортивному совершенствованию;
- различные формы спортизированного физического воспитания строятся с учетом *задатков, способностей, личностных установок* каждого школьника с целью формирования его личностной спортивной культуры.
- технологии спортизации физического воспитания позволяют *объединить обучающихся* в тренировочные группы, однородные по интересам, потребностям, притязаниям, уровню психофизической подготовленности, особенностям и степени биологической зрелости<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2015. — № 4. — С. 6–8.

**Заключение.** В ходе исследования выявлено, что кинезиологический подход в развитии спортивной науки и практики базируется на метапредметном научном знании о движении и двигательной активности человека — кинезиологии и опирается на идеи антропокосмизма, педагогической антропологии о целостности и неделимости духовной и биологической природы человека, единстве общего, особенного и единичного в каждом человеке, совокупности умственного, нравственного и физического в его развитии, на человекотворческом характере культуры, а также на концепции возрастной эволюции моторики человека и реализуется на основе антропных спортивных и образовательных технологий.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. — М.: Советский спорт. — 2009. — 220 с.
2. Ибрагимов М.М. Философия спорта как новый антропологический проект: монография / М.М. Ибрагимов. — К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2014. — 296 с.
3. Загrevская А.И. Кинезиологический подход как метанаучная основа физкультурно-спортивного образования студентов // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 9. — С. 104.
4. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2015. — № 4. — С. 6–8.
5. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. — 2005. — 208 с.

## **К ВОПРОСУ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЯХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Студенты-спортсмены кроме образовательного процесса вовлечены в тренировочную и соревновательную деятельность, что специфично для их подготовки и требует особого внимания со стороны специалистов. На современном этапе развития спорта уже невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Большое внимание следует уделять направленной психологической помощи, ориентированной на сохранение психологического здоровья, особенно в предсоревновательный и соревновательный периоды.

В процессе спортивной деятельности особое место отводится профилактике возникновения и коррекции невротических расстройств, связанных с недостаточностью физических и психических ресурсов для реализации мотивированного поведения в ситуации соревнований [5; 8]. Утомление студентов-спортсменов приводит к снижению физической и психической работоспособности, вызывает падение тренировочной и соревновательной результативности и рассматривается как один из основных факторов развития невротических реакций [3; 7].

Понятие «невроз» появилось еще в конце XVIII века, но его изучение и активное применение связывается с представителями глубинной психологии З. Фрейдом и К. Хорни. В отечественной психологии проблема неврозов разрабатывалась В.М. Бехтеревым, который применял метод внушающего воздействия при их лечении. Концепция неврозов В.Н. Мясищева, продолжившего работы Бехтерева, основана на понимании личности как системы отношений, нарушение которой влечет расстройство психических функций в зависимости от того, как личность перерабатывает или переживает действительность. В спортивной деятельности изучению невротических расстройств были посвящены работы П.И. Готовцева, Л.Д. Гиссена, Т.П. Фанагорской и других [2].

Современное общество характеризуется высоким уровнем тревоги, что обусловлено наличием всевозможных стрессогенных влияний. Стресс, являясь одним из механизмов адаптации организма в изменяющихся условиях внешней

среды, в интенсивных формах часто приводит к дезадаптации и дезинтеграции жизнедеятельности организма [4; 6]. Это чревато развитием различных расстройств, в частности, снижением иммунитета организма спортсмена, отражением чего является очевидное нарастание заболеваемости и, в первую очередь, возникновение пограничных психических состояний, проявляющихся как соматизированные психические нарушения [1]. Таким образом, изучение особенностей психического состояния студентов-спортсменов актуально для повышения эффективности их подготовки и профилактики негативных последствий высоких нагрузок.

Для изучения уровня выраженности невротических симптомов; тревожности, склонности к депрессии, астенических состояний и истеричности; фобий, навязчивых состояний и некоторых соматических нарушений был использован «Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний» (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич).

Выборку испытуемых составили 289 студентов Белорусского государственного университета физической культуры.

Выявлялся суммарный показатель коэффициентов (алгебраическая сумма коэффициентов: значение больше +1,28 свидетельствует о хорошем психическом состоянии; а меньше, чем -1,28, говорит о выраженной напряженности, тревожности, депрессии и др.), а также показатели по отдельным шкалам: тревоги; невротической депрессии; астении; истерического типа реагирования; обсессивно-фобических нарушений; вегетативных нарушений.

У большинства студентов-спортсменов (81 %) отмечено наличие благоприятного психического состояния, что характеризует их внутреннее спокойствие, отсутствие колебаний и сомнений при принятии решений, нечувствительность к определенным опасениям, страхам, тревожному ожиданию каких-то неприятностей, несчастий. Эти студенты активны, общительны, испытывают ощущение своей значимости, энергии и бодрости. Их отличает эмоциональная стабильность, ориентированность на себя в оценке действительности. Все это отражает их достаточно высокие адаптивные способности.

Пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от -5,6 до -1,28. Изменения психического состояния на пограничном уровне отмечаются у 15 % сту-

дентов-спортсменов. Выявленные состояния тревожности и депрессии, во многом обусловлены неуравновешенностью нервных процессов.

Анализ результатов по отдельным шкалам показал predisposition к ранним соматизированным психическим нарушениям у 53% испытуемых.

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действий. Невротическая реакция тревожности, отмеченная у 17 % студентов характеризует наличие внутренней напряженности, беспокойства за собственное здоровье, за здоровье своих близких, в общении проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно. При высоких оценках тревожности проявляются такие черты нервозности, как напряженность, неуверенность, смущение, раздражительность, ранимость, недовольство жизнью, ощущение неблагополучия.

Депрессия проявляется в невротических реакциях — в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужения и ограничения контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества, отражает степень неудовлетворенности, внутренней напряженности, неуверенности, пессимизма. Высокие оценки по шкале депрессии наблюдаются у 16 % студентов-спортсменов, склонных к волнениям и недооценке своих возможностей, фиксирующих внимание на своих неудачах и разочарованиях, имеющие пассивную жизненную позицию. Такие показатели могут быть связаны с ситуацией резкого разочарования после пережитой неудачи или с травмой, сопровождающейся эмоциональной депрессией.

Высокие значения по шкале истерического типа реагирования отмечены у 12 % студентов и отражают склонность к быстрой смене переживаний, неустойчивости к стрессу, недостаточно критической оценки ситуации и своего поведения, стремление быть в центре внимания, тенденцию к демонстративному поведению.

У 8 % студентов отмечены признаки вегетативных нарушений, что может отражать как эмоциональную значимость для испытуемого его соматических ощущений и повышенное внимание к состоянию своего физического здоровья,

озабоченность своим физическим состоянием, так нарушение в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вследствие больших физических нагрузок.

Негативный показатель по одной из шкал мог быть компенсирован хорошими показателями по другим, что позволило нам констатировать наличие благоприятного психического состояния.

В каждом соревновании выявляется сильнейший спортсмен, и чаще всего победитель один. Остальные участники вынуждены переживать горечь проигрыша. В зависимости от внутренней установки переживания и мысли спортсменов о проигрыше могут иметь разную окраску и степень выраженности. Одни могут удовлетвориться тем, что среди множества сильнейших они не стали последними, другие сочтут достижением тот факт, что они смогли войти в первую десятку или пятерку сильнейших. Переживания индивидуальны и зависят от исходной установки спортсмена, его психического состояния, притязаний, ориентации на будущие соревнования. Проигравший участник соревнований испытывает много отрицательных эмоций, отражающих недовольство собой, тренером и (или) коллективом. Но негативную направленность переживаний можно и нужно переориентировать на позитив. Например, положительное влияние «горечи поражения» проявляется в оценке своих возможностей. Анализу подвергается вся система подготовки и уровень достигнутого мастерства. Нередко проигравшие спортсмены ищут причины проигрыша во внешних неблагоприятных обстоятельствах, приписывая неудачу тренеру, погоде, инвентарю или необъективному судейству. Отсюда появляется возможность возникновения конфликта — внутреннего (например, притязаний и самооценки спортсмена) или внешнего (мнение спортсмена не совпадает с позицией его команды или тренера). Анализ результатов соревнований должен показать спортсмену его ошибки и проявленные слабости. Это позволит внести коррективы, нацелит на ликвидацию слабых мест в подготовке. Правильное понимание причин проигрыша будет способствовать мобилизации спортсмена на достижение успеха в предстоящих соревнованиях [8].

Группа студентов-спортсменов с выраженными признаками пограничных психических состояний имеет наиболее



неблагоприятный прогноз как по отношению к их адаптивным способностям, так и в плане их здоровья и успешности будущей профессиональной деятельности. В то же время необходимо учитывать, что установление диагноза и прогноза в данном случае не является однозначным. Большое значение имеет выявление самого факта наличия пограничного состояний, внимательное отношение к этим студентам, рекомендации по профилактике неблагоприятных состояний и дальнейший мониторинг.

У 20 студентов БГУФК, активно занимающихся спортом, было проведено исследование на выявления ранних соматизированных психических нарушений по опроснику С.Г. Сукиасян, А.М. Минасяна.

По шкале астении студенты-спортсмены набрали  $5,20 \pm 0,69$  баллов, что отражает их предрасположенность к астении. У 40 % отмечены основные признаки астении, позволяющие отличить ее от усталости. Среди них отсутствие прямой связи с предшествующим физическим или психическим напряжением, отсутствие эффекта даже от длительного и полноценного отдыха, сопутствующие эмоциональные нарушения, расстройства памяти и внимания, неэффективность традиционных общестимулирующих средств (кофе, водные процедуры, сауна и т.д.).

По шкале депрессии испытуемые набрали  $3,70 \pm 0,52$  баллов, что характеризует в целом позитивный эмоциональный фон, энергичность, оптимизм, интерес к жизни, учебе и спорту. Только у 15% отмечено незначительное депрессивное состояние, которое проявляется в невротических реакциях — в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужения и ограничения контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества, изменениях сна, появлении раздражительности и беспокойства. У этих студентов-спортсменов возможным будет появление необъяснимых болей, увеличение жалоб на физическое здоровье, таких как головные боли, боли в спине, боль в мышцах и боли в животе.

По шкале ипохондрии испытуемые набрали  $4,15 \pm 0,68$  баллов, что отражает оптимальную эмоциональную значимость для них соматических ощущений и адекватное внимание к состоянию своего физического здоровья, деятельность и энергичность. У 20% студентов-спортсменов

выявлены постоянная озабоченность своим физическим состоянием, пессимизм и неверие в успех. Они жалуются на недомогание, тревожатся по поводу своего самочувствия без объективных причин.

На сегодняшний день в спорте особую актуальность приобретает проблема профилактики нервно-психических перенапряжений у спортсменов, их своевременное выявление и оказание квалифицированной коррекционной помощи. Эти задачи являются основными в работе не только психолога, но и тренера, врача, родителей. Все это требует создания в вузе для работы со студентами, активно занимающимися спортом, практической психологической службы, интегрирующей работу различных специалистов в этой области. К началу обучения в вузе важно выявить студентов, у которых достаточно высокая вероятность возникновения нервно-психических расстройств. Как правило, выраженные признаки нарушения психологического здоровья обращают на себя внимание специалистов уже на первых этапах обучения. Малозаметные нарушения чаще всего проявляются как показатели дезадаптации, под которой подразумевается совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии состояния спортсмена стрессогенным условиям спортивной деятельности. Задачи охраны и укрепления психологического здоровья спортсмена меняются вместе с возрастом.

Деятельность психологов в этой области может быть сведена к выполнению следующих функций: первичное выявление студентов группы риска среди обучающихся; сбор доступной диагностической информации; предварительная оценка характера выявленных особенностей психического развития студента; использование полученных данных во врачебно-оздоровительной и коррекционно-педагогической работе. В сложный комплекс восстановительных мероприятий входят разнообразные методы и средства: психической регуляции, психофизиологической регуляции, физиолого-гигиенические и фармакологические. Комплексное применение этих методов помогает управлять психофизиологическими состояниями спортсмена, способствует адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности. В спортивной психологии это входит в сферу психопрофилактики и психогигиены.

На психологическую службу учреждений образования возложена очень ответственная работа по формированию психологического здоровья студентов-спортсменов, что будет способствовать реализации программы самосохранения, самоорганизации, саморазвития юного спортсмена, формированию жизненных позиций, способности регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей организма. В спортивной деятельности особую важность приобретает профессиональное сотрудничество родителей, врача, психолога и спортивного педагога. Точность информации, полученной каждым специалистом в границах его профессиональной компетентности, отражающих структуру индивидуальных особенностей спортсмена, специфику его проблем, может служить основой для эффективной коррекционной помощи.

Анализ факторов психологического здоровья приводит к необходимости комплексного подхода в оценке здоровья и профессиональной деятельности. Проблема изучения психологического здоровья психологов является сложной и многоаспектной. Формирование представлений о механизмах проявлений, сохранения и укрепления психологического здоровья, овладение основами просветительской и коррекционной деятельности; количественной диагностики степени здоровья и функциональных резервов организма с прогнозированием на ближайшую и отдаленную перспективу — все это является значимым в деятельности спортивного психолога.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что от уровня психологического здоровья зависит профессиональное долголетие и возможность достижения успеха в профессиональной деятельности. Поэтому уже на этапе подготовки кадров в высших учебных заведениях необходимо особое внимание уделять накоплению ресурсов для поддержания психологического здоровья, а при их истощении на разработку системы его восстановления, что обеспечит продуктивную профессиональную деятельность психолога на протяжении жизненного пути.

## Литература

1. Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В.Кухтова. — Витебск :ВГУ им П.М.Машерова, 2015. — 53 с.
2. Гиссен, Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 192 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2006. — 296 с.
4. Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология» / Б.В. Зейгарник. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. — 128 с.
5. Мельник, Е.В. Проявление невротических расстройств в процессе занятий спортом / Е.В.Мельник, И.А.Буцкевич, Т.Н.Зубчик // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г. В 4 ч. Ч.3. Секция «Молодежь — науке. Исследования молодых ученых в отрасли физической культуры, спорта и туризма»; Белорус. гос. ун-т. физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) и др. Минск, 2007. С 273–275.
6. Мельник, Е.В. Учет особенностей эмоциональной сферы личности в процессе занятий физической культурой и спортом / Е.В. Мельник, Ж.К.Шемет // Прикладная психология и педагогика на службе у человека и для человека: сб. материалов межвуз. науч.-практ. конф., Минск, 8 апр. 2005 г.; М-во внутрен. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД. Минск, 2006. — С. 59–60.
7. Родионов В.А., Сивицкий В.Г. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте // Системная психология и социология. — 2011. — № 4. — С. 115–122
8. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — 366 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ.**

**Аннотация.** В статье приведены основные компетентно ориентированные методы, применяемые в процессе реализации программы по курсу аэробики. Представлены описания компонентов, предусматривающих формирование профессионально значимых умений и навыков.

**Ключевые слова:** педагогика, аэробика, программа дисциплины, формирование умений, планирование учебно-тренировочного процесса.

В процессе профессионального обучения у будущих педагогов профиля «Физическая культура» формируются умения и навыки в различных сферах профессиональной деятельности. Эффективность овладения студентами профессиональными знаниями, умениями будет возрастать, если учебный процесс строить на основе многокомпонентного целевого подхода, состоящего из теоретико-методического, двигательного, организаторского, коммуникативного, творческого, мотивационного и нормативного компонента.

С целью повышения качества и эффективности процесса обучения программа по курсу аэробики строилась на вышеперечисленных взаимосвязанных компонентах. Программа предусматривала особый подход к построению как отдельно взятого учебно-тренировочного занятия, так и всего учебного процесса по данному курсу. Во время практических занятий по аэробике на основе основных дидактических средств обучения, с использованием дополнительного оборудования (стэп-платформ, фитболов, амортизаторных резинок, бодибаров и гантелей) у занимающихся студентов формировались базовые умения и навыки [2].

Теоретико-методический компонент предусматривал получение комплексных и систематизированных знаний по предмету обучения физической культуре в целом, и курсу аэробики в частности, с последующим положительным переносом и применением их на практике [3].

Двигательный компонент обуславливал формирование двигательных умений и навыков, развитие необходимых физических качеств.

В процессе овладения организаторским компонентом формировались умения организационного характера — способность планировать, руководить, проводить занятие, осуществлять контроль результатов проделанной работы, а также организовать и обеспечить любую деятельность сокурсников на занятии.

Коммуникативный компонент определял непосредственное формирование коммуникативной активности и уверенности в общении — умения владения речью, умения донести информацию, умения владеть и управлять поведением и настроением занимающихся, диагностические умения.

Творческий компонент программы предусматривал развитие профессионального мышления и творческой активности личности — творческого воображения, нестандартного мышления, потребности в новой информации, стремления к совершенству [1].

При освоении мотивационного компонента предусматривалось формирование у занимающихся студентов устойчивой положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Формирование коммуникативных умений, мотивации и творческой активности осуществляется через методы воспитания и психологические приёмы на протяжении всего периода обучения.

Нормативный компонент обучения являлся стимулом для обучения, развития необходимых физических качеств и положительной мотивации к занятиям физической культурой [4].

В основе поэтапного формирования профессиональных навыков положена система активных методов обучения, применяемая на протяжении всех этапов педагогического процесса, которая определяется постановкой перед студентами конкретных педагогических задач и ситуаций с целью их решения, выполнением практических работ и рефератов, привлечением студентов к проведению фрагментов занятий и т.д.

В результате занятий по данной программе у занимающихся студентов педагогического вуза формировались необходимые им в профессиональной сфере деятельности умения (способности):

- гностические — способности к изучению, к исследованию;

- проектировочные — способности определять цели и задачи;
- конструктивные — способности строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и задачами;
- организаторские — способности организовать свою собственную деятельность и деятельность других;
- коммуникативные — способности к эффективному общению;
- речевые — способности адекватно своим желаниям выражать мысли;
- академические — способности к профессиональному саморазвитию.

Все перечисленные способности проявляются интегрировано, дополняя, или компенсируя друг друга. Они, безусловно, взаимосвязаны, взаимообусловленные и формируются только в процессе активной деятельности.

## Литература

1. Ансимова, З.Ю. Формирование профессиональных компетенций в период учебно-методической практики студентов факультета физической культуры / З.Ю. Ансимова, Е.В. Потапова // Современное состояние проблемы подготовки специалистов по физической культуре и перспективы развития: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения». Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. — 2010. — С. 103–108.
2. Зюкин, А.В. Концептуальные основы гуманитаризации современного российского образования / А.В. Зюкин, Н.В. Романенко, О.М. Шелков // Актуальные проблемы истории и философии науки: учебное пособие. — СПб, 2013. — С. 150–168.
3. Лобанов, Ю.Я. Программа формирования ценностного отношения к физкультурной деятельности / Лобанов Ю.Я. Новая наука: теоретический и практический взгляд. — 2016. — № 1–1 (57). — С. 39–41.
4. Пилина, И.Б. Аэробика как составная часть профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов управленческой деятельности / И.Б. Пилина, Л.В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления. — 2013. — Т. 4, № 2 (9). — С. 287–289.

*Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б.,  
Калинкина К.В.*

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ В ПЕРВОМ КЛАССЕ**

**Актуальность.** Создание системы непрерывного образования сопровождается включением дошкольного воспитания в систему общего образования. Переход ребёнка из детского сада в начальную школу сопровождается обычно изменением режима жизни и увеличением умственного и эмоционального напряжения, связанного с учебой и создает предпосылки для перегрузок и развития психосоматических нарушений [1]. Поэтому в этом возрасте увеличивается значение занятий физическими упражнениями, которые положительно влияют на процессы физического и психического развития ребёнка. Актуальным становится выбор видов двигательной активности, которые могут, с одной стороны, способствовать такому развитию, а с другой стороны создавать положительный эмоциональный фон для приобщения ребёнка к ценностям физической культуры.

Аэробика занимает достойное место в системе физического воспитания детей и взрослых [2]. Она объединяет различные движения, выполняемые под музыку, которые способствуют формированию определённой культуры движений, когда упражнения необходимо выполнять красиво, и соотносить движения с определёнными тактами музыки.

Простота аэробных упражнений, их разнообразие позволяет успешно решать задачи оздоровления детей, развивать физические способности. Это и послужило основой для разработки программы «Азбука аэробики» для первоклассников.

**Программа «Азбука аэробики».** Для учеников первого класса была разработана программа в объёме 102 часов, предусматривающая использование аэробных упражнений на уроке физической культуры в объёме 34 часов. Содержание программы предусматривало освоение основных элементов аэробики, базовых аэробных шагов. Базовыми они называются потому, что используются при составлении связок и композиций комплексов упражнений оздоровительной и спортивной аэробики.

В программе задавалась определённая последовательность разучивания базовых аэробных шагов. На первых трёх уроках разучивался шаг (march) и его разновидности



сти — приставной шаг (step touch), шаг вправо (влево) в полуприсед, V-step и скрестный шаг в сторону (grape wine); на следующих трёх уроках — прыжок ноги врозь-ноги вместе (Jumping jack), наряду с шагом — подъём колена вперёд (knee lift) и выпадом (lunge). Далее разучиваются мах (kick), скип (skip) и бег (jog). Таким образом, в течение первой четверти разучивались основные базовые аэробные шаги. Такая последовательность строилась на основании реализации правила «от простого к сложному», когда каждое последующее аэробное упражнение было более сложным для исполнения.

Программа второй четверти была посвящена последовательному освоению более сложных для исполнения элементов: упор углом и упор углом ноги врозь, прыжки колени к груди и «звездочка»; сагиттальное отжимание, прыжок с поворотом на 180°, повороты и равновесия.

На уроках с девятнадцатого по двадцать шестой изучалась техника выполнения танцевальных шагов и элементы хореографии. Танцевальные шаги включали такие элементы как вальсовый шаг, переменный шаг, русский шаг, выполнение которых требует определённой пластичности и сочетания с первоначально изученными базовыми аэробными шагами.

Наконец в заключительной части программы разучивались наиболее сложные варианты прыжков — прыжок с поворотом на 360°, разученные прыжки объединялись в серии. Таким образом, в течение учебного года первоклассники осваивали весь спектр аэробных упражнений, необходимых для построения соревновательной композиции по аэробике для ребят этого возраста.

По мере освоения материалов программы аэробные упражнения объединялись в связки и комбинации, которые служили базой для формирования оздоровительных комплексов аэробики. Такая работа предусматривалась на каждом уроке, что позволяло с одной стороны разучивать новые аэробные упражнения, а с другой совершенствовать уже освоенные аэробные упражнения, развивать основные физические качества.

Отличительной особенностью программы «Азбука аэробики» для первоклассников является акцент на решение образовательных задач, когда параллельно осуществляется

овладение новыми аэробными упражнениями, формирование элементарных знаний об основах музыкальной культуры и здоровом образе жизни.

Включение в программу новых видов движений служит дополнительным стимулом для развития всех органов и систем детей младшего школьного возраста. С этой точки зрения аэробика представляет собой комплексное средство физического воспитания, которое включает различные виды движений, начиная от движений отдельных частей тела и заканчивая такими движениями как ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения, повороты, наклоны. К дополнительным преимуществам занятий по этой программе можно отнести разнообразие выполняемых движений, которые выполняются на месте, с продвижением вперед, с продвижением назад и с перемещением в сторону. В этом возрасте при занятиях аэробикой могут выполняться комбинации упражнений со скакалкой, с мячом, с использованием дополнительного оборудования [2].

Сочетание физических упражнений с музыкальным сопровождением способствует эстетическому воспитанию младших школьников, знакомит их с различными направлениями музыки, а в конечном итоге приобщает представителей подрастающего поколения к мировой музыкальной культуре.

**Методы и организация исследования.** Для проверки эффективности разработанной программы на базе 1-го класса общеобразовательной школы был проведён педагогический эксперимент продолжительностью в один учебный год, в котором приняли участие 18 первоклассниц экспериментальной группы и 15 учениц первого класса контрольной группы. Экспериментальная группа занималась по программе «Азбука аэробики», а контрольная группа занималась по «Комплексной программе физического воспитания» [3]. Для оценки уровня развития основных физических качеств применялась стандартная батарея тестов, представленная в таблице 1. Тестирование проводилось в начале и конце учебного года.

### **Результаты и их обсуждение**

Оказалось, что в момент начала педагогического эксперимента участницы контрольной и экспериментальной группы имели результаты, которые достоверно не отличались при сравнении средних показателей и их стандартных

Таблица 1

**Результаты первоначального тестирования первоклассниц контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ)**

Тесты	КГ	ЭГ	Значение t критерия Стьюдента	Уровень значимости, P
	(n=15)	(n=18)		
Бег 500м, мин	3,43±0,59	3,31±0,61	0,37	P>0,05
Наклон вперед сидя, см	2,8±0,4	3,0±0,5	1,33	P>0,05
Вис, с	3,6±0,8	4,0±0,9	1,37	P>0,05
Бег 30 м, с	6,9±0,3	6,8±0,4	0,83	P>0,05
Челночный бег 3x10м, с	11,5±0,3	11,3±0,3	1,90	P>0,05

отклонений, а уровень развития качеств в основном соответствовал низким результатам для данной возрастной группы (Таблица 1).

На уроке физической культуры с экспериментальной группой аэробные упражнения использовались для развития различных мышечных групп младших школьников, включая мышцы ног, рук, верхнего плечевого пояса и туловища. А по физиологической направленности аэробные упражнения способствовали развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Урок аэробики в экспериментальной группе строился по общепринятой форме и имел три составляющих: подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть урока состояла из несложных, в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой движений и длилась 10–15 минут. Основная часть урока аэробики продолжалась от 20 до 25 мин. в зависимости от цели занятия. Заключительная часть занятия варьировала в зависимости от динамики утомления учащихся и составляла 5–7 минут.

Результаты итогового тестирования, показанные в таблице 2, указывают на более значительное улучшение в развитии основных физических качеств у девочек экспериментальной группы. Показатели гибкости и силовой выносливости стали достоверно выше у участниц экспериментальной группы ( $P<0,001$ , табл. 2).

Таблица 2

**Результаты итогового тестирования первоклассниц  
из контрольной и экспериментальной групп**

Наименование теста	Результаты		Значение t критерия Стьюдента	Уровень значи- мости, P
	КГ (n=15)	ЭГ (n=18)		
Бег 500м, мин	3,33±0,2	3,02±0,4	2,88	P<0,01
Наклон вперед сидя, см	5,0±0,7	13,0±0,8	30,76	P<0,001
Вис, с	4,9±0,3	8,0±0,5	22,14	P<0,001
Бег 30 м, с	6,8±1,6	6,3±0,3	1,19	P>0,05
Челночный бег 3×10 м/с	11,3±0,9	10,7±0,5	2,31	P<0,05

Результаты в беге на 500 метров были достоверно выше у девочек, которые занимались по экспериментальной программе, как в начале, так и при завершении учебного года. Однако при заключительном тестировании разница между этими показателями стала достоверной ( $P<0,01$ ).

Показатели развития быстроты у девочек контрольной и экспериментальной групп достоверным не отличались при заключительном тестировании ( $P>0,05$ ). Показатели челночного бега были достоверно выше у девочек экспериментальной группы (табл. 2).

Таким образом, использование аэробных упражнений на третьем уроке физической культуры позволяет добиться значительного прироста выносливости, гибкости и ловкости, хотя и не даёт преимущества в развитии быстроты. Последний факт объясняется тем, что значительное внимание в рамках экспериментальной программы уделялось обучению аэробным упражнениям, которые по методике выполнялись в медленном и среднем темпе.

### Литература

1. Бабенкова Е, А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособие / Е.А. Бабенкова. — М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2003. — 206.
2. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. — М.: Советский спорт, 2014. — 124 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. — М.: Просвещение, 2009. — 134 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОПРОСЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р, отмечается, что переход от экспортно-сырьевой к инновационной модели экономического роста связан с формированием нового механизма социального развития, основанного на развитии человеческого потенциала. Среди основных приоритетов социальной и экономической политики на 2-м этапе инновационного развития российской экономики (2013–2020 годы) указывается распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения<sup>19</sup>.

В постановке проблемы президентом чувствуется озабоченность положением дел в массовом спорте, с состоянием здоровья подрастающего поколения, с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, табакокурения и потребления алкоголя.

На первый взгляд, предложения президента Путина логичны и обоснованы, так как в школах, колледжах и вузах физическая культура и спорт явно не в чести. Многие учебные заведения не обладают добротной материальной базой, квалифицированными учителями и тренерами, работают по явно устаревшим программам и методикам. Сам президент констатировал, что в настоящее время не более 83% образовательных учреждений имеют спортивные залы, причем 42% из них нуждаются в ремонте и реконструкции.

Именно образовательные учреждения, где с детьми и подростками на протяжении 9–11 лет работают специалисты, должны взять на себя основную ответственность за воспи-

---

<sup>19</sup> Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ufkis33.ru/gotov-k-trudu-i-oborone-gto-0> (дата обращения 10.03.2016).

тание подрастающего поколения и принять необходимые меры для формирования здорового образа жизни, законопослушного поведения, предотвращения правонарушений среди учащихся и реабилитации подростков с девиантным и деликвентным поведением.

Согласно Закону №120-ФЗ<sup>20</sup>, в компетенцию образовательных учреждений входят следующие задачи:

- Оказание социально-психологической и педагогической помощи несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении либо проблемы в обучении.
- Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия, принятие мер по их воспитанию и получению ими основного общего образования.
- Выявление семей, находящихся в социально-опасном положении.
- Обеспечение организации общедоступных спортивных секций, технических и иных кружков, клубов и привлечение к участию в них несовершеннолетних.
- Осуществление мер по реализации программ и методик, направленных на формирование законопослушного поведения.

Наиболее целесообразным является комплексная профилактическая работа в школе. Она может включать следующие аспекты<sup>21</sup>:

1. Ликвидация пробелов в знаниях учащихся является важным компонентом в системе ранней профилактики асоциального поведения. Ежедневный контроль успеваемости со стороны классного руководителя и родителей позволяют своевременно принять меры к ликвидации пробелов, чтобы не допустить у него психологического дискомфорта, оттого, что он не усваивает дальнейшего материала, ощущает себя

<sup>20</sup> Закон РФ от 10.07.1992 N 3266-1 (ред. от 12.11.2012) «Об образовании» [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_law\\_1888/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_1888/) (дата обращения 09.03.2016).

<sup>21</sup> Школьный стандарт профилактики: содержательные аспекты профилактической работы. — Екатеринбург: МУ ИМЦ «Екатеринбургский Дом Учителя». — 2008. — 148 с.

ненужным на уроке, ему скучно, и он ищет понимание у дворовых ребят, «друзей с улицы». В конечном итоге, он может стать добычей преступной среды.

2. Борьба с прогулами занятий является вторым важным звеном в воспитательной и учебной работе, обеспечивающим успешную профилактику правонарушений. Необходимо учитывать, что у ученика, прогулявшего хотя бы один день занятий, если не принять к нему своевременных мер, появляется чувство безнаказанности, которое подтолкнет его на повторные прогулы и в конечном итоге превратит в злостного прогульщика. Он станет проводить время в игровых салонах, на рынках, вокзалах. Он может приобщиться к бродяжничеству и попрошайничеству. Такого подростка легко вовлечь в наркоманию и преступную деятельность.

3. Организация досуга учащихся, широкое вовлечение учащихся в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу — одно из важнейших направлений воспитательной деятельности, способствующее развитию творческой инициативы ребенка, активному полезному проведению досуга, формированию законопослушного поведения. Классными руководителями должны приниматься меры по привлечению в спортивные секции, кружки широкого круга учащихся, особенно детей «группы риска». Организация предметных и спортивных олимпиад, конкурсов, выставок, привлечение к ним детей не только в качестве участников, но и болельщиков, зрителей, организаторов, помогает удовлетворить потребность ребят в общении, организует их активность в школе, значительно ограничивая риск мотивации на асоциальное поведение.

4. Пропаганда здорового образа жизни должна исходить из потребностей детей и их естественного природного потенциала. К программе формирования здорового образа жизни, профилактике вредных привычек надо привлекать не только специалистов (медиков, наркологов, психологов, экологов, спортсменов), но и широко использовать детский потенциал, озабоченность перспективой своего будущего здоровья и организовать самих учащихся на реализацию этой программы.

Самой значимой потребностью подростков, как было сказано выше, является в физическом развитии — стремление приобрести жизненно необходимые физические качества.

Физическая культура, являясь наукой, затрагивающей физическую активность человека, накопила значительный опыт решения различных проблем, таких как формирование физической культуры личности и здорового стиля жизни, восстановление, сохранение и укрепление состояния здоровья, социализация человека средствами физической культуры и спорта и др.

Являясь основным видом общечеловеческой культуры, физическая культура приводит к оптимизации физического состояния и развитию индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями.

Спецификой физкультурно-спортивной профилактической деятельности является комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения, удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении и самореализации<sup>22</sup>.

Существенную роль в приобщении молодежи к физкультурно-спортивной деятельности играют те мотивы, которые вызывают своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности, эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений, стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении сложных спортивных упражнений, а также добиться конкретных результатов, доказать свое мастерство, стать сильным, крепким, здоровым.

Например, увлечение наркотиками — явление групповое, атрибут определенной групповой субкультуры, проявление коллективного сознания тех индивидов, для которых употребление наркотиков стало ценностью, средством самоутверждения. Однако в спорте воспитание в команде строится на принципах сотрудничества, взаимовыручки, солидарности. Консолидация спортивного коллектива осуществляется путем восприятия личностью культурных общепринятых ценностей под контролем социальных ин-

---

<sup>22</sup> Кора Н.А. «Потенциал физкультурно-спортивной деятельности в профилактике асоциального поведения молодежи» Вестник спортивной науки (2009). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-v-profilaktike-asotsialnogo-povedeniya-molodezhi> (дата обращения: 10.03.2016).



ститутотв (образовательное учреждение — педагог-тренер). Преподаватель физического воспитания, в отличие от преподавателей более интеллектуальных дисциплин, имеет возможность взглянуть на ученика другими глазами: ему виднее особенности поведения в коллективе, социуме, более заметны индивидуальные проявления<sup>23</sup>.

Необходимо распространять и внедрять комплекс ГТО среди школьников, как средства преодоления асоциального поведения школьников, в связи с тем, что он отвлекает школьников от вредных привычек, асоциальных поступков и укрепляет здоровье. Пропагандировать и вовлекать школьников в подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО.

С введением комплекса ГТО огромный социальный потенциал физической культуры и спорта может, в значительно большей мере, использован в профилактике асоциального поведения, поскольку идеи юношеского максимализма получают вектор своего развития в возможности преодоления все более и более высоких нормативных уровней ГТО. При этом эффективно могут решаться задачи морального и физического оздоровления детей, подростков и молодежи.

---

<sup>23</sup> Морозова Т.Ю. Предупреждение асоциального поведения старшеклассников средствами физической культуры (на примере комплекса ГТО). Социально-психологические аспекты практики социальной работы

Сборник научных статей. Ответственные редакторы: Овчаренко Л.Ю., Тютченко А.М.; Москва, Издательство «Перо». — 2016. — С. 191–202.

**ТЕХНОЛОГИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ, В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ  
ДИСТАНЦИИ**

Представлен микроцикл тренировочной нагрузки бегунов на средние дистанции с учетом (фазовости) восстановительных процессов физических нагрузок после 24 часов.

Ключевые слова: острый тренировочный эффект, срочный тренировочный эффект, кумулятивный тренировочный эффект, оптимизация, рационализация.

Планирование тренировки на основе «блочной» системы Верхошанский Ю.В.[1], позволяет наиболее полно использовать возможности организма спортсмена для достижения оптимального эффекта и в то же время обеспечить необходимое соответствие между процессами утомления и восстановления. Поэтому следует обратить внимание на большие резервы для улучшения качества тренировочного процесса, заключающихся в совершенствовании построения «технологий» в различных структурных единицах, в том числе и недельных микроциклов. Г.В. Фольборт [10], Б.С. Гиппенрейтер [3], Н.И. Волков [2], Н.В. Зимкин [5], М.Я. Горкин с соав. [4], А.С. Максимов [7] В.Б. Иссурин [6], И.В.Мосин[8] др.

Главной характерной чертой нагрузок, используемых бегунами на средние дистанции, является чередование более легких и более тяжелых тренировочных работ. Остаточные тренировочные эффекты — ответная реакция на организм спортсменов после тренировки. Острый тренировочный эффект — характеризует изменения в состоянии организма спортсмена в процессе отдельного упражнения. Срочный тренировочный эффект вызван отдельной тренировкой или отдельным тренировочным днем. Кумулятивный тренировочный эффект-отражает изменения в состоянии организма спортсмена вызванные серией тренировочный воздействий. Планирование тренировки на основе микроциклов позволяет наиболее полно и оперативно использовать возможности организма спортсмена для достижения оптимального эффекта и в то же время обеспечить необходимое соответствие между процессами утомления и восстановления.

Исследованиями по физиологии и биохимии мышечной деятельности показана фазовость восстановительных процессов после физических нагрузок (Г.В. Фольборт [10], Н.Р. Чаговец [11], Н.Н. Яковлев [12], М.Я. Горкин [4] и др.).

Определяя круг различных тренировочных нагрузок, подлежащих исследованию, мы использовали классификацию, предложенную Ф.П. Суловым [9], и данные изучения практического опыта тренировки. Исходя из вышесказанного, исследованию подверглись следующие виды беговой нагрузки:

1. Непрерывный бег (кросс) 15 км, с ЧСС 130 уд/мин.
2. Непрерывный бег (кросс) 15 км с ЧСС 140–150 уд/мин.
3. Темповый бег 15 км с ЧСС 170 уд/мин.
4. Темповой бег на отрезках 3X2000 м с ЧСС 170–175 уд/мин, с паузой отдыха в виде легкого бега на 600–800 м до восстановления ЧСС до 120–140 уд/мин.
5. Повторный бег 3 2000 м с ЧСС до 185 уд/мин с отдыхом 7–8 мин.
6. Повторный бег 4X1000 м с интенсивностью 87–90 % от максимальной, на данном отрезке и отдыхом 6–7 мин.
7. Интервальный бег сериями на отрезках 2х (4×400 м) с интенсивностью 87 %, с паузой отдыха между отрезками в виде бега трусцой на 200 м и 6–8 мин отдыха между сериями.
8. Повторный бег 15х100 м с интенсивностью 93–95 % с паузой отдыха 3 мин. до восстановления ЧСС 110–120 уд/мин.

В результате проведенного исследования установлено, что восстановление работоспособности (способности к выполнению аэробной, анаэробной и скоростной работы) через сутки после выполнения тренировочной нагрузки, в первую очередь, зависит от ее интенсивности (табл. 1).

Так, после выполнения бега на 15 км, с ЧСС 130 уд/мин, все изучаемые показатели работоспособности возвращались к исходному уровню. После бега на 15 км, с ЧСС 140–150 уд/мин, к исходному уровню возвращались скоростные и превышали его аэробные и анаэробные возможности.

Другой характер восстановления наблюдался после бега на 15 км с ЧСС 170 уд/мин, через сутки после нагрузки восстанавливались лишь скоростные возможности (алактат-

ные), а анаэробные (гликолитические) и аэробно-анаэробные (смешанные) возможности были значительно ниже исходного уровня. Все это свидетельствует о большом и комплексном воздействии такой нагрузки на организм спортсменов.

Таблица 1

**Изменение показателей работоспособности в %, к исходным данным через 24 часа после выполнения различных видов нагрузок (при определении сдвига, как основной взят 5% уровень значимости)**

Вид нагрузки	Тесты		
	Бег на 100 м	Бег на 400 м	Бег на 1000 м
1. Кросс 15 км с ЧСС 130 уд/мин	100,3	99,8	100,1
2. Кросс 15 км с ЧСС 140–150 уд/мин	100,2	102,8	101,8
3. Кросс 15 км с ЧСС 170 уд/мин	99,8	97,2	92,6
4. Темповой бег 3×2000 м с ЧСС 170–175 уд/мин	100,3	100,2	96,2
5. Повторный бег 3×2000 м с ЧСС 185 уд/мин	98,2	97,8	97,6
6. Повторный бег 4×1000 м с интенсив. 87–90% от макс.	98,9	97,2	101,9
7. Интервальный бег 8×400 м с интенсив. 87–90% от макс.	97,8	96,6	102,6
8. Повторный бег 15×100 м	98,2	101,2	102,6

Темповой бег на 2000 м с ЧСС 170 уд/мин, хотя и относится к средствам, развивающим аэробно-анаэробные возможности, несколько иначе воздействует на организм спортсмена. Через 24 часа после нагрузки в стадии недовосстановления находятся только аэробные возможности. Очевидно, чередование темпового бега с легким бегом в паузе отдыха способствовало активному развертыванию окислительных процессов, в связи с чем анаэробный механизм при этом был меньше задействован и основная нагрузка падала на аэробный путь энергообразования. Таким образом, выполнение данной нагрузки способствует в большей мере развитию аэробных возможностей бегуна.

В то же время, повторный бег  $3 \times 2000$  с ЧСС 185 уд/мин и отдыхом 6 мин между отрезками оказывает значительно большее воздействие на организм занимающихся, в связи, с чем на следующий день отмечается недовосстановление показателей, характеризующих анаэробные и скоростные возможности.

Не менее сильное воздействие на организм занимающихся оказывали два следующих вида нагрузки: (повторный бег  $4 \times 1000$  м и  $8 \times 400$  м). Выполнение ее потребовало большого напряжения. Об этом свидетельствуют увеличение ЧСС в конце отрезков бега до 190 и выше уд/мин и постепенное его увеличение к концу пауз отдыха от 126–132 в начале до 133–144 в конце занятия. Однако, несмотря на это, показатели работоспособности, характеризующие аэробные возможности организма, через 24 часа превышали исходный уровень. Состояние недовосстановления отмечается только по показателям, характеризующим преимущественно анаэробные возможности и некоторое недовосстановление скоростных показателей. Все это свидетельствует о том, что основной направленностью этих нагрузок было развитие анаэробных возможностей в связи с чем, системы ее обеспечивающие, были в большей мере утомлены и не успели восстановиться к концу периода отдыха.

Изменение показателей работоспособности после выполнения нагрузки в беге на  $15 \times 100$  м, свидетельствуют о ее незначительном воздействии на организм. Некоторое недовосстановление отмечается только в показателях скорости бега, остальные же показатели превысили исходный уровень.

Таким образом, распределение тренировочных нагрузок в разрабатываемом нами микроцикле выглядит следующее:

1. Кросс 15 км с ЧСС 150 уд/мин
2. Интервальный бег  $8 \times 400$  м 87–90% от макс.
3. Темповой бег  $3 \times 2000$  м ЧСС до 170–175 уд/мин
4. Повторный бег  $15 \times 100$  м
5. Кросс 15 км с ЧСС 150 уд/мин
6. Повторный бег  $4 \times 1000$  м 87–90% от макс.

В ходе проведения эксперимента все испытуемые хорошо справились с нагрузкой.

Анализ состояния организма в отдельном восстановительном периоде, через 24 часа после тренировочной нагрузки, свидетельствуют в основном о восстановлении показателей работоспособности и физических функций (табл. 2). Таким



образом, благодаря рациональному чередованию нагрузок, относящихся к различным зонам интенсивности, разработана технология тренировочного микроцикла, при которой обеспечивается высокая функциональная готовность организма к эффективному выполнению этих нагрузок на протяжении всего микроцикла. Иными словами, создаются наиболее благоприятные условия для адаптации к нагрузкам различной направленности, как следствие специальной работоспособности бегунов на средние дистанции.

Кумуляция частных эффектов, главным образом, и составляет основу биологического механизма, определяющего функциональное совершенствование организма бегунов в процессе систематической тренировки. В настоящем исследовании показана зависимость восстановления показателей функционального состояния и мышечной работоспособности бегунов на средние дистанции, через сутки после выполнения тренировочных нагрузок от их интенсивности.

В заключении можно сказать, что чередование нагрузок различной интенсивности в течение недельного цикла должно отвечать следующим требованиям:

- а) обеспечению комплексного развития функциональных возможностей организма, составляющих основу специальной работоспособности бегунов на средние дистанции;
- б) сохранению относительно высокого уровня функционального состояния организма и мышечной работоспособности на протяжении всего микро и мезоцикла;
- в) обеспечению к началу очередного микро и мезоцикла у спортсменов, оптимального уровня функциональных возможностей и мышечной работоспособности с учетом фазовости восстановительных процессов.

### Литература

1. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 6. — С. 44–46.
2. Волков Н.И. Биохимические факторы спортивной работоспособности. Биохимия / Н.И. Волков. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 330 с.
3. Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы при мышечной деятельности / Б.С. Гиппенрейтер. — М. : Физкультура и спорт, 1961. — 138 с.

4. Горкин М.Я. Большие нагрузки в спорте / М.Я. Горкин. — Киев : Здоровье, 1973. — 112 с.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте / Н.В. Зимкин. — М. : Физкультура и спорт, 1972. — 173 с.
6. Иссурин В.Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса / В. Иссурин, В. Шкляр // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 5. — С. 1–6.
7. Максимов А.С. Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции / А.С. Максимов // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 5. — С. 28–30.
8. Мосин И.В. Некоторые особенности распределения основной тренировочной нагрузки на этапе НПП у студентов I-II курсов в беге на 800 м / И.В. Мосин, Ю.Г. Травин // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VIII междуниверситет. науч.-метод. конф. — М., 2004. — Ч. 3. — С. 75–78.
9. Современная система спортивной подготовки // под ред. Суслова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. — М. : СААС, 1995. — 448 с.
10. Фольборт Г.В. Вопросы физиологии, процессов утомления и восстановления / Г.В. Фольборт. — Киев : Изд-во АН УССР, 1958. — 198 с.
11. Чаговец Н.Р. Фазовость восстановительных процессов после физических нагрузок / Н.Р. Чаговец // Материалы VIII научной конференции по вопросам морфологии, физиологии, биохимии мышечной деятельности / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. — М., 1964. — С. 270–271.
12. Яковлев Н.Н. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. — М. : Физкультура и спорт, 1974. — 288 с.



## **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ПОДБОРА СПАРРИНГ-ПАРТНЕРОВ**

**Аннотация.** Подбор спарринг- партнеров как центральное место в подготовке квалифицированных спортсменов.

**Ключевые слова.** Скоростно-силовая подготовленность, специальная физическая подготовленность, спарринг-партнер.

Борьба — это один из самых сложных видов спорта по отношению к технико-тактической подготовленности. Ряд специалистов считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка борцов проявляется в их технических действиях, от степени совершенствования которых, зависит как окончательный результат схватки, так и успех выступления спортсменов на соревнованиях.

Постоянное повышение конкуренции на международном ковре заставляет искать более эффективные средства и методы тренировочного процесса.

В современной методике технической подготовки борцов закономерно отражаются все сложные проблемы совершенствования двигательного мастерства спортсменов. Однако здесь, как и в других видах спорта, имеется своя характерная специфика, определяющая в конечном итоге уровень мастерства атлетов. К числу таких наиболее актуально специфических проблем технической подготовки борцов следует отнести задачу по оптимизации и совершенствованию средств и методов развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств в условиях ведения интенсивных поединков при активном противодействии соперника.

Анализ литературы по вопросам развития специальных силовых качеств у борцов показывает, что уровень скоростно-силовой подготовленности спортсмена имеет большое значение при выполнении разнообразных технических действий [1, 2, 3, 4, 5.]. Так способность выборочно проявлять значительные мышечные усилия позволяет борцам успешно выполнять комбинацию приемов, своевременно применять контрприем, что, как показател, повышает надежность реализации технических действий. У спортсмена в таких условиях появляется уверенность в своих силах, борьба становится целенаправленной, атакующей и техни-

чески разносторонней. Совершенствование специальной выносливости борца находит свое выражение в росте объемов тренировочной работы соответственно направленности. Однако возросшие объемы нагрузки лишь формируют базовую основу подготовки, после чего необходим переход к тренировочной работе, близкой по режиму выполнения упражнений в условиях соревновательной деятельности, то есть к работе высокой интенсивности. Это еще раз подтверждает необходимость функционального совершенствования организма спортсмена в строгом соответствии с требованиями соревновательной деятельности. Известно, что психическая устойчивость спортсменов к выполнению специфической работы значительно выше, чем к какой-либо другой. Устойчивость двигательных навыков — необходимое условие достижения высокого результата в условиях действия сбивающих факторов, из которых наиболее мощным является утомление, прогрессирующее в процессе соревновательной деятельности. Поэтому способность к сохранению структуры двигательных навыков на протяжении всего спортивного поединка следует совершенствовать многократным выполнением тренировочной работы на фоне утомления.

При спуртах, бросках, удержаниях большое значение имеет специальная выносливость, а также для быстрого восстановления во время кратковременного отдыха между периодами (30 с.) и между схватками (чем ближе к финальным встречам, тем короче интервалы отдыха).

Поэтому согласно данным большинства специалистов, результативность и надежность технических действий зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости борцов [3,4,5].

Пути индивидуализации методики учебно-тренировочного процесса, когда резервы увеличения объема интенсивности тренировочной нагрузки практически исчерпаны, возможны за счет повышения уровня специальной физической подготовленности борца.

В настоящее время роль технических и научных достижений в области спорта столь значительна, что без прогрессивных нововведений в методике подготовки невозможны дальнейшие успехи.

В спортивной борьбе эту проблему в значительной степени решает подбор спаринг-партнеров для воздействия на

многогранные стороны подготовки и обеспечения надежности значительной деятельности спарринг-партнеров. Передовые отечественные и зарубежные тренеры обращают на этот вопрос большое внимание.

Актуальность данной проблемы определяется подбором спарринг-партнеров как центральным местом в подготовке квалифицированных спортсменов. При этом многие специалисты подчеркивают важность подбора спарринг-партнеров для решения различных задач и целей подготовки борцов [3,4,5]. Но сейчас почти отсутствуют научно обоснованные рекомендации по подбору спарринг-партнеров для управления различными сторонами тренировки спортсменов.

Цель исследования: выявить влияние тренировки борцов со спаринг-партнерами различной квалификации и веса на уровень специальных физических качеств борцов.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ современного состояния специальной подготовки борцов греко-римского стиля.
2. Определить динамику специальной физической подготовленности борцов под влиянием работы со спаринг-партнерами различной квалификации и веса.
3. Сравнить динамику специальной физической подготовленности борцов, которые тренировались со спаринг-партнерами различной квалификации и веса тела.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за тренировочным процессом, метод тестов, математико-статистические методы количественного анализа полученных данных.

### **Результаты исследований.**

Опыт работ тренеров и высококвалифицированных спортсменов позволил выявить, что подбор спаринг-партнера в значительной степени решает проблему совершенствования методики тренировки борцов для воздействия на многогранные стороны подготовки.

Для исследования динамики специальной физической подготовленности при тренировке со спаринг-партнерами различной квалификации и веса тела был проведен эксперимент, в котором приняли участие 36 борца греко-римского стиля в возрасте 15–18 лет, от 1 разряда — до КМС. Экспериментальная программа продолжалась в течение шести недель.

Все испытуемые были разделены на четыре экспериментальные группы и одну контрольную. В первую, вторую, третью и четвертую группу входило по 7 спортсменов, в пятую — 8 борцов. Тренировочные занятия проводились по единому плану во всех группах.

Борцы группы № 1 тренировались со спаринг-партнерами более высокой квалификации и большей весовой категории.

Борцы группы № 2 тренировались со спаринг-партнерами более низкой квалификации и меньшей весовой категории.

Борцы группы № 3 тренировались со спаринг-партнерами более высокой квалификации и меньшей весовой категории.

Борцы группы № 4 тренировались со спаринг-партнерами более низкой квалификации и большей весовой категории.

Борцы группы № 5 тренировались со спаринг-партнерами равного веса и квалификации.

Для оценки специальной физической подготовленности нами использовались следующие тесты:

1. Для определения взрывной силы: прыжок в длину и высоту с места;
2. Для определения скоростно-силовых способностей: сгибание- разгибание рук в упоре лежа за 10 с., подтягивание на перекладине за 10 с., бег 30 м, лазание по канату без помощи ног — 4 м (с.);
3. Для определения силовой выносливости: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), подтягивание на перекладине (количество раз), приседание с партнером (количество раз);
4. Для определения специальной выносливости: 3 серии по 15 бросков через спину с 1 минутой отдыха между сериями (общее время за три серии бросков).

В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование для выявления начального и конечного уровня специальной физической подготовленности испытуемых.

Сравнивая средние арифметические результаты в группах, выяснилось, что специальная взрывная сила в контрольном упражнении (прыжок в высоту) достоверно возросла у борцов, которые тренировались с более квалифицированными напарниками, независимо от веса тела спаринг-партнеров (группы № 1, 3), также как и у юношей, которые тренировались со спаринг-партнерами низкой квалификации и весом тела

(гр. № 2), так и у спортсменов равной квалификации и веса (гр. № 5). Однако это увеличение более значительно ( $p < 0,01$ ) у спортсменов, которые тренировались с более квалифицированными и более тяжелыми по весу тела спарринг-партнерами (гр. № 1), со спарринг-партнерами низкой квалификации и весом тела (гр. № 2) и у спортсменов, которые тренировались с более квалифицированными и легкими по весу тела (гр. № 3). В контрольном упражнении прыжок в длину существенные изменения наблюдались в группе № 1, 3 ( $p < 0,01$ ) и № 2, 5 ( $p < 0,05$ ). В группе № 4 достоверных изменений не выявлено.

Показатели скоростно-силовых возможностей в контрольных упражнениях: лазание по канату, сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10 с., подтягивание за 10 с достоверно улучшились ( $p < 0,01$ ) в группах № 1, 2, 4; в беге на 30 м также наблюдались существенные изменения ( $p < 0,05$ ) у борцов, которые тренировались с более квалифицированными напарниками, независимо от веса тела спарринг-партнеров (гр. № 1 и 3), а также у борцов, тренировавшихся с напарниками низкой квалификации и более тяжелыми спортсменами по весу тела (гр. № 4). Достоверных сдвигов во второй и пятой группах не произошло.

Показатели силовой выносливости улучшились у спортсменов всех экспериментальных групп (гр. № 1, 2, 3, 4). Однако улучшение силовой выносливости наиболее существенно ( $p < 0,01$ ) в контрольных упражнениях — максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа и подтягиваний на перекладине. В контрольном упражнении — максимальное количество приседаний с партнером изменения менее выражены ( $p < 0,05$ ). Показатели специальной выносливости значительно улучшились ( $p < 0,05$ ) у спортсменов всех групп (гр. № 1, 2, 3, 4, 5).

Согласно поставленным задачам были сделаны следующие выводы:

1. Установлено, что динамика показателей специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля во многом зависит от веса и квалификации спарринг-партнеров, с которыми они тренируются.

2. Одной из эффективных форм реализации методического принципа направленного совершенствования и воспитания специальных физических качеств в спортивной борьбе является целенаправленный подбор спарринг-партнеров.

3. Оптимальная продолжительность этапа подготовки с одним спаринг-партнером у борцов составляет не менее 4 недель. Продолжительность подготовки менее 4 недель не позволяет достичь необходимого кумулятивного эффекта.

4. Взрывная сила достоверно увеличивается при тренировке с более квалифицированными спортсменами независимо от веса тела спаринг-партнера, а также с напарниками низкой квалификации и меньшей весовой категории. В контрольной группе прирост показателей взрывной силы тоже достоверно вырос.

5. Скоростно-силовые качества достоверно улучшаются, как при тренировке с более квалифицированными, так и с менее квалифицированными и более тяжелыми напарниками, однако улучшение значительно эффективнее ( $p < 0,01$ ), если спаринг-партнеры на 2 квалификационные группы выше и на 2 весовые категории больше. Силовая выносливость достоверно улучшилась у борцов всех экспериментальных групп. Наиболее эффективно воспитание специальной выносливости происходит при тренировке со всеми спаринг-партнерами (во всех пяти группах).

6. Обнаружено, что наилучшее развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые возможности, взрывная сила, силовая выносливость и специальная выносливость) происходит при тренировке со спаринг-партнерами различной квалификации и весом тела.

## Литература

1. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса /К.В. Ананченко// Слобожанський науково-спортивний вюник. Харків : ХДАФК, 2003.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка в спортивной борьбе / В.Ф. Бойко, Г.Т. Данько. К. : Здоровье, 2004.
3. Латышев С.В. Борьба в партере. Научно — методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля/С. В. Латышев: методические рекомендации. Донецк, гос. уне- верситет экон. и торг. им. М. Тугай-Барановского, 2003.
4. Техничко-тактические характеристики поединка в спортивных единоборствах/ [Под редакцией А. Ф. Шарикова и О. Б. Малкова]. М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера/Г.С. Туманян. М.: Советский спорт, 2006.

## ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Научное управление подготовкой спортсменов базируется на комплексном контроле специальной подготовленности и предполагает точную количественную оценку всех составляющих тренировочного процесса. Все это в полной мере относится к управлению подготовкой квалифицированных прыгунов в длину. Традиционный текущий контроль прыжковой и силовой подготовленности с помощью контрольных упражнений (прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями) энергоемки и занимают продолжительное время, которое целесообразней использовать для тренировки прыгунов. С внедрением инновационных технологий в развитие спорта появилась реальная возможность значительно упростить и ускорить процесс тестирования, повысить информативность текущего и этапного контроля подготовленности прыгунов.

Цель исследования состояла в разработке и экспериментальном обосновании методики текущего и оперативного контроля технической и физической подготовленности квалифицированных прыгунов в длину с использованием видеоанализа и акселерометрии. Методика исследований включала видеосъемку с последующим видеоанализом с использованием программного обеспечения «Dartfish» для оценки технического мастерства спортсменов, тестирование физической подготовленности с помощью акселерометра «Myotest», а также фотодиодный электронный хронометраж.

### **Результаты исследования.**

**Акселерометрия.** Акселерометр «Myotest» использовался для оценки прыжковой и силовой подготовленности, определения состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и позволяет следить за изменениями физической подготовленности.

Проверка ряда тестов на информативность и надежность, выявила два достоверных теста, отвечающих необходимым условиям. Проведено тестирование специальной физической подготовленности прыгунов в длину, имеющих

результаты в диапазоне 6,33–8,25 м с помощью акселерометра «Myotest». Показатели информативности параметров тестов в методике приведены в таблице 1.

Таблица 1  
Показатели информативности тестов в методике

п/п	Показатели тестирования	Информативность показателей
1-е контрольное упражнение		
1	Высота прыжка (см)	0,455 (p<0,05)
2	Удельная мощность отталкивания (вт/кг)	0,736 (p<0,001)
3	Удельная сила отталкивания (н/кг)	0,578 (p<0,01)
4	Средняя скорость движения вверх в прыжке (см/с)	0,663 (p<0,01)
2-е контрольное упражнение		
1	Средняя высота в 5 прыжках (см)	0,030 (p>0,05)
2	Среднее время отталкивания в 5 прыжках (см)	- 0,631 (p<0,01)
3	Реактивная способность НМА прыгуна (о.е.)	0,728 (p<0,001)
4	Жесткость НМА прыгуна (о.е.)	0,128 (p>0,05)

В первом тесте (прыжок из полуприседа) все четыре показателя имели удовлетворительную информативность. Плиометрический прыжок из четырех показателей имеет два с удовлетворительной информативностью: среднее время отталкивания пяти прыжков и реактивная способность.

Используемые в методике контрольные упражнения проверялись на надежность с помощью метода повторного тестирования «test-retest». Полученные результаты надежности контрольных упражнений отвечают требованиям теории тестов (табл. 2) и показали хорошую надежность контрольных упражнений.



Таблица 2

**Показатели надежности тестов в методике**

№ п/п	Контрольные упражнения	Коэффициент надежности
1	Прыжок вверх с места	0,91
2	Плиометрические прыжки	0,92

Уравнения регрессии, полученные с помощью процедуры регрессионного анализа показателей спортсменов в контрольных упражнениях, с использованием акселерометра «Myotest», приведены ниже в таблицах 3 и 4.

Уравнения позволили разработать модельные характеристики для определения результатов в контрольных тестах на определенный результат в прыжке в длину в диапазоне соревновательного результата 7,25–8,25 м (табл. 5).

Таблица 3

**Коэффициенты уравнений регрессии  $Y = A + BX$  для определения нормативных показателей подготовленности прыгунов (Y) на запланированный результат в прыжке в длину (X) — 1 ТЕСТ**

№ п/п	Показатели	A	B
1	Высота прыжка:	-1,85	7,92
2	Удельная мощность	-151,3	30,3
3	Удельная сила	-9,03	5,54
4	Средняя скорость	-209,7	68,5

Таблица 4

**Коэффициенты уравнений регрессии  $Y = A + BX$  для определения нормативных показателей подготовленности прыгунов (Y) на запланированный результат в прыжке в длину (X) — 2 ТЕСТ**

№ п/п	Показатели	A	B
1	Среднее время отталкиваний	286,2	22,23
2	Реактивная способность	-1,18	0,82

Таблица 5

**Модельные характеристики прыжковой  
и силовой подготовленности с помощью акселерометра «Myotest»**

№ п/п	Параметры	Результат в прыжках в длину, м				
		7.25	7.50	7.75	8.00	8.25
	1 Тест					
1	Высота прыжка (см)	55,6	57,6	59,5	61,5	63,5
2	Удельная мощность (вт/кг)	68,4	75,9	83,5	91,1	98,7
3	Удельная сила (н/кг)	31,1	32,5	33,9	35,3	36,7
4	Средняя скорость движения (см/с)	286,9	304,0	321,1	338,3	355,4
	2 Тест					
5	Среднее время опоры (мс)	125	119,5	113,9	108,4	102,8
6	Реактивная способность (о.е.)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6

На следующем этапе исследований оценивалась длительность процедуры традиционной и экспериментальной методик. В ходе контрольной тренировки квалифицированного прыгуна в длину (Р. Т-ч) проведен хронометраж контрольного тестирования специальной физической подготовленности с использованием традиционной методики (разработана А.Л. Оганджановым, 2007) и разработанной экспериментальной методики с использованием акселерометра «Myotest». Показатели времени контрольного тестирования приведены в табл. 6, 7.

Сравнительный анализ времени проведения процедуры тестирования прыжковой и силовой подготовленности в традиционной и экспериментальной методиках показал, что экспериментальная методика почти в 4 раза сокращает время процедуры тестирования подготовленности прыгунов (с 25,5 мин до 7,5 мин). Это позволяет сохранить время и силы для проведения основной части тренировочного занятия, а в совокупности с простотой проведения процедуры тестирования практически осуществлять текущий контроль на постоянной основе в течение всего года.

Таблица 6

**Хронометраж проведения процедуры традиционной методики контроля прыжково-силовой подготовленности прыгунов**

Контрольные упражнения	1-я попытка		2-я попытка		3-я попытка
	Время выполнения	Время отдыха	Время выполнения	Время отдыха	Время выполнения
Тройной с места	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин
5-ой с 8 б. ш	1 мин 30 с.	2 мин	1 мин 30 с.	2 мин	1 мин 30 с.
Взятие штанги на грудь	1 мин	2 мин	1 мин	2 мин	1 мин

Таблица 7

**Хронометраж проведения процедуры экспериментальной методики контроля прыжково-силовой подготовленности прыгунов**

Контрольные упражнения	Первая попытка		Вторая попытка
	Время выполнения	Время отдыха	Время выполнения
Тест 1	1 мин	0,5 мин	1 мин
Тест 2	1 мин	1 мин	1 мин.

**Видеоанализ.** Методика видеоанализа технической подготовленности прыгунов в длину на тренировке с применением скоростной видеосъемки и программного обеспечения «Dartfish» включала четыре операции:

- мгновенный просмотр и оперативный анализ вместе с тренером попытки непосредственно после видеосъемки прыжка (раздел ПО «In the action»),
- анализ кинематических характеристик (раздел ПО «Analyzer»),
- производство видеogramм движений спортсмена непосредственно после технической тренировки (раздел ПО «Stromotion»),

- наложение и одновременный просмотр и сравнительный видеоанализ двух видеоклипов (наиболее и наименее удачных попыток спортсмена).

Мгновенный просмотр. Данный вид контроля применялся непосредственно во время тренировочного процесса. Попытки прыгунов записывались через видеокамеру на компьютер с помощью ПО «Dartfish» и затем видеофайл просматривался на компьютере спортсменом и тренером сразу после попытки в период отдыха спортсмена для диагностики технических ошибок прыгуна и оперативной коррекции техники на тренировке. Мгновенный просмотр использовался для контроля различных фаз прыжка в длину, для наглядной демонстрации ошибок и последующей корректировки двигательного действия в режиме реального времени. После просмотра попытки спортсмен может оперативно внести изменения в технику прыжка.

Анализ кинематических характеристик производится с помощью ПО «Dartfish» после тренировки с анализом технической подготовленности спортсмена в период отдыха до следующей тренировки. Исследовались кинематические параметры, включающие показатели скорости разбега, длины и темпа последних шагов разбега, угловых параметров двигательных действий спортсмена в фазах отталкивания и приземления.

Производство видеogramм дает спортсменам и тренерам наглядное представление как развиваются двигательные действия прыгуна одновременно на все пространство попытки (от разбега до приземления). Программное обеспечение «Dartfish» позволяет производить панорамные кадры, которые содержат набор характерных пространственных положений прыгуна, выполненных в виде одной фотографии попытки.

Технология наложения предоставляет возможность уникального анализа для сравнения выступления двух попыток одного атлета, совмещенных в единый фон. Данная технология позволяет наглядно увидеть различия между двумя попытками и выделить показатели определяющие результативность у данного спортсмена.

**Выводы.** 1. Разработана методика текущего контроля с использованием акселерометра «Myotest», видеоанализа и фотодиодного хронометража, которая прошла эксперимен-

тальную проверку в педагогическом эксперименте с группой квалифицированных прыгунов в длину. Методика доказала свою простоту, доступность и эффективность. При этом показатели тестов имеют удовлетворительную информативность и отличную надежность.

2. Методика оценки прыжковой и силовой подготовленности включает два упражнения, выполненные с использованием акселерометра, и показавшие наиболее высокие показатели информативности и надежности:

- а) «Прыжок из полуприседа вверх с места» («Jump — SJ») характеризуется четырьмя информативными параметрами:
  - высота прыжка ( $p=0,05$ );
  - удельная мощность отталкивания ( $p=0,001$ );
  - удельная сила отталкивания ( $p=0,01$ );
  - средняя скорость движений вверх в прыжке ( $p=0,01$ ).
- б) Тест «5 плиометрических прыжков на месте» (прыжок «Plyometric») характеризуется двумя информативными параметрами:
  - среднее время отталкивания в 5 прыжках ( $p=0,01$ );
  - реактивная способность НМА прыгуна ( $p=0,001$ ).

3. Сравнительный анализ времени проведения процедуры тестирования прыжковой и силовой подготовленности в традиционной и экспериментальной методиках показал, что экспериментальная методика почти в 4 раза сокращает время процедуры тестирования подготовленности прыгунов (с 25,5 мин до 7,5 мин).

4. Методика оценки технической подготовленности в различных фазах прыжка в длину с использованием метода видеоанализа, включает:

- мгновенный визуальный просмотр и оценка выполнения совершенной попытки прыгуна на мониторе компьютера;
- производство и анализ видеogramм попытки спортсмена;
- оперативный анализ основных кинематических характеристик выполняемой попытки прыгуна;
- визуальный и количественный сравнительный анализ наиболее и наименее удачных попыток спортсмена в тренировке выполненный с помощью компьютерной технологии наложения попыток.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

Современный этап развития мировой легкой атлетики характеризуется повышением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы и интенсивность нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей человека. В этих условиях особое значение приобретает эффективное управление подготовкой спортсменов [Запорожанов В.А., Косихин В.П., Платонов В.Н., Стрижак, А. П.]. Важнейшим условием повышения качества управления тренировочным процессом является повышение оперативности и точности управляющих воздействий на основе своевременной коррекции тренировочного процесса с помощью оперативного, текущего и этапного контроля.

«OptoJump Next» — новая инновационная система, разработанная итальянской фирмой «МИКРОГЕЙТ» для контроля и анализа кинематических характеристик движений спортсменов, которая позволяет получать с высокой точностью (длительность — 0,001 с, перемещение — 0,01 м, скорость — 0,01 м/с, ускорение — 0,01 м/с<sup>2</sup>) параметры непосредственно после выполнения упражнения на дисплее компьютере в цифровом и наглядном виде (графики, диаграммы). Основываясь на информативных параметрах, характеризующих индивидуальную эффективность техники спортсмена, система в оперативном режиме информирует о кинематических показателях двигательных действий в процессе выполнения упражнения.

«OptoJump Next» — это новый уровень комплексного контроля, включающего возможности оперативной оценки технической и физической подготовленности спортсменов непосредственно в тренировочном процессе. Это создает возможности простым и наглядным образом определять специальную подготовленность спортсменов в ходе этапного, текущего и оперативного контроля. Повышение оперативности и эффективности коррекции техники на технических тренировках, расширение возможностей тестирования специальной физической подготовленности спортсменов по

ходу тренировочного процесса позволяет вывести процесс управления на новый более высокий уровень и служит оптимизации подготовки спортсменов. Подбором специальных контрольных упражнений для тестирования в различных видах спорта можно оценить прыжковые, силовые, скоростные и координационные способности спортсменов. В дальнейшем, создавая в течение времени базы данных специальной подготовленности спортсменов, система позволяет контролировать динамику показателей подготовленности конкретного спортсмена в течение длительного периода, а также сравнивать показатели специальной подготовленности разных спортсменов, проводить сравнительный анализ с показателями ведущих спортсменов мира в данной дисциплине.

Система включает электронно-лучевые метровые планки, соединенные в дорожки длиной до 100 м, располагаемые по обе стороны беговой дорожки, сектора для прыжков (расстояние между приемником и передатчиком от 1 м до 6 м), а также 2 видеокамеры, соединенные с компьютером. Компьютер оснащен специальным программным обеспечением, позволяющим оперативно обрабатывать и представлять в цифровом и наглядном виде результаты и кинематические параметры попыток, забегов спортсмена.

Целью исследования являлась разработка технологии управления технической подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов с использованием системы «OptoJump Next».

Методика исследования включала использование системы «OptoJump Next». Измерения проводились в легкоатлетическом манеже спортивной базы УТЦ «Новогорск» (Московская область) в 2015 г. Группа обследуемых спортсменов состояла из 2 прыгуний в длину и 4 прыгунов с шестом (квалификация МСМК и МС).

**Результаты исследования.** На примере прыгуни в длину МСМК А. Ю-ой покажем возможности управления технической подготовкой легкоатлетов-прыгунов с использованием системы «OptoJump Next». Контроль с использованием включает регистрацию следующих кинематических параметров: время опорных и полетных фаз беговых шагов разбега и опорно-полетных фаз прыжка, темп, длину, скорость каждого шага разбега, ускорение и падение скорости на

каждом шаге разбега, колебания ОЦМТ в беговых и прыжковых фазах. угловые параметры в суставах спортсмена в процессе движения.

В приведенных исследованиях прыжка в длину спортсменки А. Ю-ой в условиях технической тренировки с помощью системы «OptoJump Next». проводилась регистрация следующих кинематических параметров техники прыжка в длину (показатели семи последних шагов разбега):

- длина каждого бегового шага разбега;
- время опорных и полетных фаз беговых шагов разбега;
- высота колебаний ОЦМТ на каждом беговом шаге и в отталкивании;
- скорость на каждом беговом шаге;
- ускорение на каждом беговом шаге;
- темп на каждом беговом шаге;
- время отталкивания в прыжке в длину;
- фактическая длина прыжка в длину (от места отталкивания).

Результаты контроля технической подготовленности прыгуньи в попытках прыжка в длину показали, что у спортсменки имеет место асимметрия в беге с толчковой и маховой ног в последних шагах разбега, которая ведет к стабильным потерям скорости на шаге, выполняемом с толчковой ноги, и, в целом, потерям скорости перед отталкиванием (табл. 1).

Корректирующая программа включала 4 специальных упражнения и ПДУ (психологические двигательные установки) при выполнении упражнения:

1. Бег в ритме разбега без отталкивания 40–50 м на секторе для прыжков.

2. Бег в ритме разбега с обозначением отталкивания.

ПДУ при выполнении упражнения: — «Равномерное набегание на брусок без подготовки к отталкиванию».

– «Равномерное набегание на отталкивание без подготовки, пробежать отталкивание».

3. Стандартный разбег с обозначением отталкивания.

ПДУ при выполнении упражнения: — «Равномерное набегание на отталкивание без подготовки, пробежать отталкивание».

4. Прыжок в длину со стандартного разбега.

ПДУ при выполнении упражнения: — «Пробежать отталкивание, не акцентируя высоту прыжка».



Каждое упражнения выполнялось по 2 раза. В результате проведенной корректирующей технической тренировки, включающей 4 специальных упражнения, в прыжке в длину с полного разбега уменьшилась аритмия последних беговых шагов (разность длины беговых шагов с толчковой и маховой ног уменьшились с 18 до 12 см), а также в три раза снизились потери скорости в беговых шагах, выполняемых с толчковой ноги (табл. 1).

Таблица 1

**Кинематические параметры разбега в прыжках в длину до и после корректирующей тренировки**

№ пп	Параметры	До коррекции	После коррекции
1	Средняя длина 3-х посл. бег. шагов с толчковой, см	218 ± 3	216 ± 4
2	Средняя длина 3-х посл. бег. шагов с маховой, см	196 ± 2	204 ± 2
3	Разность в длине шагов, см	18	12
4	Потери скорости в беговом шаге, м/с	0,52–0,89	0,19–0,22
5	Результат в прыжке в длину, м	6,24	6,52

Уже в ходе одной технической тренировки при целенаправленном воздействии с помощью двигательных установок и выполнения соревновательного упражнения была проведена коррекция техники выполнения прыжка в длину, что снизило потери скорости в беговом шаге при подготовке к отталкиванию, приведя эти показатели к значениям близким к модельным для квалифицированных прыгуний в длину. В итоге это положительно повлияло на результат в прыжке в длину с полного разбега (увеличение на 28 см). Система помогла диагностировать ошибку в технике выполнения последних шагов разбега, приводящая к значительным потерям скорости перед отталкиванием, и, как следствие, результату в прыжках. Необходимо отметить, что спортсменка и тренер, долгое время работающие совместно, впервые узнали об этой технической ошибке, и это было для них откровением.

## **Выводы.**

1. Система «OptoJump Next» позволяет оперативно и с высокой точностью осуществлять контроль кинематических параметров прыжков, оперативно выявлять технические ошибки спортсмена, недоступные при визуальном контроле техники, и проводить индивидуальную коррекцию техники прыжка.
2. Принципиальное отличие системы «OptoJump Next» от контроля технической подготовленности с помощью системы видеонализа, требующего времени для обработки видеоматериалов, заключается в оперативности регистрации кинематических параметров двигателя действия непосредственно после выполнения попытки, забега.
3. В результате проведения корректирующей технической тренировки, включающей 4 специальных упражнения и сформированных двигательных установок, уменьшилась аритмия последних беговых шагов разбега, в три раза снизились потери скорости в беговых шагах с толчковой ноги, что в итоге положительно повлияло на результат в соревновательном упражнении (увеличение на 28 см).

## **К ВОПРОСУ О МЕДИЦИНСКОМ РАСПРЕДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ В ВУЗЕ**

Процесс физического воспитания в высшем учебном заведении является детерминантом для гармоничного развития специалиста к профессиональной деятельности, а здоровье выпускников рассматривается как главный фактор успешности освоения трудовой деятельности

Однако мониторинг состояния здоровья и психофизической подготовленности учащейся молодежи за последние десятилетия указывает на тенденцию к изменению параметров не в лучшую сторону. Выявлено снижение двигательной активности учащейся молодежи, которая становится актуальной в высших учебных заведениях. Если будущий специалист не обладает хорошим здоровьем и необходимыми физическими способностями, то его нельзя отнести к трудовым ресурсам [1].

Поэтому проблема здоровья студентов является одной приоритетных задач высшего профессионального образования.

Актуальность нашего исследования определена следующими противоречиями между медицинским распределением студентов и школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе здоровья в вузах и школах для занятий физической культурой.

Вопросу совершенствования врачебного контроля за студентами, имеющими небольшие отклонения в состоянии здоровья, указывают многие авторы. Необходимо обратить внимание на несоответствие Приказов Министерства здравоохранения о распределении студентов и школьников на медицинские группы здоровья. Если в средних общеобразовательных учреждениях подготовительную группу здоровья выделяют как отдельную категорию, ученики, отнесенные к этой группе, не сдают нормативы и экзамены по физической культуре, то в высших учебных заведениях студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к основному отделению. Преподаватели, как правило, выдвигают одинаковые требования, с одинаковыми условиями, заданиями, не дифференцируют нагрузки. В результате, вчерашний школьник, к которому предъявляли особые требования, в вузе выполняет все зада-

ния наравне со студентами основной группы здоровья. Как следствие, при несоответствии нагрузок, при отсутствии индивидуального подхода, ухудшается состояние здоровья, они переводятся в специальные группы здоровья. Поэтому, в основу распределения студентов на медицинские группы для занятий физической культурой должно быть положено не только заболевание, но и уровень физического развития, общей физической работоспособности, а также функциональное состояние организма [2]

Рассмотрим организацию занятий физической культурой со студентами подготовительной группы здоровья в вузе.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания протекает с учетом здоровья занимающихся. Приказом Министерства здравоохранения предлагается распределение студентов на группы здоровья для занятий физической культурой. К подготовительной группе относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Занятия физической культурой со студентами подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии наиболее постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка, и сдача нормативов соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок [3].

Студенты подготовительной медицинской группы на практических занятиях развивают психофизические способности, функциональную подготовленность, в конце каждого семестра сдают практический и теоретический зачет по предмету «физическая культура».

Для определения уровня физического развития студентов подготовительной группы здоровья, мы проводили исследование в рамках учебного процесса, использовали тесты контрольного раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура» в РГУ имени С.А. Есенина. При тестировании у респондентов определялся уровень развития основных физических качеств: силы, общей выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В исследовании принимало участие 45 студентов 1 курса подготовительной группы здоровья. По окончании тестирования выявлены низкие показатели выносливости, в беге на 2000 м. средний бал — 3,6 по 10 бальной системе; в скоростно-силовом показателе в прыжках в длину с места средний бал — 4,4. Зафиксирован средний показатель гибкости равный шести баллам. Хорошие выявлены результаты силовых качеств, средний бал — 7,0.

На «отлично» все тесты выполнили — 31 чел. — 28,4%; на «хорошо» — 52 чел. — 47,7%; на «удовлетворительно» — 26 чел. — 23,9% [4].

При проведении мониторинга состояния здоровья студентов, нами было обследовано 257 медицинских карт обучающихся на 1 — 3 курсах факультета ЕГФ (естественно — географического) в Рязанском государственном университете имени С.А. Есенина. Обнаружено, что число студентов, отнесенных к подготовительной группе здоровья, доминирует на первом и втором курсах. На первом курсе число учеников, отнесенных: к основной группе здоровья составило — 25 %; к подготовительной группе — 40 %, самая большая выборка; к специальной группе «А» — 20 %; к специальной группе «Б» — 15 %. На 2 курсе отмечается процентное изменение во всех группах здоровья: основная — 23 %; подготовительная — 35 %; специальная группа «А» — 17 %; специальная группа «Б» — 25 %. Выявлено наименьшее количество студентов подготовительной группы здоровья на 3 курсе: основная группа составила 21 %; подготовительная группа уменьшилась 28 %; специальная группа «А» 16 %; специальная группа «Б» 35 %, что составило самую большую выборку. Доминирование студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе «Б» обнаружено на всех факультетах третьего курса.

Студенты подготовительной группы здоровья при «натаскивании» на результат, по нашим исследованиям, переводятся в другие медицинские группы из-за ухудшения состояния здоровья, происходит активное перераспределение студентов из подготовительной группы здоровья в специальные медицинские группы: с 40 % — на первом курсе, до 35 % — на втором курсе и до 28 % — на третьем курсе.

Исследование состояния здоровья студентов, обучающихся на 1–3 курсах, выявило распространенные отклоне-

ния: патология опорно-двигательного аппарата — у 32 % респондентов, вегето-сосудистая дистония (ВСД) — у 23 %, миопия — у 20 %, гастродуодениты — у 10 %, другие заболевания — у 15 % студентов [4].

Хочется отметить, что технологии проведения методических занятий с данными учениками единичны. Преподаватели сталкиваются с трудностями в выборе средств, методик, в определении критериев переносимости предлагаемых физических нагрузок и методов оценки психофизического состояния организма студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья.

В компетенцию педагога должны входить определенные знания из области медицины. Такие знания позволяют во время занятий не бояться возможных осложнений и правильно подбирать нагрузки.

При отклонениях в состоянии опорно-двигательного аппарата (32 % респондентов), связанных со сколиозами, остеохондрозами, плоскостопиями, нарушениями осанки, студентам необходима специальная гимнастика, корригирующие и общеразвивающие упражнения на все группы мышц, упражнения на тренажерах, со снарядами, в положении стоя, лежа, сидя.

При заболевании вегето-сосудистой дистонии (23 % респондентов) показаны физические упражнения любой спортивной направленности, не требующие значительного напряжения: подвижные игры, медленный бег, упражнения на тренажерах.

При близорукости (20 % респондентов) полезны упражнения средней интенсивности, подвижные и спортивные игры, медленный бег, настольный теннис, бадминтон.

Традиционная система организации физического воспитания в вузах не учитывает состояние здоровья, физическую подготовленность, функциональное состояние, интересы у студентов, имеющих незначительное отклонение в состоянии здоровья. Поэтому встает вопрос о совершенствовании распределения студентов на медицинские группы, о выделении отдельной категории подготовительной группы здоровья, где обучающие полностью или частично освобождаются от сдачи зачетных нормативов.

Выводы. Распределение студентов на медицинские группы для занятий физической культурой требует модернизации

ции врачебного контроля в высших учебных заведениях. Проблема здоровья студентов, отнесенных к подготовительной группе, должна входить в число приоритетных задач высшего профессионального образования, так как каждый год эта группа доминирует, происходит активное перераспределение студентов в специальные группы здоровья при несоответствии объективных возможностей занимающихся требованиям предлагаемых нагрузок.

Изучение научно — методической литературы об организации процесса физического воспитания со студентами подготовительной группы здоровья в вузах выявило недостаточное внимание специалистов к данной категории обучающихся, дефицита методического арсенала по формированию у них психофизических качеств личности. Студенты при «натаскивании» на результат, по нашим исследованиям, вследствие ухудшения здоровья переводятся в другие медицинские группы.

### Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. — Москва: Гардарики, —2007. —112 с.
2. Прошляков В.Д., Лутонин А.Ю., Иванов А.В., Котова Г.В., Суслова Г.В. К вопросу о распределении студентов на медицинские группы // Современ. науч.-метод. разработки в физич. воспит. студ., имеющих отклонения в состоянии здоровья: тез. докл. Всерос. науч.-метод. конф. — СПб: СПб. ГМУ, 2002. — С. 20–21
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2008. — 480 с.
4. Орлова, Л.Т. Подготовительная группа здоровья в вузе /Л.Т. Орлова // Высшее образование в России. — Москва, 2012.-№3.- с. 159–160.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

Ключевые слова: индивидуально-типологические особенности личности, экстраверсия, сотрудничество, самоконтроль, эмоциональная стабильность, новаторство.

Аннотация: Исследования индивидуально-типологических особенностей личности спортсменов — юношей высокой квалификации немногочисленны и в большинстве своем направлены на изучение отдельных составляющих личности спортсмена, не учитывают возраст спортсмена и уровень его спортивных достижений, часто не ориентированы на комплексное исследование. Значимость постановки проблемы состоит в том, во-первых, индивидуально-психологические особенности личности, как и типологические, являются наиболее важным фактором в индивидуализации управления спортивной деятельностью на уровне высшего мастерства. Во-вторых, учёт индивидуально-типологических особенностей в спортивной деятельности спортсмена юношеского возраста играет важную роль при обсуждении проблем успешности этой деятельности и её надёжности. В данной работе изучен и определен комплекс индивидуально-типологических особенностей личности спортсменов-юниоров высокой квалификации, занимающихся плаванием.

В настоящем исследовании была поставлена цель — изучить индивидуально-типологические особенности личности пловцов высококвалифицированных пловцов юношеского возраста (54 спортсмена).

С помощью метода «Большая пятерка» [Costa, McCrae] адаптация А.Г. Шмелёвым были выявлены следующие параметры: экстраверсия, сотрудничество, самоконтроль, эмоциональная стабильность.

Все пловцы были распределены по трём классам, в зависимости от выраженности значений исследуемого фактора. Результаты распределения спортсменов по классам высоких, средних и низких значений теста «Большая Пятерка» представлены на рис. 1.

Из анализа гистограммы (рис.1) видно, что большинство пловцов (47,8%.) вошло в класс средних значений фактора «Экстраверсия» (F1), в класс высоких и средних показа-



телей вошло 30,4% и 21,7% соответственно, необходимо отметить, что средний показатель экстраверсии составляет — 7,09 стена. Таким образом, большинству спортсменов данной выборки свойственна эстравертированность.

Представленное распределение спортсменов на рис. 1 по фактору «Сотрудничество» (F2) показало, что пловцы распределились по трем классам практически равномерно, так в классы низких и средних значений фактора вошло по 34,8%, а в класс высоких значений — 30,4% пловцов.

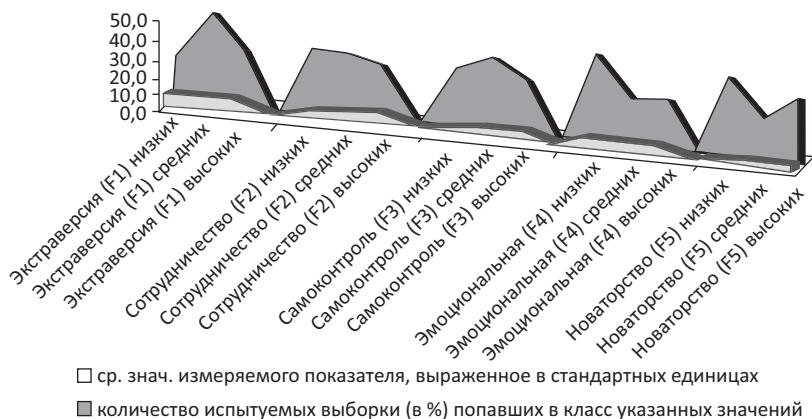
Фактор «Способность к самоконтролю» (F3) как считают Гордон С.М., и Ямпольский Л.Т. является важнейшим прогностическим показателем эффективности любой профессиональной деятельности, а умение контролировать свои эмоции в спорте имеет большое значение для достижения успеха. В то же время в работах [4;5] показано, что детство и ранний подростковый возраст являются наиболее благоприятными для развития самоконтроля. Распределение спортсменов по классам данного фактора (рис.1) показало следующее, так в класс средних и высоких значений попало 39,1% и 30,4% пловцов соответственно, причем необходимо отметить, что представители данной выборки имеют сниженные показатели по фактору «Способность к самоконтролю» относительно стенов ( $\bar{x} = 4,6$ ). Возможно, это связано с возрастом спортсменов и недостаточным опытом в спортивной деятельности, что в определенной степени может являться фактором, лимитирующим рост спортивного мастерства.

Фактор «Эмоциональная стабильность» (F4), как показано в исследовании [3] также является ключевым фактором для достижения успешности в спортивной деятельности, а высокий уровень эмоциональной стабильности позволяет преодолевать состояние чрезмерного эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности.

Анализ распределения пловцов по данному фактору (F4) показал следующее (рис.1), наибольшее количество пловцов попало в класс низких значений фактора (47,8%), а в классы высоких и средних значений фактора попало по 26,1% от общего количества исследуемых. Необходимо отметить, что большинство представителей данной выборки имеют сниженные значения по фактору «Эмоциональная стабильность» (F4) относительно стенов ( $\bar{x} = 5,3$ ).

Изучение распределения пловцов по классам фактора «Новаторство» (F5) (рис.1) показало, что большинство спортсменов оказались более консервативными — 43,5%, а в классы средних и высоких значений попало 21,7% и 34,8% соответственно. Возможно, это связано с тем, что эффективность тренировочного процесса возрастает при высокой исполнительской дисциплине, доведения работы до результата «во всех мелочах».

Рисунок 1  
Распределение спортсменов по параметрам «Большой пятерки» индивидуально-психологических особенностей (в %)



Таким образом, полученные в исследовании результаты позволили определить индивидуально-типологические особенности спортсменов высокой квалификации юношеского возраста. Установлено, что у пловцов данной выборки преобладает экстравертированность, средний уровень сформированности самоконтроля, они ориентированы на кооперацию и сотрудничество, в тоже время им свойственны консервативность и умеренно выраженная эмоциональная стабильность.

Обобщая все вышесказанное, отметим, что для каждого спортсмена, тем более юного необходимо разрабатывать индивидуальную систему психологической подготовки.

Полученные данные могут быть использованы в системе психологического сопровождения, а также служить ориентиром для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов по плаванию.

## Литература

1. Дашинимаева А.Б., Романина Е.В. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков из лука высокой квалификации. ж-л Спортивный психолог № 3 (27) 2012 г.
2. Гордон С.М., Ямпольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена. — М.: ГЦОЛИФК, 1981. — 24с.
3. Кадырбаева Д.Р., Палий В.И., Ямпольский Л.Т. Методика исследования личностных особенностей спортсменов младшего школьного возраста. — М.: ВНИИФК, НИИОПП АПН СССР, 1985 — 24с.
4. Costa P. T., McCrae R. Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of personality assessment*, 1995, 64(1), 21–50.
5. Moffitt T., Children's Self-Control Predicts Health, Wealth, 2011г. *Journal Proceedings of the National Academy of Sciences*.

## **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОФТБОЛИСТОК НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

Проблема мотивации в спортивной деятельности в психологии спорта считается одной из наиболее разработанных. Этой проблемой занимались многие знаменитые психологи: А.Н. Леонтьев, А.Ц. Пуни, С.М. Вайцеховский, П.А. Рудик. Анализ упомянутых выше исследований дает нам возможность утверждать, что в определении сущности и структуры мотивации существует множество точек зрения, и, несмотря на большое количество обращений к данной проблематике, проблема мотивации так и не решена [1]. Но по вопросу мотивации к занятиям софтболом исследований обнаружено не было.

В современных условиях спорта, когда все профессиональные клубы и спортивные школы обладают полным спектром методик и прекрасной материально-технической базой, определяющим фактором победы является мотивация. Мотивационная сфера очень многогранна и разнообразна и тренерам необходимо учитывать особенности мотивации для улучшения тренировочного процесса и, соответственно, спортивных результатов.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру необходимо знать и учитывать, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель». Не зная особенностей потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильно действующую мотивацию. Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата.

В связи с этим необходим поиск решений по созданию наиболее эффективных программ тренировок, в которых важно учитывать не только физические и физиологические характеристики занимающихся, но и психологический аспект, в частности мотивы к занятиям данным видом спорта, что определило значимость данного исследования.

Таким образом, мы выявили, что актуальным будет являться исследование для получения новой научной инфор-

мации о занимающихся софтболом относительно их мотивационных процессов, а именно особенности создания спортивной мотивации у девушек занимающихся софтболом и ее компонентов (уровень притязания, мотивы спортивной деятельности, уровень мотивации достижения успеха).

Цель нашего исследования: выявить особенности спортивной мотивации софтболисток на разных этапах подготовки. Разработать рекомендации для тренеров по формированию мотивации спортивной деятельности девушек с учетом их спортивной квалификации.

Мы предположили, что спортивная мотивация на разных этапах спортивной подготовки софтболисток существенно различается по сочетанию мотивационных переменных, таких как внешние и внутренние мотивы, направленность, ценностные ориентации в тренировочной и соревновательной деятельности. Механизмы мотивации спортивной деятельности на протяжении становления спортсмена на всех этапах подготовки формируются в зависимости от преобладающих мотивов занятий спортом ориентированных на достижение высоких и очень высоких спортивных результатов в избранном виде спорта [4].

Главной задачей нашего исследования мы предопределили установить основные компоненты спортивной мотивации софтболисток с учетом квалификации спортсменок и дать рекомендации по развитию мотивации влияющей на результативность спортивной деятельности.

В настоящее время в Российской Федерации софтбол развивается в 9-ти субъектах. Стоит отметить, что софтбол входил в программу Олимпийских игр с 1996 (Атланта) по 2008 года (Пекин). А так же есть много оснований предполагать, что в 2020 (Токио) софтбол снова вернется в программу Олимпийских игр. Однако сборная команда России никогда ранее не побеждала на квалификационном турнире.

На европейской арене сборная команда выступает достаточно успешно, особенно на юниорском уровне. За динамику результата ответственность ложится на главного тренера команды.

По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена — это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию.

И так, воздействие мотивов на спортивный результат не вызывает сомнений. И рассматривая обзор исследований в области мотивации к занятиям спортом, становится очевидным, что мотивация в процессе спортивной деятельности динамична.

Юных спортсменов родители приводят в ДЮСШ для предотвращения гиподинамии, ведь потребность в движении является очень значимой для человека. Она во многом обуславливает развитие мотивации спортивной деятельности. Мотивы спортивной деятельности неоднократно меняются на протяжении всей спортивной карьеры.

Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки была изучена и Г.И. Польшиной. Результаты ее исследований свидетельствуют, что основными причинами, по которым дети начинают заниматься спортом, являются: потребность в двигательной активности («нравится бегать (прыгать)», «захотелось играть в футбол (гандбол, волейбол)»), совет друзей, желание родителей.

Юные спортсмены не считают занятия спортом единственным способом удовлетворения потребности в двигательной активности. Основными мотивами занятий спортом у детей являются: общение с друзьями (хорошие отношения в коллективе), отношение к тренеру (ответы типа «хороший тренер, не хочу от него уходить»), содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно» и т.п.), внутренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы и т. п.) [3].

На этапе же спортивного совершенствования формируются деятельностно-значимые качества личности, и происходит активная самореализация личности в деятельности. Значительно увеличиваются средства специальной подготовки. Расширяется соревновательная практика. Приходят первые большие успехи (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров). И соответственно, в связи с этим мотивы спортивной деятельности выглядят иначе.

По мнению Н.Л. Ильиной, на данном этапе комплексы ведущих мотивов существенно обогащаются. Например, мотивы самоутверждения, познавательные мотивы, материальное поощрение, интерес к виду спорта, потреб-

ность в движении и эмоциональное удовлетворение, мотивы достижения успеха, интерес к виду спорта, коммуникативные и познавательные мотивы, мотивы приобретения умений и навыков.

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить, насколько ещё возможно, свои достижения, умножить свой престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими достижениями прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, обогащая его технику и тактику, внося свой оригинальный стиль исполнения упражнений и т. п., а также обеспечить своё материальное благополучие [2].

Подтверждением сказанному выше служит исследование С.А. Соломатина, свидетельствующее, что основными мотивами занятия спортом на данном этапе являются:

- стремление поддерживать свой организм в состоянии высокой спортивной формы, стремление укреплять свое здоровье и поддерживать его на высоком уровне, соблюдение гигиенических норм, здоровый стиль жизни и т.д. составляют аксиологический компонент мотивации;
- желание и стремление защищать честь своей родины, города, области на соревнованиях различного уровня, отстаивать честь учебного заведения, профессии и т.д. составляют социально-этический компонент мотивационной сферы спортсмена;
- желание доказывать себе и другим свое превосходство, стремление к славе, богатству, которого можно добиться при помощи спорта, составляют эгоистический компонент мотивации;
- желание повышать далее свое спортивное мастерство, стремление к дальнейшему развитию и совершенствованию своих физических качеств, спортивных результатов и опыта выступлений в соревнованиях составляют цельно-волевой компонент мотивации;
- стремление к удовлетворению потребности в общении и контакте с другими спортсменами, стремление получать от спорта эмоциональное насыщение составляют эмоционально-коммуникационный компонент мотивационного фона [5].

Не меньший интерес представляет исследование А.Д. Суханова. Он утверждает, что на этом этапе в мотивации большого числа спортсменов (24,5 %) доминирует потребность карьеры в другой деятельности благодаря успехам в спорте [6].

Итак, вполне уверенно можно сказать, что исследований в области мотивации спортивной деятельности очень много и они достаточно противоречивы и еще раз хотим отметить, что исследований посвященных мотивации к занятиям таким развивающимся и современным видом спорта, как софтбол, практически нет.

Все мы прекрасно понимаем, что мотивация сама по себе не обеспечивает успеха, но совершенно точно, что добиться высокого результата без нее невозможно. В связи с этим, изучение особенностей мотивации софтболистов разной спортивной квалификации является важной проблемой, особенно учитывая, что данная проблема в этом виде спорта изучена недостаточно.

## Литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2010.
2. Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: дис. ... канд. психол. наук / Н.Л. Ильина. — СПб., 1998. — 181 с.
3. Польшина, Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки / Г.И. Польшина // Вестник Адыгейского государственного университета. — 2007. — Вып. 4.
4. Родионов А.В., Родионов В.А. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / А.В. Родионов, В.А. Родионов. — М.: Физическая культура, 2013. — 277 с.
5. Соломатин, С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С.А. Соломатин // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. заоч. науч. конф., Санкт-Петербург, октябрь 2011 г. / под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. — СПб.: Реноме, 2011. — С. 89–93.
6. Суханов, А.Д. Динамика мотивации борцов вольного стиля [Электронный ресурс] / А.Д. Суханов. — Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N9/P41-44.NTM>.



## **ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАТНЫХ СЕКЦИЙ ПО ТХЭКВОНДО В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА**

В условиях развития рыночных и конкурентных отношений в отрасли физической культуры и спорта, переориентация физкультурного-спортивного движения на максимально возможное удовлетворение потребительских предпочтений детей и подростков, а также их родителей, становится очевидной необходимостью и перспективностью применения маркетинговой деятельности в образовательных учреждениях, в менеджмент которых входит процесс предоставления услуг физической культуры и спорта [12]. Не обошла стороной эта парадигма спортивные секции по тхэквондо [11], существующие на платной основе в учебно-воспитательных комплексах.

Сегодня в спортивном сообществе бытует мнение, что действия спортивного маркетинга направлены исключительно на продвижение профессиональных спортсменов и профессиональных спортивных клубов по игровым видам спорта [1, 9, 10]. По нашему мнению, это не так, поскольку специфика спортивного маркетинга состоит в применении маркетинговых принципов и процессов по отношению к спортивным продуктам, а также продвижению любых других товаров или услуг посредством взаимодействия со спортом.

Маркетинг как функция управления физкультурно-спортивной работы с населением создает условия для выявления потребностей каждого конкретного человека, социальных групп и общества в целом в услугах физической культуры и спорта, и определения возможностей их удовлетворения, предлагает механизмы взаимовыгодного обмена между различными субъектами рынка данных услуг, а значит, развития и совершенствования физической культуры и спорта как отрасли социальной сферы [8].

В данном контексте можно добавить, что маркетинговая деятельность организаций физкультурно-спортивной направленности отличается от маркетинга различных других секторов народного хозяйствования, тем что, в ней эксперименты играют очень важную роль [6].

Таким образом, в основе спортивного маркетинга заложены общие законы рынка, но, вместе с тем, он имеет свою специфику, что позволяет выделить его в самостоятельное направление, принципиальное отличие которого состоит в продвижение физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных и их наиболее эффективная реализация потребителю, а в данном случая потребителями услуг являются дети и подростки.

Оказание платных, образовательных услуг это одно из самых основных направлений деятельности современного учебно-воспитательного комплекса. Предоставление платных физкультурно-спортивных услуг осуществляется на основе принципа «дополнительности», свободного выбора, наличия продуманной образовательной программы. Доход от указанной деятельности распределяется в договорной определенной пропорции между педагогом дополнительного образования и учреждением. Для осуществления оказания платных услуг необходимо наличие положения о платных образовательных услугах [4].

Дополнительное образование призвано, прежде всего, расширить сферу образовательных услуг для предоставления возможностей учащимся получить знания, которые выше государственных образовательных стандартов или вообще не входят в перечень образовательных программ.

Необходимость предоставления детско-юношескому контингенту платных образовательных услуг в общеобразовательной школе обосновывается тем, что каждый учащийся может получить интересующие его знания и навыки в стенах своей школе. В данном контексте стоит отметить, что за счет реализации платных услуг частично происходит материально-техническое обеспечение школы, также предоставляется возможность получать дополнительный заработок учителям физической культуры [3].

Для более эффективной деятельности в рамках проекта комплексной модернизации образования образовательному учреждению необходима стратегия развития с четко определенными этапами и действиями на каждом из них, основной целью которой является повышение качества предоставляемых образовательных услуг [5].

При оценке качества образовательных услуг в условиях современного конкурентоспособного рынка следует приме-

нять маркетинговый подход, который позволит образовательному учреждению своевременно реагировать на изменения потребительского спроса, занимая позиции лидера, предоставляющего образовательные услуги высокого качества. Следует учитывать тот факт, что в данном случае организация опирается как на государственный заказ, так и на результаты собственной аналитической деятельности. Маркетинг платных образовательных услуг коренным образом отличается от маркетинга других услуг, поскольку охватывает все взаимосвязанные элементы образовательного процесса. Сегодня уже известно, что маркетинг физкультурно-спортивных услуг, реализуемых в рамках дополнительного образования применяется на практике с трёх позиций: это субъекты, объекты образовательного процесса и функции.

Сегодня учебно-воспитательным комплексам представляется возможность внедрять в управленческую деятельность элементы маркетинга, таким образом быстро реагировать на динамику развивающейся внешней среды рынка услуг физической культуры и спорта.

Учебно-воспитательный комплекс, ориентирующий свой маркетинг на потенциальные потребности учащихся и их родителей, должен на систематической основе проводить аналитическую работу как внутренних и внешних потребителей к качеству предоставления образовательных услуг. Образовательное учреждение для проведения анализа качества услуг должна иметь перечень нормативно закреплённых и научно обоснованных характеристик, например — типичный характерный портрет выпускника, требования к подготовке и деятельности учителя, рабочие образовательные и учебные программ и т.п., также соответствующий инструментарий для оценки их выполнения критерии показателей комплекса в разных направлениях деятельности, квалиметрические методики, процедуры и технологии оценки качества [3].

Потребитель образовательных физкультурно-оздоровительных услуг может быть рассмотрен в нескольких аспектах. С одной стороны, это внутренние потребители в лице учащихся, с другой — внешние потребители, которые не являются учащимися учебно-воспитательного комплекса. Вне всяких сомнений для осуществления диверсификацию обра-

зовательных услуг среди внутренних потребителей, следует обязательно изучать и анализировать мнения, потребности и запросы родителей, в связи с чем, сегодня появляется необходимость в изучении и аналитики потребительского поведения родителей учащихся учебно-воспитательных комплексов, как основных социальных заказчиков [7].

С нашей точки зрения, правомерно было бы рассматривать поведение потребителей платных физкультурно-спортивных услуг, как выбранный потребителями способ траты своих денежных средств доходов. Основываясь на одну из известных теорий потребительского поведения, для потребителей прежде всего свойственны персональные функции полезности, показывающие уровень удовлетворения потребности ими от каждого из приобретенных товаров/услуг [2], можно резюмировать, что потребители платных секций по тхэквондо, в данном случае имеются в виду, родители детей, предпочитают тратить свои финансовые средства первоначально с целью максимизации пользы от занятий для своего ребёнка, для удовлетворения мотивов, предшествующих заплатить за занятия по тхэквондо в пределах ограниченных денежных возможностях, определяемых величиной их доходов и ценами.

## Литература

1. Галкин В.В. Спортивный бизнес для менеджеров. Учебное пособие. — М.: КНОРУС, 2013. — 182 с.
2. Драганчук Л.С. Поведение потребителей. Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ. — М.: Инфра-М, 2016. — 192 с.
3. Логинова Л.Г. Качество дополнительного образования детей. Менеджмент. — М.: Мегapolis А., 2008. — 392 с.
4. Лагутина Л.И. Планирование внебюджетной деятельности как источника дополнительного финансирования в учреждении начального профессионального образования: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук, 22.00.08. — Социология управления: Санкт-Петербург — 2004. — 23 с.
5. Пронина Н.И., Кандаурова Н.В. Среднее образование в России на современном этапе: состояние, проблемы, специфика менеджмента средних общеобразовательных школ // Путеводитель и предприниматель. Научно-практическое издание. — 2015. — Вып. XXVI. — С. 215–226.
6. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2013. — С. 178–179.

7. Рябенко Г.В. Технология маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг организаций сферы физической культуры и спорта: Автореферат на соискание кандидата педагогических наук: 13.00.04. — Волгоград, 2014. — 23 с.
8. Степанова О.Н., Кухтерина А.Н. Предпочтения подростков в выборе видов спорта и возрастной ценз приёма в спортивные школы как фактор, лимитирующий свободу выбора учащихся // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2015. — № 12(130). — С. 236–240.
9. Ферран Ален, Шаппле Жан-Лу, Сегэн Бенуа. Олимпийский маркетинг. — М.: Рид Медиа, 2014. — С. 271–313.
10. Хойя Р., Аарон С.Т., Николсон М., Стюарт Б., Вестербик Г. Спортивный менеджмент. Принципы и применение. — М.: Рид Медиа, 2013. — 352 с.
11. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского Резерва. — М.: Феникс, 2007. — 800 с.
12. Щетинина С.Ю. Социально-педагогические факторы физкультурно-спортивной среды, способствующие повышению эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе / С.Ю. Щетинина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 6 (88). — С. 133–139.

## **УЧЕТ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ**

Изменения в системе социально-экономических отношений и кризисные процессы в современной России сопровождаются отчуждением личности от общества, отрывом от национальной культуры. В этих условиях возрастает необходимость укрепления духовно-нравственного здоровья и эстетическое воспитание молодежи. Важным компонентом воспитания является развитие танцевального искусства, в частности, спортивного бального танца — одного из наиболее востребованных, доступных, массовых видов хореографического искусства и танцевального спорта. Занятия спортивными бальными танцами вносят положительную активность, способствуют укреплению межличностных взаимоотношений, гармонизации физического и душевного состояния человека, интеграции музыкального, пластического, этического и художественно-эстетического развития личности, способствуют приобщению к достижениям мировой культуры. Специфика бальных танцев проявляется не только в интеграции спортивной, культурной, эстетической и художественной деятельности как сочетания элементов спорта и искусства, но и в комплексном подходе к воспитанию личности и формированию творческой культурной среды. Признание бальных танцев в качестве самостоятельного вида спорта нуждается в разработке психолого-педагогических основ совершенствования тренировочного процесса. Научно-методическое обоснование тренировочного процесса особенно актуально на ранних этапах подготовки, когда закладывается фундамент роста спортивного мастерства танцоров.

Особенностью спортивных танцев является их дуэтность. Исполнение танца партнером и партнершей должно демонстрировать не только спортивную подготовленность, включающую в себя силу, выносливость, динамику, но и высокий уровень согласованности движений, технического мастерства танцевального дуэта. Поэтому в процессе подготовки танцевальных пар необходимо учитывать не только индивидуальные, но и гендерные особенности спортсменов. Считается, что спортивная деятельность оказывает большое

влияние на половую дифференциацию спортсменов, способствует размыванию четких границ между женщинами и мужчинами. Так маскулинные виды спорта формируют «мужскую» модель мотивации и поведения (деятельности) у спортсменов обоего пола. В то же время занятия более «женственными» видами спорта способствуют возрастанию уровня феминности у женщин, но не у мужчин.

Сегодня подготовка юных танцоров практически не имеет различий для мальчиков и девочек. В большинстве спортивных и образовательных учреждений воспитание детей ориентировано на «условного» ребенка, а не на мальчика или девочку: те же упражнения, та же нагрузка, та же методика обучения. Половые различия упоминаются лишь в результатах тестирования уровня физического состояния детей, потому что, как правило, нормативы для девочек несколько ниже, чем для мальчиков.

Проводимая нами работа посвящена изучению особенности формирования мотивации детей подростков 10–12 лет к занятиям спортивными бальными танцами с учетом половозрастных особенностей.

Гендерный подход, во-первых, предполагает раскрытие индивидуальности сообразно полу, поскольку половые различия весьма существенны и могут проявляются в направленности интересов, в специфике эмоциональных реакций, в структуре общения, в критериях самооценок и в психосексуальном развитии; во-вторых, учет гендерных особенностей в подготовке детей, занимающихся бальными танцами, будет способствовать избавлению от гендерных стереотипов, обучению толерантности, развитию самосознания, творческого, стратегического мышления, чувства ответственности, причастности к истории и культуре, а также целостному и гармоничному развитию и воспитанию мальчиков и девочек.

В ходе экспериментального исследования подтвердилось предположение о существовании гендерных различий в индивидуально-психологических свойствах личности юных танцоров 10–12 лет, определились значимые гендерные факторы, определяющие различия в системе межличностных отношений мальчиков и девочек.

Для выявления степени выраженности маскулинных и фемининных характеристик нами использовался опро-

сник Сандры Бэм. Изучение типов гендерной идентичности показало, что у данных подростков тип гендерной идентичности имеет соответствие с соответствующим имеющимся физиологическим полом, в группе мальчиков транслировался достаточно устойчиво мужской гендерный стереотип, а в группе девочек — женский гендерный стереотип. На наш взгляд, полученные результаты объясняются тем, что испытуемые подвержены влиянию со стороны социума в направлении формирования полосоцифического поведения, поэтому придерживаются традиционных представлений.

При изучении индивидуально-психологических свойств личности использовались многофакторный опросник Р. Кеттелла (подростковый вариант), опросник исследования самооценки личности Г.Н. Казанцевой.

В ходе исследования установлено, что значимыми гендерными факторами, определяющие различия в системе межличностных отношений мальчиков и девочек:

1) у девочек являются фемининность, внешний и внутренний контроль, эмоциональный комфорт, избегание неуд, адаптация, фрустрационная нетолерантность, ответственность, не принятие себя и других, доминирование, нетерпимость к неопределенности, ведомость и зависимость;

2) у мальчиков — маскулинность, внутренний контроль, доминирование, безответственность, фрустрационная нетолерантность, социально-коммуникативная неуклюжесть, интеллектуальные функции, дезадаптивность, повышенное стремление к статусному положению, независимость, эскапизм, ориентация на избегание неуд, не принятие себя, не принятие других, нетерпимость к неопределенности, внешний контроль, эмоциональный дискомфорт, реактивность, тревожность и уровень самооценки;

Итак, полученные результаты исследования позволяют нам сделать вывод о том, что при подготовке танцоров 10–12 лет необходимо учитывать их гендерные особенности, опираясь на следующие психолого-педагогические основные закономерности:

1) в подготовке девочек 10–12 лет, занимающихся балльными танцами необходимо:

- повышать уровень общительности, уверенности, самоконтроля, не зависимости от других, социальной смелости;



- повышенный уровень тревожности может корректироваться посредством снижения повышенного уровня ответственности и развития способности к пониманию и принятию себя, т.е. у девочек необходимо снижать завышенный уровень значимости выполняемых действий и почаще хвалить, то как они что-то делают, и как они выглядят;
  - улучшение социально-коммуникативных навыков зависит от снижения стремления к конформности, уменьшения не принятия других, себя и ведомости.
- 2) у мальчиков:
- необходимо повысить уровень ответственности, что возможно посредством снижения реактивности и формирования навыков самоорганизованности и самоконтроля (способности контролировать свое поведение в отношении социальных нормативов);
  - повышению самооценки будет способствовать снижение тревожности, поскольку низкая самооценка у мальчиков является результатом частого неуспеха в значимой деятельности при одновременном подчеркивании этого окружающими взрослыми;
  - снижение социально-коммуникативной неуклюжесть возможно посредством повышения ответственности и снижения риска, нетерпимости к неопределенности, фрустрационной нетолерантности и развитие навыков самоконтроля;
  - направленность на избегание неудач корректируется посредством принятия и понимания других, а также снижения параметров эскапизма (ухода от решения проблем);
  - повышение уровня принятия себя и других будет способствовать благоприятному эмоциональному комфорту и адаптации, снижая уровень общей дезадаптации мальчиков.

Исходя из результатов проводимого исследования, мы можем предположить, что преодоление отрицательного воздействия многих характеристик может быть достигнуто путем реорганизации деятельности занимающихся, когда в процессе обучения и воспитания создаются такие условия, при которых усиливаются положительные проявления других характеристик, необходимых для эффективности процесса обучения.

Учет гендерных особенностей в подготовке детей, занимающихся бальными танцами, будет способствовать избавлению от гендерных стереотипов, будет способствовать формированию положительной мотивации к занятиям у мальчиков, обучению толерантности, развитию самосознания, творческого, стратегического мышления, чувства ответственности, причастности к истории и культуре, а также целостному и гармоничному развитию и воспитанию мальчиков и девочек.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЗАДАЧАХ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

В данной работе представлены информационная модель и методика разработки информационной системы прогнозирования предстоящих поединков спортсменов на основе методов математического анализа и использования современных телекоммуникационных сетевых ресурсов.

**Ключевые слова:** информационная система; технология; обучение.

**Введение.** Разработка информационных систем прогнозирования выступлений, оценка процесса подготовки спортсменов к предстоящим соревнованиям является актуальной задачей. Разработку проекта и комбинированной модели оценки такого процесса покажем на примере информационной технологии и системы прогнозирования поединков среди спортсменов-боксеров. Предлагаемая информационная технология может применима к другим видам спортивной подготовки в задачах получения вероятностной оценки и прогнозирования будущих результатов выступлений.

Из истории. Имеется свидетельство того, что бокс существовал уже в 1500 году до нашей эры на острове Крит. Иероглифы из древнего Египта также свидетельствуют о том, что около 4000 лет назад распространение этого вида спорта было в долине реки Нил. На 48-х Олимпийских играх (588 г. д. н. э.) Великий Пифагор одержал победу в кулачном бою в мужской категории. Великий русский поэт А.С. Пушкин также увлекался боксом и выписывал из Англии учебники по боксу. Известный всем В.С. Высоцкий занимался боксом, что помогало ему в актерском мастерстве. В 1988 году известный боксер Мак Тайсон заработал за 91 секунду боя 20 млн. долларов. А в 1999 году первый раз состоялся боксерский поединок между женщиной и мужчиной, в котором выиграла женщина. В 2003 году появился новый вид спорта «ШАХБОКС» — гибридный шахмат и бокса, в котором в четных поединках играют в шахматы, а в нечетных — выступают на ринге. Таким образом, процессу подготовки и выступлению спортсменов-боксеров всегда уделялось большое внимание.

На современном уровне развития информационных технологий мирового бокса, а также в условиях массовой и ширококомасштабной информатизации физкультурного движения актуальность такой подготовки возрастает и требует включения новых методов, моделей и средств ее сопровождения, в том числе и телекоммуникационных сетевых ресурсов.

**Цель проекта.** Разработка новой информационной технологии (НИТ) и информационной системы (ИС) для подготовки боксеров в условиях всемирной информатизации общества, дефицита времени и средств [1].

**Постановка задачи.** Математическая модель в ИС является объектом для создания алгоритмов обработки информации (АОИ) предстоящих боксерских поединков. Полной вероятностной характеристикой системы в модели для проекта ИС полагаем функцию плотности вероятностей  $f(Y, s; t) = f^{(s)}(Y, t)$ , которая характеризует процесс распределения фазовых координат  $Y(t)$  и вероятность состояния предстоящего поединка спртсменов  $s(t)$  в некоторый момент времени  $t$  [4, 5, 8].

$$P_{(s)}(t) = \int_{-\infty}^{+\infty} f^{(s)}(Y, t) dY, s = \overline{1, S} \quad (1)$$

Уравнениями Фоккера-Планка-Колмогорова к анализу плотности вероятности в модели ИС (модель прогнозирования поединка) являются следующие зависимости [4]:

$$\begin{aligned} \frac{\partial f(Y, s, t)}{\partial t} &= -\text{div}\pi(Y, s, t) - \beta(Y, s, t) + \nu(Y, s, t); \quad s = \overline{1, n}, \\ \lim_{\Delta t \rightarrow 0} \frac{f(Y, s, t + \Delta t) - f(Y, s, t)}{\Delta t} &= \frac{\partial f(Y, s, t)}{\partial t}, \\ \oint (n^0 \pi(Y, s, t)) dS & \\ \lim_{\Delta S(Y) \rightarrow 0} \frac{\Delta S(Y)}{\Delta g(Y)} &= \text{div}\pi(Y, s, t), \end{aligned} \quad (2)$$

где  $\beta(Y, s, t)$ ,  $\nu(Y, s, t)$  — функции поглощения и восстановления марковского случайного процесса в модели ИС;  $n_0$  — орт нормали к поверхности пространства;  $\Delta S(Y)$ ;  $\Delta \nu(Y)$  — элемент рассматриваемого объема;  $\pi(Y, s, t)$  элемент рассматриваемого объема;  $\pi(Y, s, t)$  — вектор потока плотности вероятности в модели для ИС.

Интегрируя приведенную выше структуру, получим выражение для вероятности состояний проведения боксерского поединка как

$$\dot{P}_{(s)}(t) = - \int_{-\infty}^{+\infty} \text{div} \pi(Y, s, t) dY - \int_{-\infty}^{+\infty} (\beta(Y, s, t) - \nu(Y, s, t)) dY, \quad s = \overline{1, n},$$

имеем

$$\dot{P}_{(s)}(t) = -\beta_p^{(s)}(t) + \nu_p^{(s)}(t), \quad s = \overline{1, n}, \quad \beta_p^{(s)}(t) = \int_{-\infty}^{+\infty} \beta(Y, s, t) dY, \quad \nu_p^{(s)}(t) = \int_{-\infty}^{+\infty} \nu(Y, s, t) dY. \quad (3)$$

Для исследования основных характеристик интенсивности поглощения информационного сигнала в ИС и его восстановления при переходе из состояния  $s$  в состояние  $r$  и, наоборот из  $r$  в  $s$  используем соотношения для соответствующих переходов как

$$\begin{aligned} \beta_p^{(s)}(t) &= \sum_{r=1 \neq s}^n P^{(s)}(t) \beta_p^{(rs)}(t), \quad \beta_p^{(rs)}(t) = \int_{-\infty}^{+\infty} \beta^{(rs)}(Y, t) dY, \\ \nu_p^{(s)}(t) &= \sum_{r=1 \neq s}^n P^{(r)}(t) \nu_p^{(sr)}(t), \quad \nu_p^{(sr)}(t) = \int_{-\infty}^{+\infty} \nu^{(sr)}(Y, t) dY, \end{aligned} \quad (4)$$

оценку  $s$ -го состояния случайного процесса боксерского боя находим из общепринятых уравнений Колмогорова [4, 5]

$$\begin{aligned} \dot{\hat{P}}_s &= - \sum_{r=1}^S (\hat{P}_s \nu_{sr}(\hat{Y}^{(s)}, R^{(s)}, t) - \hat{P}_r \nu_{rs}(\hat{Y}^{(s)}, R^{(s)}, t)) + \frac{1}{2} \hat{P}_s \sum_{r=1}^S \hat{P}_r b^{(s)}(\hat{Y}^{(s)}, Z, t), \\ \dot{\hat{Y}}^{(s)} &= f^{(s)}(\hat{Y}^{(s)}, t) + \sum_{r=1}^S \frac{\hat{P}_r(t)}{\hat{P}_s(t)} \nu_{rs}(\hat{Y}^{(s)}, R^{(r)}, t) [\hat{Y}^{(r)} - \hat{Y}^{(s)}] + R^{(s)} C^T(\hat{Y}^{(s)}, t) Q_Z^{-1} (Z - H(\hat{Y}^{(s)}, t)), \end{aligned} \quad (5)$$

$$\begin{aligned} \dot{R}^{(s)} &= R^{(s)} \frac{\partial^{(r)T}(\hat{Y}^{(s)}, t)}{\partial \hat{Y}} + \frac{\partial^{(s)}(\hat{Y}^{(s)}, t)}{\partial \hat{Y}} R^{(s)} + f_0^{(s)}(\hat{Y}^{(s)}, t) f_0^{(s)T}(\hat{Y}^{(s)}, t) - \\ &+ \sum_{r=1}^S \frac{\hat{P}_r(t)}{\hat{P}_s(t)} \nu_{rs}(\hat{Y}^{(r)}, R^{(r)}, t) (R^{(r)} - R^{(s)} + (\hat{Y}^{(r)} - \hat{Y}^{(s)}) (\hat{Y}^{(r)} - \hat{Y}^{(s)})^T), \end{aligned}$$

где матрицы  $C$ ,  $Q$ ,  $Z$ ,  $H$  считаем наблюдаемыми информационно-измерительной системой оценки основных показателей боксерского поединка.

Количество информации в проектируемой модели ИС предстоящего поединка противников находим по известной формуле К. Шеннона [1,4,]:

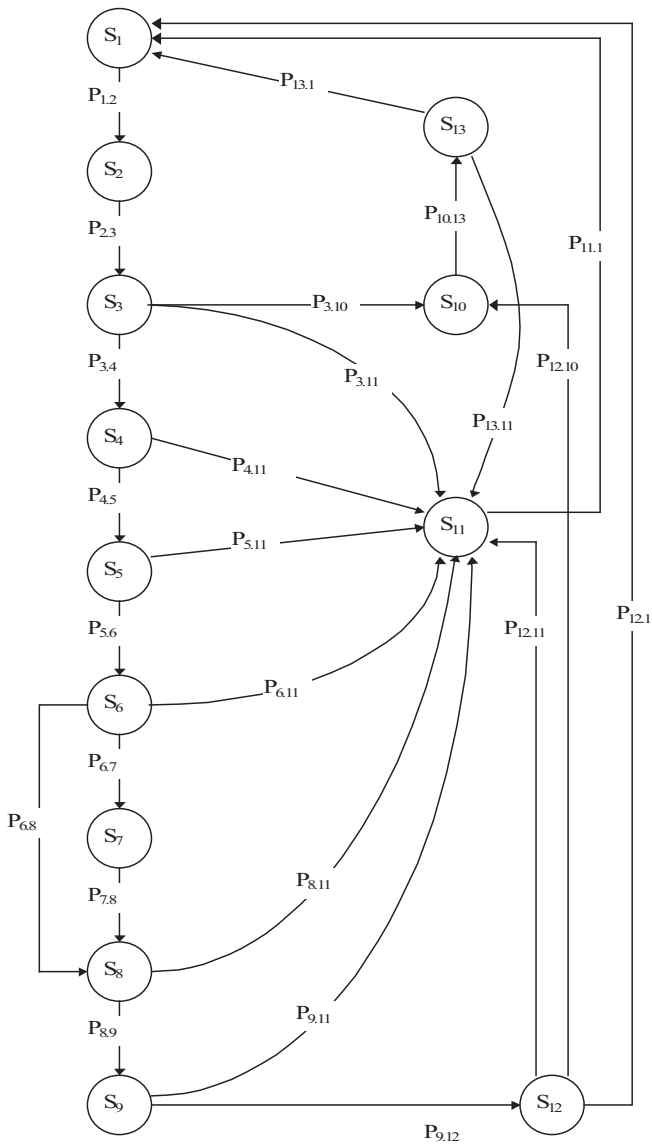
$$H = -k \sum_{i=1}^s \hat{P}_i \log_a \hat{P}_i. \quad (6)$$

**Математическая модель поединка.** Она представляет в ИС собой обобщенную вероятностную модель процесса боксерского поединка в пространстве состояний, отображает основные этапы проведения боя и определяет вид связей вероятностей состояний и соответствующих переходных вероятностей. Разработку проекта формализованной модели боксерского поединка для ИС начинаем с использованием в ней теории для условно марковского случайного процесса [4,5], который определим следующими состояниями (рис. 1):

- $S_1$  — боец находится в ожидании команды на проведение боя;
- $S_2$  — боец находится в состоянии ожидания к предстоящему выполнению эпизода;
- $S_3$  — боец выполняет начальный этап (решает задачу первого эпизода рассматриваемого процесса поединка) боя;
- $S_4$  — боец непосредственно находится в состоянии проведения эпизода;
- $S_5$  — боец находится в состоянии парирования потенциальных угроз противника;
- $S_6$  — решение задачи занятия (выбора тактики) тактической позиции эпизода;
- $S_7$  — выполнение основной поставленной (или целевой) задачи бойцом;
- $S_8$  — парирование потенциальных угроз противника при завершении встречной атаки;
- $S_9$  — боец находится в состоянии решения поставленной задачи и предстоящей паузы;
- $S_{10}$  — спортсмен непосредственно атакован противником, но может решать поставленную задачу продолжения боя;
- $S_{11}$  — боец потерпел поражение на одном из этапов проведения боксерского поединка;
- $S_{12}$  — боец находится в состоянии завершения боксерского поединка;
- $S_{13}$  — боец находится в состоянии паузы.

Рисунок 1

Граф состояний вероятностной модели боксерского поединка



Информационная система наблюдения за поединком может находиться в одном из конечного числа состояний  $\{S_1, S_2, \dots, S_n; n = 13\}$ . В некоторые моменты времени  $t_k (k = 1, \dots, n)$  данная система может случайным образом переходить из одного состояния  $S_i$  в другое  $S_j$  с некоторой интенсивностью  $\lambda_{ij}(t)$ , которая в общем случае зависит от времени. При некотором времени  $t$  в ИС устанавливается стационарный режим [4, 8].

$$\begin{aligned}
 \dot{P}_1 &= P_{11}\lambda_{11.1} + P_{12}\lambda_{12.1} + P_{13}\lambda_{13.1} - P_1\lambda_{1.2}; \dot{P}_2 = P_1\lambda_{1.2} - P_2\lambda_{2.3}; \dot{P}_3 = P_2\lambda_{2.3} - P_3(\lambda_{3.4} + \lambda_{3.10} + \lambda_{3.11}); \\
 \dot{P}_4 &= P_3\lambda_{3.4} - P_4(\lambda_{4.5} + \lambda_{4.11}); \dot{P}_5 = P_4\lambda_{4.5} - P_5(\lambda_{5.6} + \lambda_{5.11}); \dot{P}_6 = P_5\lambda_{5.6} - P_6(\lambda_{6.7} + \lambda_{6.8} + \lambda_{6.11}); \\
 \dot{P}_7 &= P_6\lambda_{6.7} - P_7\lambda_{7.8}; \dot{P}_8 = P_6\lambda_{6.8} + P_7\lambda_{7.8} - P_8(\lambda_{8.9} + \lambda_{8.11}); \dot{P}_9 = P_8\lambda_{8.9} - P_9(\lambda_{9.11} + \lambda_{9.12}); \dot{P}_{10} = P_3\lambda_{3.10} \\
 &+ P_{12}\lambda_{12.10} - P_{10}\lambda_{10.13}; \dot{P}_{11} = P_3\lambda_{3.11} + P_4\lambda_{4.11} + P_5\lambda_{5.11} + P_6\lambda_{6.11} + P_8\lambda_{8.11} + P_9\lambda_{9.11} + P_{12}\lambda_{12.11} + P_{13}\lambda_{13.11} \\
 &- P_{11}\lambda_{11.1}; \dot{P}_{12} = P_9\lambda_{9.12} - P_{12}(\lambda_{12.1} + \lambda_{12.10} + \lambda_{12.11}); \dot{P}_{13} = P_{10}\lambda_{10.13} - P_{13}(\lambda_{13.1} + \lambda_{13.11}), \quad \sum_{i=1}^n P_i = 1.
 \end{aligned} \quad (7)$$

Для исследования показателей в среде ИС применима формула с учетом переходных вероятностей

$$P_i = \sum_{j=1}^n P_j P_{ji}, \quad (8)$$

с общепринятом нормировочным условием, соответственно

$$\sum_{i=1}^n P_i = 1.$$

Для графа, изображенного на рис. 1, с учетом дискретности, система (7) принимает следующий вид [8]:

$$\begin{aligned}
 P_1 P_{1.2} &= P_{11}P_{11.1} + P_{12}P_{12.1} + P_{13}P_{13.1}; P_2 P_{2.3} = P_1 P_{1.2}; \\
 P_3(P_{3.4} + P_{3.10} + P_{3.11}) &= P_2 P_{2.3} \\
 P_4(P_{4.11} + P_{4.5}) &= P_3 P_{3.4}; \\
 P_5(P_{5.6} + P_{5.11}) &= P_4 P_{4.5}; \\
 P_6(P_{6.7} + P_{6.8} + P_{6.11}) &= P_5 P_{5.6}; \\
 P_7 P_{7.8} &= P_6 P_{6.7}; \\
 P_8(P_{8.9} + P_{8.11}) &= P_7 P_{7.8} + P_6 P_{6.8}; \\
 P_9(P_{9.11} + P_{9.12}) &= P_8 P_{8.9}; \\
 P_{10} P_{10.13} &= P_3 P_{3.10} + P_{12} P_{12.10}; \\
 P_{11} P_{11.1} &= P_3 P_{3.11} + P_4 P_{4.11} + P_5 P_{5.11} + P_6 P_{6.11} + P_8 P_{8.11} + \\
 &+ P_9 P_{9.11} + P_{12} P_{12.11} + P_{13} P_{13.11}; \\
 P_{12}(P_{12.1} + P_{12.10} + P_{12.11}) &= P_9 P_{9.12};
 \end{aligned} \quad (9)$$



$$\sum_{i=1}^{13} P_i = 1.$$

$$P_{13}(P_{13.11} + P_{13.1}) = P_{10}P_{10.13};$$

Система уравнений (7–9) представляет собой вероятностную модель процесса боксерского поединка в ИС, при этом переходные вероятности считаются условно известными. Отсюда возникает задача решения этой системы с целью определения вероятностей  $P_1, P_2, \dots, P_{12}$ . Определим основные функции. В связи с этим первоочередным с точки зрения исследования этих свойств являются вероятности для состояний  $S_7$  и  $S_1$  модели. С другой стороны важным является вопрос о потерях (учет угроз в ИС). Поэтому представляет интерес нахождение процесса в состоянии  $S_{11}$ . Наконец, важную роль играет и  $S_{13}$ . Выберем вероятности нахождения процесса в указанных состояниях в качестве исследуемых функций, но в качестве аргументов исследуемых функций выберем переходные вероятности, определяющие процесс успешного решения задачи бойцом. Отнесем к вероятностям  $P_{1.2}, P_{2.3}, P_{3.4}, P_{4.5}, P_{5.8}, P_{6.7}, P_{9.10}, P_{9.12}, P_{12.1}, P_{13.1}$ . Будем получать зависимости каждой функции от каждого из указанных аргументов при фиксированных значениях других аргументов. Процесс этих вычислений строится таким образом, что вычисляются значения функций при варьировании одного из аргументов от 0,1 до 0,9. При этом значения других аргументов фиксируются на двух уровнях: 0.1 или 0.9. Реализация данной схемы вычислений показателей позволит получить две зависимости для каждой функции от каждого аргумента. Далее, анализируя характер и уровень изменения зависимостей, следует указать характер и степень влияния этапов боя на основные свойства этого процесса. Для этого следует оценивать в ИС изменение функций при изменении аргумента  $P_{ij}$  от 0.1 до 0.9 в виде величины

$$\Delta_{ij}^k = \frac{|P_k(P_{ij} = 0.9) - P_k(P_{ij} = 0.1)|}{\max\{P_k(P_{ij} = 0.9); P_k(P_{ij} = 0.1)\}} \cdot 100\%. \quad (10)$$

Вычисленные таким образом величины для основных показателей позволяют, хотя и косвенным образом, но оценить влияние различных этапов поединка на основные свойства этого случайного процесса в ИС.

**Имитационное (компьютерное) моделирование процесса поединка.** Компьютерные сети аккумулируют все лучшее, что создано в информатике и системах передачи данных. Основные среди них — LAN — Local Area Network (локальные); MAN — Metropolitan Area Network (региональные); WAN — Wide Area Network (глобальные). Информационная технология (подход) использования сетевых ресурсов необходима при визуализации процесса в подготовке спортсмена к соревнованиям, т. е. современные компьютерные сети и модели нам нужны для проектирования экспертной системы (ЭС) с целью получения знаний о противнике, его подготовке и знаний самих себя. Структура созданного проекта информационной системы-ЭС приведена на рис. 2., в которой БД — базы данных, БЗ — базы знаний [7, 8, 9,10,11].

Рисунок 2

**Схематизация структуры информационной системы как ЭС оценки боксерских поединков с использованием сетевых ресурсов и современных телекоммуникационных технологий**



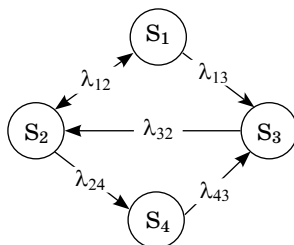
Компьютерные сети позволяют также находить и приемлемые модели для ЭС. Так например, известная модель проф. О.В. Кравченко (РГАФК — кафедра бокса) [2] позволяет провести анализ видеозаписи боев и получить показатели технико-тактических действий: количество ударов —  $N$ , количество атак —  $N_a$ , контратак —  $N_{ка}$ , встречных контратак —  $N_{вк}$ , количество одиночных —  $N_{оу}$  и серийных ударов —  $N_{су}$ , время активных действий бойца. Данная статистика нужна для определения вероятностей  $P_a$ ,  $P_{ка}$ ,  $P_{вк}$ ,  $P_{оу}$ ,  $P_{су}$  и других важных показателей. Дополним известную табличную модель Кравченко О.В. дифференциальными уравнениями Колмогорова (здесь мы упростим предложенную имитационную модель (7) в проекте разрабатываемой информационной технологии и ИС)

$$\begin{aligned}
 \dot{P}_1 &= \lambda_{21}P_2 - (\lambda_{12} + \lambda_{13})P_1, \\
 \dot{P}_2 &= \lambda_{12}P_1 + \lambda_{32}P_3 - (\lambda_{24} + \lambda_{21})P_2, \\
 \dot{P}_3 &= \lambda_{31}P_1 + \lambda_{43}P_4 - \lambda_{32}P_3, \\
 \dot{P}_4 &= \lambda_{24}P_2 - \lambda_{43}P_4.
 \end{aligned}
 \tag{11}$$

Модель отображает граф состояний боксерского поединка (рис. 3), в которой интенсивности переходов  $\lambda_{ij}$  находим с помощью компьютерных и телекоммуникационных сетей. Поставленная задача решалась в численном методом Эйлера с применением программного пакета MS Excel, полученные первичные результаты компьютерного (имитационного) моделирования впервые доложены на семинаре Педагогического института физической культуры и спорта и на конференции 2014 г. в Институте математики, информатики и естественных наук (ИМИЕН) ГАОУ ВО МГПУ.

Рисунок 3

Граф состояний боксерского поединка ( $S_1$  — боец находится в состоянии атаки,  $S_2$  — боец находится в состоянии нанесения одиночного удара противнику,  $S_3$  — боец находится в состоянии нанесения серии ударов,  $S_4$  — боец находится в состоянии встречной контратаки)



Результаты компьютерного (имитационного) моделирования показали сходимость табличной модели Кравченко О.Ф. и численного решения уравнений для состояния боксерского поединка (11), тренд полученных линий совпадает с [2].

#### Выводы по научной работе:

1. создан проект информационной системы ИС-ЭС анализа подготовки предстоящих боксерских поединков;
2. предложены инновационные комбинированные модели и метод информационного сопровождения подготовки

боксера с помощью сетевых и телекоммуникационных ресурсов;

3. получены результаты моделирования боксерских поединков и новая информационная технология для оценки показателей действий спортсмена с использованием телекоммуникационных сетевых ресурсов и основ математической обработки данных с помощью компьютера.

## Литература

1. Бубнов В.А., Яковлева О.В. Математика и информатика. Программа, методические указания и компьютерный практикум. — М.: МГПУ, 2007. —188 с.
2. Кравченко О.В. Информационная модель соревновательного поединка в боксе // Сборник трудов ученых РГАФК к 80-летию академии. — М.:, 1998. —Т. 4.— С. 40–41.
3. Цыпкин Я.З. Основы информационной теории идентификации. — М.:, 1984.
4. Пугачев В.С. Теория вероятностей и м/статистика. — М.: Физматлит, 2002. — 536 с.
5. Петухов Г.Б. Основы теории эффективности целенаправленных процессов. Часть 6. Методология, методы, модели. — изд. МО. 1989 — 317 с.
6. Таненбаум Э. Компьютерные сети. С. — Пб.: Питер, 2006. — 224 с.
7. Полтавский А.В. Программные средства вычислительных систем: Уч. пособие.-Часть1: ЭВМ первых поколений. — М.: МГПУ, 2015. — 92 с.
8. Полтавский А.В. Модель измерительной системы в управлении // Информационно-измерительные и управляющие системы. 2009. №10. С.73–77.<http://www.intuit.ru/>
9. [www.intuit.ru](http://www.intuit.ru) курс «Основы работы с базами данных».<http://www.intuit.ru/>
- 10.[www.intuit.ru](http://www.intuit.ru) курс «Работа в MS Access».<http://www.intuit.ru/>
- 11.[www.intuit.ru](http://www.intuit.ru) курс «История информационных технологий»
- 12.[www.intuit.ru/](http://www.intuit.ru/) Курс «Основы сетей передачи данных».

## **НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ПЛАНИРОВАНИЮ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН В ПАРНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ**

Парное фигурное катание — вид спорта, разновидность фигурного катания, когда мужчина и женщина катаются в унисон, исполняя движения в такой гармонии друг с другом, что создается впечатление настоящего парного катания [2].

В настоящее время правила соревнований в фигурном катании предъявляются повышенные всё более высокие требования к уровню сложности и технического мастерства исполнения элементов соревновательной программы. Оценки могут существенно снижаться при наличии ошибок в исполнении отдельных элементов соревновательной программы, которая совершенствуется на предсоревновательном этапе подготовки фигуристов. Это вызывает необходимость улучшения физической и технической подготовленности фигуристов и внесения изменений в процесс их подготовки [1], что делает заявленную тему актуальной.

Цель исследования — совершенствование системы подготовки фигуристок, специализирующихся в парном катании на коньках на этапе спортивного совершенствования.

Исследование проводилось в сезоне 2014–2015 гг. Анализировались показатели объёма и интенсивности тренировочных нагрузок у девушек из 7 спортивных пар во время трёх предсоревновательных микроциклах (МКЦ). Пары были разбиты на три группы, каждая из которых имела определённое построение микроциклов на предсоревновательном этапе подготовки. Состав групп по уровню спортивного мастерства был равным.

Во время специально-подготовительного этапа фигуристы решали следующие задачи:

- в начале этапа — совершенствование техники сложных элементов парного катания и «вкатывание» сложных элементов в соревновательную программу;
- на второй половине этапа совершенствование техники исполнения сложных элементов во время исполнения соревновательной программы.

Каждая группа при этом имела различное распределение объёма нагрузок по микроциклам (таблица 1).

Таблица 1

**Варианты распределения тренировочной нагрузки по микроциклам на этапе предсоревновательной подготовки фигуристок-парниц в группе спортивного совершенствования**

Объем, % ***	I МКЦ	II МКЦ	III МКЦ
Группа 1	130	230	38
Группа 2	200	100	300
Группа 3	100	135	300

\*\*\* за 100% приняты средние суммарные показатели нагрузки индивидуальных программ (короткой и произвольной)

При первом варианте планирования наблюдаются наименьшие объемы тренировочных нагрузок практически по всем показателям, а также наименьшие колебания объемов внутри этапа по микроциклам. Другие показатели подготовки этой группы представлены ниже:

- время тренировочной работы наибольшее в 1-МКЦ;
- количество элементов, исполняемых за тренировку, наибольшее во 2-МКЦ;
- наибольшая интенсивность работы во 2-МКЦ, но снижаясь в третьем микроцикле интенсивность работы все равно выше, чем в 1-МКЦ;
- наибольшее количество полных прокатов короткой программы приходится на 2-МКЦ, так же как и произвольной программы;
- количество прокатов частей короткой и произвольной программ наибольшее в 3-МКЦ;
- количество полных прокатов короткой программы с заданным пропуском нескольких элементов, также как и произвольной программы, максимально в 1-МКЦ.

Для второй и третьей групп объёмы нагрузок достигали трёхкратного увеличения на этапе, а разница заключалась в динамике изменения нагрузок. Во второй группе значения объёма колебались от 200% в первом МКЦ, затем снижались до 100% и возрастали до максимальной величины 300% в III МКЦ. Другие показатели нагрузок характеризовали этот процесс как волнообразный:

- время тренировочной работы наибольшее в 3-МКЦ;
- количество элементов исполняемых за тренировку наибольшее в 3-МКЦ;
- наибольшая интенсивность работы в 3-МКЦ;

- количество прокатов короткой программы по частям — наибольшее в 1-м МКЦ;
- количество прокатов частей произвольной программы больше всего во 2-МКЦ;
- наибольшее количество полных прокатов короткой программы с заданным пропуском нескольких элементов наблюдается в 1-МКЦ, а произвольной во 2-МКЦ.

Для группы 3 нагрузки возрастали постепенно от первого к третьему микроциклу и достигали в нём максимальной величины 300% (Табл. 1), а другие показатели изменялись следующим образом:

- время тренировочной работы максимально в 3-МКЦ;
- количество элементов исполняемых за тренировку постепенно повышается на протяжении всех трех микроциклов;
- наибольшая интенсивность работы наблюдается в 3-МКЦ;
- наибольшее количество полных прокатов короткой программы приходится на 3-МКЦ, а произвольной — на 1-МКЦ и 3-МКЦ;
- количество прокатов частей короткой и произвольной программы наибольшее в 3-МКЦ;
- наибольшее количество полных прокатов короткой программы с заданным пропуском нескольких элементов наблюдается во 2-МКЦ и 3-МКЦ, а произвольной — равное количество прокатов во всех трех микроциклах.

В данном варианте планирования ударным является третий, последний микроцикл мезоцикла, что может плохо отразиться на результате соревнований из-за физической и эмоциональной усталости спортсменов.

Педагогические наблюдения показали, что в группах 1 и 3 техническое мастерство исполнения короткой и произвольной программ возрастало постепенно от первого к третьему микроциклу, а во второй группе — лучшие варианты исполнения программ пришлось на третий микроцикл.

Анализ приведенных результатов выступления спортсменов в стартах сезона показал, что спортсмены группы 1, предсоревновательная подготовка которых строилась по первому варианту распределения тренировочных нагрузок, показали результаты выше, чем спортсмены, готовившиеся по другим вариантам (таблица 2).

Таблица 2

**Результаты выступления спортсменов в стартах сезона  
2014–2015 гг.**

Соревнования	Варианты этапа/ Спортивные пары		
	I	II	III
I-этап Кубка России	A–1м B–3м C–5м	D–4м,	
II-этап Кубка России	A–2м B–3м C–4м	D–6м E–8м F–7м	G–1м
«Голубые мячи», Германия	B–2м	D–7м	
Первенство России	A–5м B–6м C–8м	D–9м E–10м	G–9м
Чемпионат Москвы	C–1м	D–4м E–7м F–2м	G–6м
Финал Кубка России	A–1м B–4м C–5м	D–2м E–6м F–3м	

Примечание. А, В, С — пары первой группы; D, E, F — пары второй группы; G — пара 3-й группы.

В результате анализа тренировочных нагрузок при тренировке пар в фигурном катании удалось выявить модельные характеристики предсоревновательного микроцикла тренировки, которые представлены в таблице 3:

Таблица 3

**Показатели тренировочных нагрузок  
в предсоревновательном микроцикле**

День МКЦ	ЧСС основной работы, уд/мин		Количество элементов, элементов		Время основной работы, мин.		Программа, число прокатов	
							Корот- кая	Произ- воль- ная
	1 тр.	2 тр.	1 тр.	2 тр.	1 тр.	2 тр.	1 тр.	2 тр.
1	140–152	156–168	21	26	7,5	9	+	+
2	158–160	168–180	19	42	7,5	13	+	+



Окончание табл. 3

День МКЦ	ЧСС основной работы, уд/мин		Количество элементов, элементов		Время основной работы, мин.		Программа, число прокатов	
	1 тр.	2 тр.	1 тр.	2 тр.	1 тр.	2 тр.	Короткая	Произвольная
3	150–162	168–180	21	43	10	13,5	+	+
4	174–180	156–168	12	19	4	8	+	+
5	150–162	180–186	21	16	10	4,5	+	+
6	150–162	156–168	19	28	6,5	11	+	+
7	ВЫХОДНОЙ							

**Заключение.** Планирование тренировочных нагрузок у женщин, специализирующихся в парном катании на коньках определяется распределением суммарных объемов общей физической, специальной физической и ледовой технической подготовки. Распределение основной тренировочной нагрузки по микроциклам предсоревновательной подготовки фигур составляет:

- 1-МКЦ — ЧСС 150–180 уд/мин.;
- 2-МКЦ — ЧСС 180–198 уд/мин.;
- 3-МКЦ — ЧСС 160–180 уд/мин.;
- снижение нагрузок до старта происходит в течение всего микроцикла.

Предсоревновательная подготовка фигуристов-парников характеризуется следующими показателями:

- наибольшим объемом тренировочной работы и координационной сложностью заданий в 1-МКЦ;
- наибольшей интенсивностью работы во 2-МКЦ.

### Литература

1. Абсалямова И.В. Последовательность элементов в короткой программе фигуристов-юниоров/ И.В. Абсалямова, А.В. Муратов// Конькобежный спорт и фигурное катание на коньках/ Рос. гос. акад. физ. культуры. — М.,1997. — С 95 — 99.
2. Чайковская, Е.А. Азбука спорта. Фигурное катание / Е.А.Чайковская. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 160 с.

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОМАНДЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ**

Современный спорт с полным основанием может рассматриваться совместной коллективной деятельностью, включающей в себя весь спектр социально-педагогических и социально-психологических проблем общения, взаимовлияний, лидерства в малых группах, стилей и методов руководства коллективами и командами. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов выражается, прежде всего, в слаженной организации совместной деятельности спортсменов в команде и их тренеров в учебно-тренировочном процессе и во время соревнований.

Командный спорт предъявляет спортсменам высокие требования. Ежедневный стресс, вызванный большими физическими и психическими нагрузками, приводит к перенапряжению, потере контроля над своим поведением и низким результатам.

Спортивная команда с первых дней её появления имеет четкие и конкретные задачи. На реализацию этих задач нацелена вся спортивная команда. Если каждый участник команды четко выполняет поставленные цели и возложенные на него функции, эффективно взаимодействуя друг с другом, то результат будет значительно выше, чем в команде с тем же потенциалом, не обладающей навыками взаимодействия. Другими словами, командный спорт зависит от взаимоотношения в команде.

Значительную роль в достижении высоких результатов в спорте, играют взаимоотношения между членами команды. Для того, чтобы тренер смог предварительно реализовать задачи стоящие в процессе тренировки, он должен знать сущность межличностных отношений в команде.

Основу общего взаимодействия составляют личные деловые контакты. По мнению М.Г. Андрух, Д. Морено, Ю.А. Колмейцева и других исследователей в процессе развития команды происходит изменение этих отношений. О влиянии особенностей межличностных отношений на спортивный результат указывали английские психологи Девид Понсоби и Морис Яфер, которые наблюдали, что в самых ответствен-

ных ситуациях спортсмены взаимодействовали с теми спортсменами, к которым испытывали симпатию [1].

Исследователи психологических особенностей личности спортсменов (А.Н. Блеер, Б.А. Вяткин, Т.О. Гордеева, Н.Б. Стамбулова и др.) указывают на важность личных качеств спортсменов, среди которых не последнее место занимают способность взаимодействовать.

Большинство современных исследований в области психологии спорта посвящены индивидуальным видам спорта. Можно выделить работы А.Е. Панкратова, Ю.А. Хоревой, Н.В. Павловой и др. А.Е. Панкратов определяет движущей силой развития спортсмена мотивационный компонент личности [2]. При изучении помехоустойчивости в спортивных командах Ю.А. Хорева обратила внимание на важность учета такой психологической особенности, как симпатия [3].

Исследование важности формирования благоприятного психологического климата внутри команды путем развития межличностных отношений актуально, так как во многих спортивных командах существуют проблемы недопонимания тренера своей командой, и этот вопрос нуждается в глубоко научном изучении.

Любое количество людей, объединенное в команду, вступает одновременно в отношения нескольких видов: партнерство, соперничество, подчинение, руководство. Отношения внутри группы могут сопровождаться конфликтами. Однако достижение общей цели возможно только при слаженной деятельности всей команды. Это возможно только при условии благоприятного психологического климата, который не возникает сам по себе, а целиком зависит от межличностных отношений внутри команды.

Целью нашего исследования было выявить особенности межличностных отношений и методы формирования благоприятного психологического климата в женской команде по хоккею с мячом.

Научная новизна исследования определена неразработанностью вопроса влияния личных взаимоотношений на психологический климат спортивной команды.

Нами было проведено исследование, в котором приняло участие 16 высококвалифицированных спортсменок команды по хоккею с мячом, из них 10 человек мастера спорта, 6 кандидаты в мастера спорта, средний возраст команды

21 год. Исследование проводилось в 2015–2016 учебном году на спортивных сборах в Обухово на базе «Богородск».

Для определения психологических особенностей внутри женской команды использовались следующие методики: измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом, шкала «тренер-спортсмен») разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым; тест К. Томаса на определения поведения в конфликтных ситуациях; социометрия; методика оценки психологической атмосферы в коллективе (А. Фидлер).

Полученные нами результаты исследования межличностных отношений в женской спортивной команде по хоккею с мячом показали, что деятельность тренера по оценке спортсменов определена на среднем уровне. Это является вполне очевидным, так как большинство спортсменов склонны завышать свои возможности. При этом большинство спортсменов считают самым приемлемым способом регулирования конфликтов — соперничество. Психологическая атмосфера в коллективе оценена как нестабильная.

Статистика участия команды в соревнованиях демонстрирует нестабильные результаты. Часто команда проигрывает наиболее легкие встречи, и может проявлять высокое качество игры в сложных соревнованиях.

Совмещая показатели, психологической оценки команды и показатели игры предположим, что причиной таких показателей является нестабильность взаимоотношений внутри команды. Подобная диагностика очень важна для выявления основных проблем психологии взаимоотношений внутри спортивного коллектива.

Таким образом, работа по формированию партнерских отношений в спортивной команде приведет к созданию благоприятного психологического климата и стабильных результатов игры.

Установление взаимосвязи: взаимоотношения — климат — результативность является уникальной для исследований в области психологии спорта. Разработка методики установления дружеских отношений внутри спортивного коллектива позволит добиться высоких результатов в командном спорте без больших энергетических затрат.

Задачами психолого-педагогического обеспечения подготовки спортивной команды к ответственным соревнованиям является осуществление индивидуальной психологической

поддержки тренером каждого члена команды, в соответствии с необходимостью совершенствования состояния психологического климата команды и формированием мотивации достижения командного успеха в соревнованиях.

Основу формирования психологического климата любой спортивной команды составляют межличностные взаимоотношения членов команды по вертикали в системе отношений «тренер-спортсмен», и по горизонтали, в системе отношений «спортсмен-спортсмен». Анализ и обобщение теоретических и экспериментальных научных работ по проблеме психологического климата в малых группах и коллективах, в т.ч. спортивных командах, позволил выделить наиболее актуальные вопросы изучения данной проблемы применительно к формированию психологического климата спортивных команд в тренерской деятельности.

## Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта, СПб, 2008 [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/3355772/page:2/> свободный.
2. Панкратов А.Е. Мотивационные и регулятивные компоненты психологической системы спортивной деятельности [Текст]: на материале спортивных единоборств: автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.03, Ярославль 2015. — 24 с.
3. Хорева Ю.А. Психологическое влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность волейболистов [Текст]: автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.01: Москва 2015. — 24 с.

## ПЕРВИЧНАЯ И ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ

Несомненно, каждый вид спорта подразумевает получение спортсменами травм. Такие травмы могут быть как почти не ощутимыми (например, микроразрывы в кровеносных сосудах под кожей, которые вызывают появление синяков, однако, не вызывают болевых ощущений), так и нарушающими функции, обеспечивающие нормальную физическую работоспособность (например, переломы, вывихи и так далее). Так же полученные травмы могут носить не только временный характер. Известно много случаев, когда полученная спортсменом травма навсегда лишила его возможности жить полноценно, или же привела к летальному исходу. Так, например, осталось прикованной к инвалидному креслу известная в 80-х годах гимнастка Елена Мухина, которая получила перелом шейного отдела позвоночника. По статистике, представленной American Sports Data Press Release в 2003 году, число травм на 1000 занимающихся составили показатели, представленные на рисунке 1.

Для предупреждения подобных случаев, очень важно иметь необходимый комплекс профилактических методик, а так же проводить профилактические мероприятия травматизма в любом виде спорта.

Рисунок 1

Число травм на каждый вид спорта



Прежде, чем переходить к описанию первичной и вторичной профилактики травматизма, необходимо уточнить, что мы понимаем под словом «травма». В медицинском словаре **травма** определяется как «нарушение целостности и функций тканей (органа) в результате внешнего воздействия». Для дальнейшего рассмотрения профилактических мер, нам так же необходимо разобраться, какие причины вызывают травматизм в среде спорта. Данные причины могут заключаться в:

1. Не соблюдении спортсменами, участниками соревнований, установленных правил поведения;
2. Неблагоприятных условия для тренировок и проведения спортивных соревнований;
3. Нарушениях в организации учебно-тренировочного процесса, недостаточная квалификация тренера;
4. Нахождении спортивного инвентаря и оборудования в неудовлетворительном состоянии;
5. Не правильном или не достаточном контроле, осуществляемого медицинскими работниками;

Разнообразие данных причин еще раз доказывает необходимость тщательного изучения методик профилактики, а так же постоянного обновления ее комплексов.

Рассмотрим подробно существующие и практикующие комплексы.

Первичная профилактика травматизма в спорте.

По словарю медицинских терминов, первичная профилактика — это «система социальных, гигиенических, воспитательных и медицинских мер, направленных на предотвращение заболеваний путем устранения причин и условий их возникновения и развития, а также путем повышения устойчивости организма к воздействию факторов окружающей природной, производственной и бытовой среды, способных вызвать патологические реакции». Другими словами, первичная профилактика направлена на то, чтобы заранее избежать получения травм различного характера. К таким мерам могут относиться следующие:

1. Использование специального защитного оборудования каждым спортсменом, независимо от того, была им получена травма или нет (например, фиксация запястий, голеностопных суставов, поясничного отдела и так далее);

2. Тщательное изучение причин развития травматизма и принятие мер по улучшению условий и оборудованию для проведения занятий, обеспечение тщательного досмотра спортсменов квалифицированными медицинскими работниками, грамотное определение уровня подготовки спортсмена;
3. Педагогическая работа среди спортивных коллективов, то есть разъяснение мер предосторожности, объяснение последствий несоблюдения данных мер;
4. Составление индивидуального режима дня и питания для спортсменов, добавление в рацион витаминов, способствующих поддержанию и улучшению здоровья;
5. Установление защиты от метеорологических условий, способствующих нанести вред спортсмену во время тренировок или соревнований

Однако необходимо отметить, что здесь успех применения данных мер в большей степени зависит от того, получали ли спортсмен данные травмы ранее или нет.

Вторичная профилактика травматизма в спорте.

В малой медицинской энциклопедии вторичная профилактика — это «совокупность мер, направленных на пресечение или ослабление возникшего в организме патологического процесса и предупреждение на этой основе тяжелых и прогностически неблагоприятных форм неинфекционных болезней». Другими словами, вторичная профилактика применяется для снижения уровня опасных последствий уже полученной травмы, для выбора наиболее оптимального ее лечения. К таким мерам относятся следующие:

1. Оказание быстрой и правильной медицинской помощи в момент получения травмы (данный пункт является одним из самых важных, поскольку от правильных действий со стороны тех, кто оказывает помощь, зависит дальнейшее развитие травмы и, в большинстве случаев, будущий исход);
2. Быстрое установления диагноза и прогнозирование возможного развития травматического очага (так же очень важный пункт, поскольку зачастую не правильные или долгое определение вида травмы и ее поле распространения влечет за собой осложнения);
3. Применение новейшего оборудования для устранения повреждений;



4. Использование новейших методов и технологий лечения поврежденного участка;
5. Использование лучших методов реабилитации в посттравматический период.

Вторичная профилактика часто понимается как один из видов медицинского лечения.

Таким образом, мы, рассмотрев первичную и вторичную профилактику в спорте, пришли к следующему выводу: очень важно понимать, что и первичная и вторичная профилактика — необходимые условия для успешного существования спортивной индустрии и спорта в целом. Необходим тщательный контроль за соблюдением данных условий, а так же постоянное изменение профилактических систем, то есть разработка новых и обновление старых.

### Литература

1. Макарова Г. А., Локтев С. А. Медицинский справочник тренера [Электронный ресурс]/ Г. А. Макарова, С. А. Локтев — М: Советский спорт, 2006. — [http://medinfo.social/spravochniki\\_868\\_869/meditsinskiy-spravochnik-trenera-makarova.html](http://medinfo.social/spravochniki_868_869/meditsinskiy-spravochnik-trenera-makarova.html)
2. Юмашев Г.С., Горшков С.З., Силин Л.Л. и др. Травматология и ортопедия [Текст]/ С. Юмашев, С.З. Горшков, Л.Л. Силин, — М.: «Медицина», 1990. — 576с.

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ**

Наверняка каждый из нас следит за спортивными соревнованиями, переживает за спортсменов, радуется вместе с ними их победами. Но, к сожалению, в любом спорте помимо взлетов есть и падения. Нередко мы слышим о травмах, полученных спортсменом в ходе выполнения его программы. Если для обычного человека растяжение, перелом или любая другая травма не имеют особой важности, то для спортсмена, получение травмы может стоить его дальнейшей карьеры.

Реабилитация спортсменов в посттравматический период преследует множество различных целей. Основная цель заключается в оперативном восстановлении функций организма за максимально короткий промежуток времени. Процедура реабилитации начинается с обнаружения угрозы здоровью человека и заканчивается максимальным восстановлением функционирования систем организма. Наибольшее внимание спортсмены уделяют таким реабилитационным мероприятиям, которые обладают не только лечебными свойствами, но так же оказывают и профилактическое воздействие.

Реабилитация спортсменов ставит собой определенные задачи, которые носят, в основном, исключительно, индивидуальный характер. Для установления задач реабилитации следует учитывать ряд определенных факторов, таких как:

- характер полученной спортсменом травмы
- динамика процесса восстановления функционирования организма и индивидуальные особенности спортсмена
- данные, полученные после проведенного обследования
- степень активности в определенном виде спорта [1]

Рассмотрим особенности травматизма и реабилитационных мероприятий на примере фигурного катания. Каждого человека привлекает фигурное катание своей зрелищностью и плавностью движений. Но, несмотря на это травматизм в данном виде спорта не редкость. Главной особенностью фигурного катания является отсутствие защитных приспособлений в соревновательный период, поэтому всевозможные элементы программы: танцевальные поддержки, прыжки, а иногда и простое катание на коньках — не обходятся без спортивных травм. В данном виде спорта основная нагрузка

приходится на позвоночник и ноги, вследствие этого травмы именно этой области случаются гораздо чаще.

Согласно статистике, большинство травм у фигуристов в одиночном катании приходится на лодыжку (27,7%), второе место занимает в этой таблице колено (18,6%), а третье — поясница (15,4%). Чаще всего фигуристы травмируют сухожилия (34,7%), связки (20%) и получают раны-ссадины (12,7%). [2/]

Как и в любом другом виде спорта, процесс реабилитации в фигурном катании включает в себя 3 этапа:

- медицинская реабилитация;
- спортивная реабилитация;
- спортивная тренировка.

Этап медицинской реабилитации заключается в снижении болевых ощущений и воспалительных процессов в зоне повреждения. Спортивная реабилитация включает в себя восстановление прежнего уровня физической подготовки спортсмена, восстановление прежних параметров мышечного тонуса, поврежденных в результате получения травмы. Заключительный этап посттравматической реабилитации (спортивная тренировка) заключается в возвращении спортсмена к полноценной тренировочной и соревновательной деятельности. [3].

Но, к сожалению, в данном виде спорта процесс реабилитации после полученных травм позвоночника, различных переломов, вывихов и даже растяжений в фигурном катании зачастую не обходится без хирургического вмешательства. Затем спортсмен проходит курс физиотерапии и полного восстановления спортивной формы.

Стоит отметить, что парное фигурное катание является наиболее травматичным, нежели одиночное, так как представляет собой выполнение наиболее сложных и травмоопасных элементов. Больше количество травм происходит именно во время выполнения танцевальных поддержек и согласно статистическим данным большее количество травм в фигурном катании во время исполнения программы получают именно женщины.

Для каждого спортсмена получение травмы — это серьезное испытание, так как от этого зависит его спортивная карьера. В связи с этим, некоторые спортсмены в период посттравматической реабилитации испытывают психологические трудности на пути к восстановлению. В связи с этим немаловажную роль в процессе реабилита-

ции так же играет психологическая поддержка и волевые качества спортсмена.

Так, в 1993 году фигуристкой Еленой Бережной была получена тяжелая травма. При исполнении одного из элементов в ходе тренировки. Партнер фигуристки Олег Шляхов поранил партнершу — он нанес тяжелую черепно-мозговую травму лезвием собственного конька. В результате технической ошибки партнера была пробита височная часть и повреждена оболочка мозга, пострадал речевой центр. Фигуристке предстоял самый тяжелый реабилитационный процесс. Речь шла не только о возвращении в большой спорт, но и о жизни спортсменки. В ходе проведения реабилитационных мероприятий Елена Бережная перенесла несколько сложных операций и еще долгое время была вынуждена находиться в больнице. О возвращении на лед не могло быть и речи. Но благодаря усилиям врачей и поддержке близких Елена училась заново говорить, ходить и кататься. Постепенно она вернулась на лед и уже в 1998 году Елена Бережная со своим новым партнером Антоном Сихарулидзе сумели стать серебряными призерами Олимпиады в Нагано, а в 2002 году добились олимпийского золота в Солт-Лейк-Сити. [4].

Таким образом, процесс реабилитации спортсменов в посттравматическом периоде включает в себя комплекс мероприятий по восстановлению функционирования организма. Большую роль на восстановительный процесс также оказывают психологические факторы, индивидуальные особенности организма спортсмена и степень его активности в определенном виде спорта.

## Литература

1. Кондрашова Т.С. Спортивная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата конечностей. [Электронный ресурс]/Т.С.Кондрашова // Физическая культура и спорт/3.Спортивная медицина и реабилитация. — Оренбург. — режим доступа. <http://www.rusnauka.com>
2. Травмы в фигурном катании. Статистика травм фигуристов. [Электронный ресурс]/ Спортивная медицина — режим доступа. <http://www.sportmedicine.ru>
3. Савельев А.А. Медико-спортивная реабилитация спортсменов после травмы [Электронный ресурс]/А.А. Савельев//Журнал практической спортивной медицины — режим доступа. <http://sportdoktor.ru>
4. Козловская И. Фигуристка Елена Бережная — заслуженный мастер спорта России. [Электронный ресурс]/И. Козловская//Спорт на открытом воздухе, 2014 — режим доступа. <http://fb.ru>.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК БАСКЕТБОЛИСТОК РАЗНОГО ВОЗРАСТА

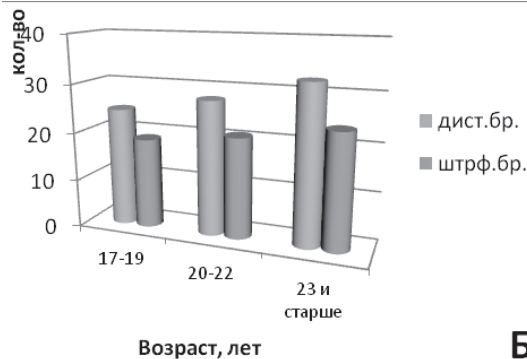
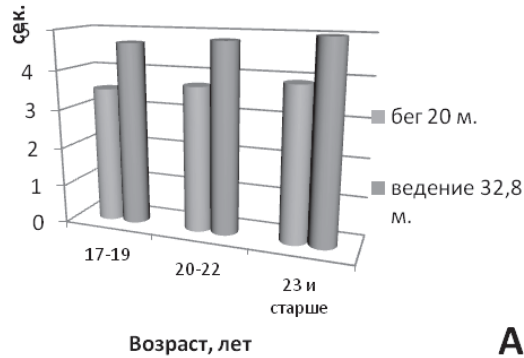
Об индивидуальном подходе при подготовке квалифицированных спортсменов, о процессах их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам проведено достаточное количество исследований. Уровень спортивных достижений обусловлен природными свойствами людей, развитие которых возможно лишь в пределах их генотипа. Поэтому столь актуальна проблема индивидуальных соотношений нагрузок, соответствующих функциональным возможностям и способностям каждого человека, формирующая их специальную подготовленность

В баскетболе достаточно сложно индивидуализировать подготовку игроков. Однако существуют некоторые критерии, по которым можно выделить группы с определенными особенностями подготовленности. К примеру, это баскетболистки разного возраста. В составе исследуемой женской студенческой баскетбольной команды присутствуют игроки в возрасте от 17 до 25 лет. Это разные категории спортсменов, с различным стажем занятий баскетболом, следовательно, имеющие особенности в подготовленности. Поэтому, в задачу исследования входило определение особенностей специальной подготовленности игроков разного возраста: в юниорском возрасте 17–19 лет, 20–22 — это «средний» возраст, и студенток баскетболисток старше 23 лет условно названных «выпускницы», т.к. в основном это студентки последнего года обучения или обучающиеся в магистратуре или аспирантуре.

В ходе исследования нами неоднократно проведено тестирование специальной подготовленности женской студенческой сборной по баскетболу МГПУ участвующей в Первенстве Московских студенческих спортивных игр (МССИ), а также в Чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола России (АСБ). С помощью корреляционного анализа выделены наиболее информативные тесты для контроля специальной подготовленности студенток баскетболисток исследуемой квалификации.

По результатам проведенного тестирования мы получили следующие данные. Рисунок 1 отражает соотношение показателей скоростных способностей и способностей к эффектив-

Рисунок 1  
**Соотношение показателей: А) скоростных способностей;**  
**Б) способностей к эффективному выполнению дистанционных**  
**и штрафных бросков**



ному выполнению дистанционных и штрафных бросков баскетболисток студенческой сборной МПГУ разного возраста.

По тесту «Бег по дистанции 20 м» наблюдается преимущество молодых студенток баскетболисток (рис. 1А). Спортсменки старше 23 лет уступают в скорости бега самым молодым на 6 %, а результат в сравнении с студентками баскетболистками 20–22 года, у «выпускниц» хуже на 3 % ( $p > 0,05$ ). По показателям скоростного теста «Ведение мяча по дистанции 32,8 м» разницы также не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

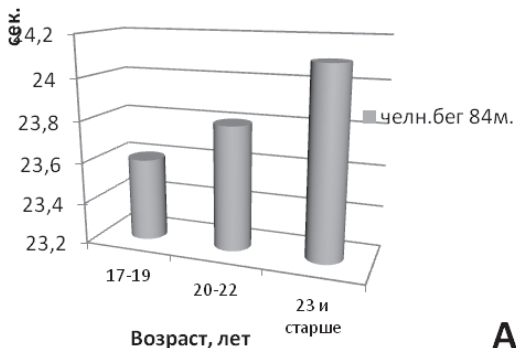
По показателям выполнения дистанционных и штрафных бросков (рис.1Б) студентки баскетболистки старше 23 лет имеют преимущество над обеими более молодыми груп-

пами игроков в обоих упражнениях. В дистанционных бросках их результат на 12% лучше, чем у студенток баскетболисток среднего возраста, и на 9% чем у самых молодых. По результату выполнения штрафных бросков, самые старшие баскетболистки опередили на 14% показатель возрастной группы 17–19 лет и на 9% игроков «среднего» возраста. Юниорки уступают игрокам «среднего» возраста по результату в выполнении дистанционных бросков на 4%, а по штрафным броскам, — на 6%. Однако достоверности различий во всех показателях не оказалось ( $p > 0,05$ ).

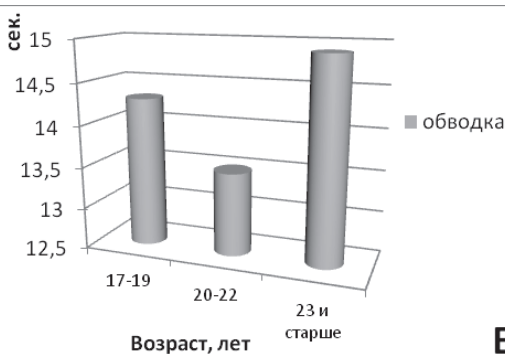
По тесту «Челночный бег 84 м» достоверных различий между показателями трех групп студенток баскетболисток не обнаружено (рис. 2А). Спортсменки самого младшего возраста показали результат в скоростно-силовой выносли-

Рисунок 2

Соотношение показателей: А) скоростно-силовой выносливости; Б) технической подготовленности



А



Б

ности на 2% лучше, чем баскетболистки «среднего» возраста, и на 3 % превзошли самых старших игроков.

А вот по показателю технической подготовленности в тесте «Обводка» первенствовали студентки баскетболистки «средней» возрастной группы 20–22 года (рис. 2Б). Разница их показателя с юниорками составила всего 4% , а с баскетболистками старшей возрастной группы разрыв получился значительный — 11% ( $p < 0,01$ ). Самые старшие игроки проигрывают в этом же тесте и самым младшим баскетболисткам ( $p < 0,01$ ).

«Выпускницы» отстают от юниорок в показателе взрывной силы ног по тесту «Прыжок в верх» на 9% ( $p < 0,05$ ) и в скоростно-силовом упражнении по тесту «Отжимание в упоре за 30 с» на 15% ( $p < 0,05$ ). По тесту «Защитные перемещения» выпускницы опередили юниорок на 12% ( $p < 0,05$ ). Показатели подготовленности двух других возрастных категорий студенток баскетболисток значительной разницы не имеют.

В результате проведенного нами анализа показателей специальной подготовленности студенток баскетболисток разного возраста, мы пришли к следующим выводам. Полученные данные свидетельствуют о том, что у одних спортсменок наблюдается высокий результат в дистанционных и штрафных бросках, но они отстают в прыжках или наоборот. По нашим данным студентки баскетболистки старшей возрастной категории несколько слабее в скоростных тестах и на скоростно-силовую выносливость. Поэтому, чтобы сохранить их работоспособность и здоровье, необходим строгий педагогический и медицинский контроль их состояния в учебно-тренировочном процессе.



## **ОПТИМИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Педагогическое тестирование позволяет определить уровень специальной физической и технической подготовленности обследуемого контингента. На сегодняшний день в практике баскетбола используется огромное количество тестов которые характеризуют различные стороны подготовленности баскетболистов. Анализ целевой комплексной программы подготовки олимпийских сборных команд в Олимпийском цикле 2013 — 2016 г.г. показывает, что для определения уровня физической и технической подготовленности баскетболистов, комплексные научные группы используют от 8 до 10 тестовых процедур. Проведение такого количества тестов занимает значительный объем времени (к тому же, как правило, педагогическое тестирование проводится во время УТС, где присутствуют минимум 16 игроков), которое можно было бы отвести на целенаправленную подготовку игроков. К тому же когда игрок приступает к выполнению седьмых, восьмых тестов, он находится в утомленном состоянии, что несомненно сказывается на результатах теста, соответственно объективность показанных результатов искажается.

В связи с этим актуальным становится вопрос об оптимизации педагогического тестирования и рационального использования времени отведенного на подготовку баскетболистов. На наш взгляд необходимо внедрить в практику подготовки баскетболистов один два универсальных теста, которые позволили бы сократить время, затрачиваемое на проведения тестирования и параллельно с этим позволяли бы определять несколько сторон подготовленности баскетболистов. Именно таким тестом является тест «Семерка».

Предлагаемый тест «Семерка» позволяет оценить сразу несколько сторон подготовленности баскетболистов — это и координационные возможности, скоростно-силовые возможности, а также приобретенные технические навыки.

Название теста соответствует количеству конусов используемых в тесте и количеству специальных качеств баскетболиста которые оцениваются в ходе тестирования.

Структура выполнения теста соответствует соревновательной деятельности баскетболиста, что является несо-

мненным преимуществом перед другими тестами, в которых оценивается только один из компонентов подготовленности баскетболиста и к тому же во всех используемых тестах структура их выполнения не соответствует соревновательной деятельности.

Данный тест можно использовать в качестве тренировочного упражнения, тем самым отпадает необходимость в специальных отведенных тренировках, на которых проводятся тестовые процедуры. Это дает возможность тренеру провести текущий контроль подготовки баскетболиста и при этом сохранить запланированный на данном микроцикле объем нагрузок.

К тестовой процедуре допускаются баскетболисты различной квалификации, владеющие фундаментальными навыками, как правило это баскетболисты не ниже 1года тренировочного этапа (10 лет и старше), которые в течении 2-х, 3-х лет проходили обучение на этапах начальной подготовки.

#### **Тест «Семерка» (сек.).**

Описание теста. Испытуемый в высокой стойке становится перед конусом №1, таким образом чтобы он находился на линии проекции соединяющей два противоположных кольца. По этой же линии испытуемый будет осуществлять свой рывок к баскетбольному мячу находящемуся в центре площадки (См. рис.1). Конус №1 располагается четко под кольцом.

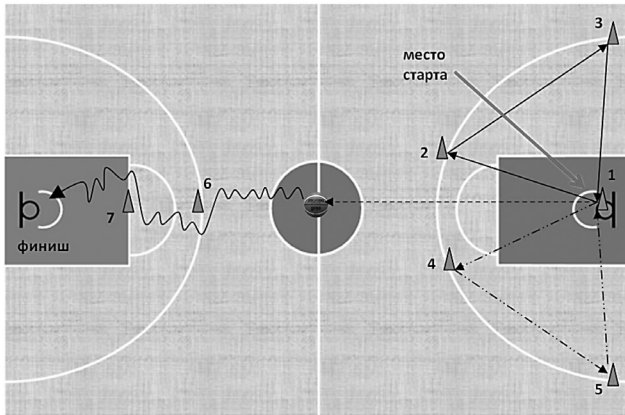
Конусы №2 и №4 располагаются на трёхочковой дуге, в месте пересечения, продолжения проекции боковых линий ограниченной зоны. Конусы №3 и №5 располагаются также на трёхочковой дуге в месте пересечения, проведенной параллельной лицевой линии проекции, середина которой проходит через центр проекции кольца на площадке (конус №1). Для испытуемого эти конусы являются ориентиром для обязательного касания. Конус №6 располагается на середине трехочковой дуги противоположной стороны площадки. Конус №7 располагается на середине штрафной линии противоположной стороны площадки (см. рис. 1).

Испытуемый начинает движение с касания конуса №1. Секундомер включается по касанию испытуемым конуса №1.

Испытуемый быстро перемещается к конусу №2, с обязательным касанием далее в защитной стойке испытуемый перемещается к конусу №3, также с обязательным касанием. Далее испытуемый выполняет ускорение к конусу № 1

Рисунок 1

Схема перемещений в тесте «Семерка»



с обязательным касанием. Далее испытуемый опять ускоряется но к конусу № 4 с обязательным касанием. От конуса № 4 испытуемый перемещается в защитной стойке к конусу № 5 с обязательным касанием. Далее испытуемый выполняет ускорение к конусу № 1 с обязательным касанием. От конуса № 1 испытуемый выполняет ускорение к центру площадки, где располагается баскетбольный мяч соответствующего испытуемого размера. Испытуемый поднимает мяч с площадки и без пробежки начинает осуществлять дриблинг правой рукой к конусу № 6. Перед конусом № 6 испытуемый осуществляет перевод с правой руки на левую, и продолжает осуществлять дриблинг левой рукой к конусу № 7. Перед конусом № 7 испытуемый осуществляет перевод с левой руки на правую, и продолжает осуществлять дриблинг правой рукой к кольцу с последующей атакой.

Секундомер останавливается в момент прохождения мяча через корзину, время измеряется с точностью до десятой доли секунды. Игроку предоставляются две попытки, фиксируется лучшее время одной из попыток, в случае неточного броска попытка аннулируется.

Данный тест был опробован на баскетболистах различной квалификации. В результате опробования было определено что, результаты в тесте коррелируют с квалификацией спортсменов, что подтверждает практическую значимость теста и его информативность.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СОВРЕМЕННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** Статья содержит описание современной оздоровительной (фитнес-) технологии — функционального тренинга. В работе охарактеризованы различные средства функционального тренинга и представлены методические рекомендации по их применению с лицами зрелого возраста.

**Ключевые слова:** функциональный тренинг, фитнес, лица зрелого возраста.

На сегодняшний день в практике физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста (женщинами 35–55 лет и мужчинами 35–60 лет) применяется чрезвычайно широкий арсенал фитнес-программ: шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес-йога, треккинг, атлетическая гимнастика, аэробный и силовой тренинг, танцевальные фитнес-программы и др., большинство из которых имеет достаточно узкий спектр воздействия. В тоже время специалисты говорят о необходимости применения с лицами зрелого возраста таких физкультурно-оздоровительных (фитнес-) программ, которые характеризуются комплексностью воздействия на организм занимающихся [1, 2, 3, 4, 5]. Этим требованиям в полной мере отвечает современная фитнес-технология — функциональный тренинг.

Функциональный тренинг — это вид оздоровительно-кондиционной тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, а также совершенствование работы основных жизненно-важных систем организма. Этот вид тренировки позволяет эффективно снижать массу тела, улучшать пропорции телосложения, тонус и рельеф мышц. Функциональный тренинг предусматривает выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию в форме круговой тренировки. Упражнения выполняются с весом собственного тела и различными отягощениями (гантелями, гирями, миништангами, набивными мячами, петлями TRX и др.), на нестабильных поверхностях (полусфере босу, фитболе), с перемещениями [6].

Новомодным направлением функциональной тренировки является кросс-тренинг (кроссфит) — вид тренировки, выражающейся в постоянной смене упражнений с различной направленностью и интенсивностью с целью повышения уровня общей физической подготовленности.

Рассмотрим основные **средства** функционального тренинга.

Упражнения с использованием веса собственного тела. Масса собственного тела отчасти используется во всех упражнениях с отягощениями, так как помимо веса снаряда занимающийся преодолевает вес либо всего своего тела, либо отдельных его сегментов. К упражнениям с весом собственного тела в «чистом» виде можно отнести подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, сгибания и разгибания туловища и др. Преимуществами такого рода упражнений выступают:

- основанность на естественных движениях человека;
- простота и доступность для лиц различного (в том числе, зрелого и даже пожилого) возраста;
- возможность выполнения таких упражнений не только в зале, но и на улице, в домашних условиях;
- вовлечение в работу в рамках одного упражнения множества мышечных групп;
- комплексность воздействия (позволяют развивать силовую выносливость, координационные способности, быстроту).

Основные недостатки упражнений с использованием веса собственного тела — это: отсутствие возможности воздействовать на некоторые (отдельные) мышцы или мышечные группы; смена положений тела (например, наклоны корпуса) при выполнении таких упражнений, что не всегда показано лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, которые нередко встречаются у людей зрелого возраста.

К основным отличительным чертам функционального тренинга со свободными отягощениями (штангой, гантелями, гирями и др.) можно отнести:

- возможность выполнения упражнений со свободной траекторией движения, что требует, с одной стороны, чёткого контроля движений, с другой — вовлекает в работу множество групп мышц, в том числе глубоких, стабилизирующих позвоночник и суставы;
- вертикальный характер нагрузки, который необходимо учитывать, особенно выполняя упражнения в положении стоя;

- возможность выполнения упражнений с перемещениями тела (шагами), плиометрическим режимом работы мышц, баллистическими движениями (если вес отягощений незначителен).

Упражнения с резиновыми амортизаторами позволяют развивать, главным образом, силовую выносливость и скоростно-силовые способности. Они наиболее безопасны в сравнении с другими упражнениями, выполняемыми с отягощениями, в связи с умеренной нагрузкой при натяжении и возможностью избегать создания «осевой» нагрузки на позвоночник. К их преимуществам также следует отнести то, что:

- упражнения с амортизатором можно выполнять в различных условиях: в спортивном зале, на свежем воздухе и даже дома;
- риск получения травмы здесь сводится к минимуму, поскольку натяжение амортизатора не позволяет работать с чрезмерной амплитудой, оно «гасит» и смягчает движения;
- существует возможность крепления амортизатора на различных расстояниях и высоте, что позволяет модифицировать упражнения, прорабатывать мышцы под различными углами;
- есть возможность изменения нагрузки в процессе выполнения упражнения, не прерывая его. Это можно осуществлять путём смещения собственной опоры относительно места крепления амортизатора: путём отшагивания или подшагивания изменять степень натяжения амортизатора, а, следовательно, и саму нагрузку.

Главным недостатком упражнений с использованием резинового амортизатора является невозможность чётко и равномерно дозировать и распределять нагрузку.

Упражнения с набивными мячами. Достоинства и возможности тренировки с набивными мячами:

- тренировка с набивными мячами предусматривает многократное выполнение бросков, ловли и передач мяча, что способствует совершенствованию скоростно-силовых способностей, развитию координации, силовой выносливости, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- целый ряд упражнений можно выполнять, используя набивной мяч (мячи) в качестве опоры (например, при

- отжиманиях), что развивает координационные способности, проявляющееся в сохранении равновесия и точности движений;
- небольшие набивные мячи можно использовать в качестве средств контроля положения тела при выполнении упражнений, что развивает концентрацию, точность движений;
  - набивной мяч можно использовать как свободное отягощение при выполнении силовых упражнений;
  - работа с мячом носит игровой характер, что повышает эмоциональный фон и, следовательно, эффективность занятий.

К небольшим ограничениям к выполнению упражнений с использованием набивного мяча (мячей) можно отнести то, что: они сопряжены с риском получения травмы; плиометрические движения не всегда показаны людям с заболеваниями суставов (особенно тех, которые подвергаются нагрузке); тренировка с набивными мячами существенно нагружает сердечную мышцу, что необходимо учитывать при планировании оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Упражнения на нестабильных поверхностях. К ним можно отнести упражнения, выполняемые на фитболах и полусфере босу. С опорой о них выполняются упражнения с весом собственного тела, с отягощениями, резиновыми амортизаторами, на блочных тренажёрах и др.

Основные достоинства тренировки на нестабильных поверхностях:

- сохранение равновесия требует вовлечения множества групп мышц (в том числе глубоких), стабилизирующих позвоночник и суставы;
- эти упражнения вносят разнообразие в оздоровительно-тренировочный процесс, отвлекают сознание занимающихся от проблем и накапливающегося утомления;
- существует возможность использования самих нестабильных поверхностей в качестве отягощения;
- являются действенным средством развития координационных способностей (в первую очередь, точности движений и способности к сохранению равновесия).

С другой стороны, эти упражнения следует с осторожностью применять лицам с серьёзными заболеваниями

опорно-двигательного аппарата, при наличии ограничений в движениях, нестабильности позвоночника и суставов, что нередко встречается у людей зрелого возраста. Кроме того, упражнения на нестабильных поверхностях требуют жёсткого контроля за их выполнением по причине возможности получения травм.

Упражнения с петлями TRX — одно из новомодных и чрезвычайно эффективных средств функционального тренинга. Достоинства тренировок с петлями TRX:

- во-первых, упражнения в петлях требуют существенного расхода энергии и, в связи с этим, тренируют не только силу, силовую выносливость, координацию, но и кардиореспираторную систему организма;
- во-вторых, даже при воздействии на отдельные целевые мышцы или группы мышц в работу включаются мышцы всего тела (включая мышцы спины, брюшного пресса, глубокие мышцы-стабилизаторы) с целью сохранения равновесия, поддержания правильного положения тела;
- в-третьих, позволяют моделировать упражнения в зависимости от комплекции, подготовленности занимающегося, подбирать упражнения практически на все части тела;
- в-четвёртых, петли типа TRX подходят к тренировкам как в условиях спортивного зала, так и к занятиям на свежем воздухе, дома и др.

Недостатком работы с петлями TRX и подобными им приспособлениями является то, что не во всех упражнениях существует возможность равномерного распределения нагрузки на работающие мышцы. Кроме того, эти упражнения следует выполнять с большой осторожностью лицам с заболеваниями позвоночника и суставов.

В целом, к числу достоинств функционального тренинга можно отнести:

- высокий тренирующий эффект всех систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной);
- снижение массы тела;
- высокую эффективность в деле совершенствования двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков, в том числе, бытовых и профессиональных.



Среди недостатков функционального тренинга следует указать:

- высокий риск получения травмы;
- ограниченность в использовании с лицами зрелого возраста, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата (особенно позвоночника и суставов).

Опираясь на многолетний опыт физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого возраста, нами были сформулированы следующие **методические рекомендации** при проведении функциональной тренировки с данным контингентом.

- Занятия фитнесом на основе функционального тренинга лучше всего проводить «круговым» методом.
- Оптимальный объём тренирующих воздействий для лиц зрелого возраста с незначительным опытом занятий фитнесом должен составлять 5–8 упражнений, выполняемых по 15–20 повторений в двух сериях (кругах); для более опытных занимающихся — 5–10 упражнений в трёх сериях.
- Рекомендуется сочетать серии функциональных упражнений с аэробной нагрузкой на кардиотренажёрах (или на свежем воздухе) между сериями упражнений по 3–5 минут, в конце основной части тренировочного занятия – 10–20 минут в зависимости от подготовленности занимающихся.
- Количество тренировок в неделю для начинающих может составлять 2–3 занятия, для лиц с опытом фитнес-тренировок — 3 занятия с интервалами между ними в один — два дня с целью полноценного восстановления организма.
- Интенсивность физической нагрузки следует контролировать по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в процессе выполнения упражнений, а также по субъективным ощущениям занимающихся. Диапазон рабочей ЧСС при выполнении основных (функциональных) упражнений должен составлять 65–85%, а аэробных частей занятия — 70–80% от максимальной ЧСС. Между упражнениями и их сериями допускаются небольшие интервалы для отдыха, восстановления пульса.
- Подбор упражнений в серии (круге) должен быть направлен на различные мышечные группы, образуя

полноценный комплекс, гармонично воздействующий на основные мышцы всего тела. В процессе выполнения комплекса упражнений рекомендуется чередовать физические воздействия на верхнюю и нижнюю части тела, мышцы брюшного пресса и спины.

- Следует сочетать в одном тренировочном занятии различные виды упражнений функционального тренинга (с отягощениями, на нестабильных поверхностях, с весом собственного тела), а также режимы их выполнения, что даёт хороший тренирующий эффект, повышает эмоциональный фон занятий.
- При занятиях функциональным тренингом с лицами зрелого возраста необходим врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль, осуществляемый как в процессе выполнения физических упражнений, так и в ходе восстановления после оздоровительных тренировок.

## Литература

1. Адамова И.В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35–45 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / И.В. Адамова. — М.: Российская государственная академия физической культуры, 2000. — 19 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки о возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. — М.: Советский спорт, 2009. — 220 с.
3. Белов В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения страны средствами комплексной физической тренировки: автореф. дис. д-ра пед. наук / В.И. Белов. — М.: Московский педагогический университет, 1996. — 47 с.
4. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова. — СПб.: НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. — 251 с.
5. Савин С.В. Технология проектирования макроциклов оздоровительной (фитнес-) тренировки женщин 35–45 лет с избыточной массой тела / С.В. Савин, О.Н. Степанова // Вестник спортивной науки. — 2007. — № 4. — С. 43–47.
6. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. — М.: УЦ Перспектива, 2015. — 251 с.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

**Аннотация.** В статье предложен современный подход к организации текущего и периодического психофизиологического мониторинга и психологического сопровождения спортсменов высшей квалификации путем разработки информационной системы для автоматизированного рабочего места спортивного психолога с использованием телекоммуникационных технологий и облачных сервисов.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, психофизиологический мониторинг, телемониторинг, автоматизированное рабочее место спортивного психолога, тест простой зрительно-моторной реакции.

Профессиональный спорт высших достижений сопряжен с потенциальными опасностями для здоровья спортсмена, так как тренировочная и соревновательная деятельность объективно несет в себе экстремальные стрессорные воздействия, приводящие к негативным изменениям психофизиологического состояния спортсмена, рассматриваемого как системный ответ организма на внешние и внутренние стимулы и факторы, направленного на достижение необходимого социально-биологического результата. Это проявляется в снижении уровня или срывах психической или психофизиологической адаптации, обуславливающих как профессиональные ошибки и травматизм, так и развитие или обострение психосоматических заболеваний, социальных, психологических и семейных дисгармоний, повышение уровня травматизации и инвалидизации и, в целом, снижение уровня профессионального здоровья и спортивного долголетия.

К сожалению, проблема текущего и периодического психофизиологического мониторинга и психологической поддержки в тренировочный и соревновательный период остается не решенной окончательно. Серьезные проблемы возникают при выборе оптимального режима тренировок, темпа повышения нагрузок, составлении календарного плана участия атлетов в соревнованиях. «Совершенствование системы управления тренировочным процессом предпола-

гает наличие механизмов, позволяющих объективизировать такие разноплановые знания, как особенности соревновательной деятельности; степень подготовленности спортсмена (техническое мастерство, выносливость); эффективность тренировочного процесса; питание, фармакологическую поддержку, реакции организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, адаптационные перестройки функций организма; психологический настрой и многое другое» [1].

Известно, что в соответствии с возрастом, полом, конституциональным типом спортсмена его психофизиологические показатели могут колебаться в значительных пределах в зависимости от тренированности, географических и метеорологических условий, питания, особенностей и интенсивности предъявляемых нагрузок, времени года и т.д. Тем более, что универсальных и постоянных показателей, определяющих психофизиологический статус и пригодных для всех людей, в том числе и спортсменов, не существует. Биологи, физиологи, медики, психологи неустанно ведут поиск новых методов определения уровня здоровья, ищут тот эталон, который позволил бы унифицировать оценку психофизического состояния различных индивидов [2].

Современным требованиям отвечает многоуровневый подход, предусматривающий использование психологических, психофизиологических, физиологических методик и соответствующую интегративную оценку их результатов [3]. Оценка функционального состояния организма профессионального спортсмена в настоящее время может быть только комплексной, с обязательным включением в качестве критерия батареи экспресс-методик определения психофизиологического статуса атлета. Рекомендуемые методики для оценки и изучения функционального состояния спортсмена, исходя из целесообразности, разбивают на группы, для отражения состояния когнитивной, эмоционально-волевой сфер, а также для оценки баланса функционирования центральной и вегетативной нервных систем с целью выявления признаков дезадаптации у спортсмена и снижения его психофизиологического статуса.

Психофизиологический статус определяется или кратко — интегральная характеристика профессионально значимых психологических и психофизиологических качеств

и состояний, определяющих профессиональную пригодность и работоспособность спортсмена; или полно — «...особенности организма и личности человека, определяющие потенциальные или реализуемые возможности к профессиональному обучению и заданным требованиям надежности и эффективности конкретной профессиональной деятельности. Требования к психофизиологическому статусу возрастают по мере усиления сложности и опасности условий деятельности...».

При исследовании психофизиологического статуса лиц опасных профессий, в том числе профессиональных спортсменов в спорте высших достижений олимпийского и паралимпийского движения, наиболее часто и уже продолжительное время используют положительно зарекомендовавшие себя методики оценки:

- простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР);
- простой сенсомоторной реакции на слуховую стимуляцию (ПСМР);
- сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР);
- реакции на движущийся объект (РДО);
- критической частоты слияния световых мельканий (КЧСМ);
- критической частоты различения световых мельканий (КЧРМ);
- параметров внимания и памяти;
- пространственной координации движений;
- характерологических особенностей личности;
- тревожности и пр. [5].

Для ускорения, оптимизации и удобства последующей обработки полученных данных специалистами используются следующие отечественные аппаратно-программные комплексы (АПК):

- 1) устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог» (НПКФ «Медиком МТД» г. Таганрог);
- 2) комплекс объективного психологического анализа и тестирования «Эгоскоп» (НПКФ «Медиком МТД» г. Таганрог);
- 3) компьютерный комплекс для психофизиологического тестирования «НС-ПсихоТест» (компания «Нейрософт» г. Иваново);

- 4) комплекс аппаратно-программный психодиагностический «Мультипсихометр» (ЗАО «НПЦ «ДИП», г. Москва);
- 5) аппаратно-программный комплекс «ПФС-Контроль» (ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна, г. Москва);
- 6) программно-аппаратный комплекс BioMouse (ЗАО «НейроЛаб», г. Москва);
- 7) аппаратно-программный комплекс «Контроль-Допуск» (Лаборатория психофизиологического обеспечения (ЛПФО) Свердловская область, г. Новоуральск);
- 8) психофизиологический комплекс «ЭП-Тестер» (факультет «Биомедицинская техника» МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва) и др.

Наиболее компактным, мобильным, удобным и, в силу этого, наиболее востребованным, из вышеперечисленного оборудования для работы спортивного психолога является портативное УПФТ-1/30 «Психофизиолог» (НПКФ «Медиком МТД» г. Таганрог), реализующее 4 психофизиологические методики: ПЗМР, СЗМР, СЗМР-3, анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР), с дополнительным модулем психомоторных тестов (МПТ), включающим в свой состав 8 психофизиологических тестов.

При большом количестве спортсменов в составах основных, молодежных и юниорских национальных командах России и их ближайшего резерва, их медико-психологическое обеспечение, в части психофизиологического обследования, проводимого психологами, встречается с трудностями, как объективного (недостаточное обеспечение помещениями, специализированным компьютерным оборудованием, снижение финансирования на закупки АПК, вызов спортивных психологов не на все спортивные мероприятия по единому календарному плану), так и субъективного характера (отдание предпочтения не инструментальным методам психодиагностики, невысокая информационная культура, работа в условиях хронического стресса и т.д.).

В силу вышесказанного, выход из сложившейся ситуации видится в следовании тренду ИТ-отрасли — облачным сервисам через виртуальные серверные технологии, переход на которые осуществлен или запланирован в настоящее время в мире у 80% средних и малых компаний [6].

Как известно, «информационные технологии — процессы, методы поиска, сбора, хранения, обработки, предоставления, распространения информации и способы осуществления та-

ких процессов и методов» [7]. Их применение является не переменным атрибутом подавляющего большинства сфер профессиональной деятельности человека. Сегодня очень трудно, а вернее практически невозможно, найти организацию, которая не использует новые информационные технологии в своей деятельности. Не является исключением и психология спорта высших достижений, где особенно высоки требования к таким свойствам информации как: объективность, достоверность, полнота, актуальность, доступность, ценность (полезность). Спортивная информация имеет ряд особенностей:

- большие объемы информации должны обрабатываться в жестко ограниченные сроки;
- исходная информация может подвергаться неоднократной обработке с различных точек зрения и с учетом требований потребителей;
- сходные данные и результаты расчетов должны храниться длительное время [8].

Оптимальный способ хранения такой, в общем случае производственной, информации — создание баз и банков данных, т.е. функционально организованных массивов компьютерной информации, осуществляющих централизованное обеспечение коллектива пользователей или совокупность решаемых в системе задач. Уже сейчас в арсенале тренера, психолога и врача спортивной команды используются механизмы взаимодействия и управления с помощью современных телекоммуникационных технологий и стандартов (электронная почта, социальные сети, видеотрансляции, онлайн-форумы, онлайн-конференции, онлайн-семинары/вебинары и т.д.).

В качестве пилотного проекта авторами предлагается прототип сегмента системы обработки психофизиологических данных в информационной системе как автоматизированного рабочего места спортивного психолога, при необходимости, сопряженного с «Медицинской информационно-аналитической системой по функционированию и ведению электронного регистра состояния здоровья спортсменов сборных команд Российской Федерации» (ФГИС МИАС), разработанной и уже функционирующей в ФГБУ «ФНКЦСМ ФМБА России» [9].

Серверное приложение комплекса разработано на платформе Microsoft ASP.Net с использованием языка C# и набора инструментов ASP.Net MVC 4 и может быть развернуто в облаке Windows Azure для гарантированной доступности

из любой точки мира. Данные о спортсменах и всех их тестированиях (в качестве примера реализован тест ПЗМР) хранятся в реляционной базе данных (возможна реализация как в коммерческой СУБД Microsoft SQL Server, так и в открытой — Postures).

Мобильное приложение разработано с использованием языка Swift для платформы iOS версии 8.0 и выше в качестве пилотного проекта, но может быть создано и для платформы Android, либо как кросс-платформенное решение.

Для спортивных психологов это дает возможность:

- 1) дистанционно проводить психофизиологическое (психологическое) исследование сопровождаемого контингента спортсменов (телемониторинг);
- 2) проводить диагностическое исследование в программируемом интерактивном режиме со сниженными требованиями к обучению и инструктажу клиентов;
- 3) централизованно хранить регистрируемую автоматически временную, хронологическую и географическую (геопозиционирование, дейтинг-сервис с использованием геолокации) информацию;
- 4) экспортировать первичные данные для дальнейшей аналитической и статистической обработки в любые желаемые приложения (MS Word, MS Excel и т.д.) и статистические пакеты (SPSS, Statistica, Stadia и др.), где осуществлять графическую визуализацию выявленных закономерностей и осуществлять прогноз успешности соревновательной деятельности спортсменов [10];
- 5) накапливать статистическую информацию с постоянным увеличением достоверности расчета индивидуальной нормы, как по каждому спортсмену, так и по группам (возрастным, гендерным), командам, спортивным дисциплинам, видам спорта, группам видов спорта;
- 6) хранения, накопления и использования полученных данных в соответствии с полученными правами авторизованного доступа;
- 7) по сути бесперебойной работы сервиса (99,9%);
- 8) улучшения качества взаимодействия триады «тренер-психолог-врач» на основе повышения достоверности и объективности оценки активности и устойчивости функционального состояния центральной и вегетативной нервной систем спортсмена в различные периоды тренировочного макро-, мезо- и микроцикла.



На данный программный продукт получено свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ «Мобильный тест простой зрительно-моторной реакции» [11].

## Литература

1. Радчич И. Ю., Кофман Л.Б., Курашвили В.А. Цели и задачи информационно-аналитической деятельности в сфере спортивной науки // Вестник спортивной науки. — 2013. — № 5. — с. 31–35.
2. Городенский Н.Г., Павлов С.Е., Шармина С.Л. Нейроэргометрия — новый метод оценки уровня здоровья // Бюллетень № 4 ЦОА-РГАФК / Специальный выпуск: «Медико-биологические проблемы спорта». — Москва, 1998. — С. 100–118.
3. L. Ulyayeva, S. Matvienko, Y. Obolonskiy. Self-rating as a factor of mental readiness of athletes to competitive activity. 14th European Congress of Sport Psychology, FEPSAC «Theories and Applications for Performance, Health and Humanity», — Bern, Switzerland, 2015, с. 96.
4. Временное положение по психофизиологическому обеспечению надежности профессиональной деятельности и сохранению здоровья персонала энергетических предприятий. РД 153–34.0–03.503–00 (утв. Минздравом РФ, РАО «ЕЭС России» 18.06.2000).
5. Скоморохов А.А., Чекина А.Д. Оценка психофизиологических характеристик спортсменов с помощью устройства «Модуль психомоторных тестов». Сборник научных материалов Первой научно-практической конференции «Медицинское обеспечение спорта высших достижений». Москва, 17 октября 2014 года, с. 164–167.
6. Технология облачных вычислений. URL: <http://www.intuit.ru/studies/courses/3508/750/info>
7. ФЗ от 27.07.2006 № 149-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 10.01.2016)
8. Кофман Л.Б., Арансон М.В., Курашвили В.А. Информатика в современной спортивной науке // Вестник спортивной науки. — 2013. — № 2. — с. 3–8.
9. МИАС по «Функционированию и ведению электронного регистра состояния здоровья спортсменов сборных команд Российской Федерации. Реестр ФГИС. URL: <http://rkn.gov.ru/it/register/?id=101905>
10. Матвиенко С.В., Порядина В.А., Хачатурова Э.В. Экспресс-психодиагностика спортсменов как метод прогнозирования успешности выступлений // Человеческий капитал. Научно-практический журнал. — 2015 — №03 (75). — с. 141–144.
11. Матвиенко С.В., Матвиенко Р.С., Швецов А.А. Мобильный тест простой зрительно-моторной реакции // Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2016611108, 26.01.2016.

## **ИННОВАЦИОННОЕ ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ РЕАЛЬНЫМ АЙКИДО**

Аннотация. В статье рассматривается значение реального айкидо в воспитании физического здоровья. Проведена параллель между понятием айкидо и реальное айкидо. Разработана методика для воспитания здорового образа жизни.

Развитие, формирование и сохранение культуры здоровья детей дошкольного возраста — один из основных глобальных вопросов Российской Федерации. Она регулируется и поддерживается нормативно-правовыми документами, такими как: Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; «Об образовании», а также Указами Президента России: «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»; «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и др.

По данным медицинских исследований, в школах г. Оренбурга только 21% детей практически здоровы. Заканчивает школу с полным здоровьем всего лишь 3–6% молодых россиян. В связи с этим, необходимо прививать ребенку любовь к спорту начиная с дошкольного возраста.

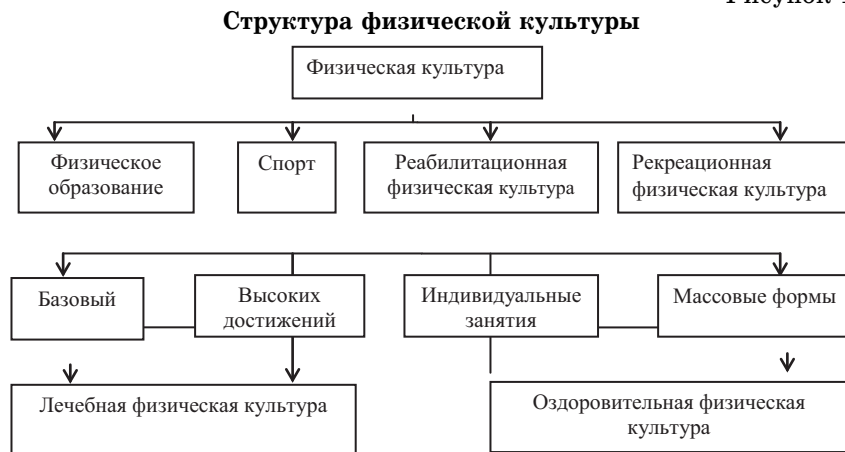
По словам Ю.П. Лисицына, Г.К. Зайцева и др. (2014 г.) здоровье человека примерно на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% — от естественного окружения, на 7–10% — от уровня здравоохранения и на 50% — от образа жизни человека. Возникает социальная потребность знать, как использовать физическую культуру и ее ценности для блага современных детей, становления личности.

Цель исследования — разработать и обосновать методику воспитания физической культуры здорового образа жизни дошкольника с использованием реального айкидо.

Целесообразно дать определение физической культуре — это специфическая творчески-преобразовательная деятельность и ее результаты по удовлетворению социальных и личностных потребностей и формированию двигательных и личностных способностей в изучении, накоплении и распространении материальных и духовных ценностей социальной и физической культуры. Целью воспитания физической

культуры у дошкольников — формирование физической культуры личности. Физическая культура имеет свою структуру, под которой понимают состав, т.е. совокупность определенных компонентов. Данные представлены на рисунке 1.

Рисунок 1



Нужно принять во внимание, что нынешний малоподвижный образ жизни детей дошкольного возраста, о чем в данный момент пишут и говорят многие, негативно воздействует на их физическое и психическое самочувствие. Компенсировать недостаток движения, а так же предотвратить интеллектуальное переутомление и увеличить работоспособность дошкольников в значительной степени несомненно помогут занятия реальным айкидо (РА).

Возникновение современного искусства борьбы — айкидо, появилось в Японии в 20 веке. Основателем являлся Морихеи Уешиба, он создал это искусство систематизируя и совершенствуя техники всевозможных обликов боевых единоборств, сделав значимый прорыв от различных видов борьбы к искусству самообороны. Его последователь, Врачаревич Любомир, изменил и усовершенствовал технику традиционного айкидо, чем создал абсолютно новый и усовершенствованный стиль — реальное айкидо. Это не просто искусство самообороны, его приемы и движения сотканы из элементов философии, психологии и динамики.

В России первый семинар по реальному айкидо был проведен в Екатеринбурге, где и был основан первый клуб. Любомир Врачаревич на протяжении двадцати лет занятий айкидо, провел 28 союзных и свыше 70 интернациональных сборов и семинаров по реальному айкидо. Через его школу прошло более 120.000 учеников со всего мира, и получили аттестацию около 200 мастеров реального айкидо.

Чтобы определить отличия между айкидо и реальным айкидо необходимо определить цель и задачи, которые стоят перед традиционным айкидо и в чем состоит отличие от реального айкидо. В классическом айкидо Морихеи Уешиба основное усилие делается на понятие:

- гармония со Вселенной;
- любовь;
- духовность.

Надо отметить то факт, что в реальном айкидо такие понятия сдвинуты немного назад. Здесь главным критерием является реальный, сильный и точный удар — на который РА отвечает мощным приемом. Техника реального айкидо многогранна и постоянно совершенствуется, с помощью нее старшие дошкольники учиться противостоять дальнейшим жизненным ударам.

В реальном айкидо существуют специализированные методики преподавания, которые включают в себя:

- развитие физических качеств;
- выносливости;
- самооборону;
- психологию поведения в стрессовых ситуациях.

Важно отметить, что большое значение в реальном айкидо уделяется эмоциональной подготовке занимающегося, таким необходимым для самообороны качествам как твердость, концентрация, координация, уверенность в себе и готовность преодолевать собственные страхи. В реальном айкидо развиваются глубинные принципы, которые закладывались в джиу-джитсу и айкидо многими мастерами. В отличии от джиу-джитсу, реальное айкидо динамично, в нем применяется принцип сферы, формируемой большим количеством кругов проходящих через тело человека. Огромное внимание уделяется синхронизации движений и процессов, предоставляющий возможность бойцу действовать автоматически, формируется и развивается скорость движений. Занимаю-

щийся обязан обладать выдержанностью, быть сосредоточенным, и в то же время — внутренне спокойным, не давая своему гневу вырываться наружу в суетливых и бессмысленных движениях. Он должен придерживаться спокойствия духа не только на тренировках, но и в обыденной жизни, всегда стараясь избежать конфликта и видеть высшую свою победу в достижении ее без борьбы. Он должен воспринимать противника как человека, скорее ошибающегося, и стараться нанести ему как можно наименьший вред. РА было создано для того, чтобы дать свободу самовыражению и проявлению мужественности, оно направлено на совершенствование физических и духовных сил человека.

Мы решаемся обратить ваше внимание на необходимость разработки методики для старших дошкольников в процессе внеклассных занятий реальным айкидо. Наша задача теперь дать общее определение понятия методика РА.

Методика РА — экспериментально новая методика преподавания боевого искусства, в нее заложены физические и психологические компоненты, такие как например:

- подход к каждому ребенку;
- развитие выносливости силы духа;
- гибкость;
- эмоциональная подготовка детей;
- подготовка дошкольника к учебному процессу.

Реальное айкидо неотъемлемая часть воспитания физической культуры личности ребенка, которая обуславливает отличную адаптацию и подготовку к учебному процессу в школе.

Таким образом, можно сказать, что процесс воспитания физической культуры существенно облегчает адаптацию к школе и всесторонне развивает личность ребенка.

## Литература

1. Коровин С.С. Теория и методика формирования физической культуры и личности: учеб.-метод. пособ. / С.С. Коровин. Оренбург: Изд — во ОГПУ, 2005. 72 с.
2. Марченко, О. В. Формирование личности ребенка на физкультурных занятиях // Физическая культура и спорт в системе воспитания юных петербуржцев: Матер, науч.-практ. конф. СПб.: ЦПИ, 2000. С. 43–44.
3. Теория и методика физического культуры / под. ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт. 2003 464 с.

## **КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЙ В КАЧЕСТВЕ УСЛОВИЯ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Аннотация.** Разработана технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» на базе принципа цикличности. В указанной технологии предложена методика кумуляции обучающих эффектов при решении образовательных задач технического характера в рамках предмета «Физическая культура». Физическая подготовка при таком технологическом решении реализуется методом сопряженного воздействия посредством обучения двигательным действиям.

**Ключевые слова.** Здоровьеформирующая среда, физическая культура, поза и движение.

**Введение.** Целевая установка отечественной системы образования направлена на формирование разносторонней личности, способной в динамичных социально экономических условиях реализовать свой творческий потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. При этом успешность реализации данной установки осуществляется в первую очередь через активность, самостоятельность и инициативность обучающихся, что требует мощного внутреннего ресурса в виде высокого уровня работоспособности и здоровья. Методологически обоснованные положения и концептуальные решения по реформированию школьного образования объективно сопряжены с решением задач активного здоровьеформирования школьников. По разным данным Министерства образования и науки и здравоохранения количество практических здоровых выпускников российской школы колеблется от 10% до 15%. В этих условиях парадигма сохранения или сбережения здоровья стала настолько несоизмеримой с реальной действительностью, что потеряла всякий практический смысл, нельзя сберечь то, чего нет.

**Теоретико-методическое обоснование.** Модернизация отечественного образования в контексте личностного развития обучающихся обуславливает необходимость разработок методологически обоснованных решений по созданию здоровьеформирующей среды в школе. Традиционно эта задача ставилась и ставится перед учителем физической культуры, справедливо полагая, что именно физическая

подготовленность во многом обеспечивает здоровье человека. Решать установку на целенаправленное развитие физических качеств педагогу приходится главным образом путем максимального использования возможностей, которые заложены в уроках физической культуры.

Вместе с тем надо отчетливо понимать, что в рамках уроков физической культуры на базе школьного класса существенно ограничены возможности для физической подготовленности школьников, не предложена методика, позволяющая на требуемом уровне целенаправленно развивать физические качества обучающихся. А в документах планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» непонятен механизм обеспечения преемственности избирательно направленных развивающих воздействий на функциональные свойства организма, лимитирующих проявления 5 основных физических качеств в течение четверти, полугодия, учебного года [1, 3]. Реализовать целенаправленную физическую подготовку путем формирования умений и навыков к самостоятельной организации различных форм занятий физическими упражнениями в режиме внеучебного времени у младших школьников не представляется возможным. Учащиеся данного возраста не готовы, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности, самостоятельно определять средства и методы занятий, находить эффективные решения для целенаправленного развития физических качеств.

Несмотря на то, что физическая подготовленность обеспечивает здоровье человека, установка на целенаправленную физическую подготовку в рамках предмета «Физическая культура» не имеет перспективы своего эффективного решения. И не может служить организационно-технологической основой объединяющей и суммирующей усилия учителя физической культуры с достижениями профессиональной деятельности всего педагогического коллектива по созданию здоровьесформирующей образовательной среды в школе. Физическая подготовка является специфическим предметом образования только для учителя физической культуры и не сопряжена с результатами педагогической деятельности остального коллектива учителей школы.

Ситуация принципиально меняется, если системообразующим феноменом как самого содержания физкультурного образования, так и педагогического процесса, в рамках ко-

торого оно реализуется, выступает образовательно-обучающая направленность уроков физической культуры (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям). Для этого случая разработана технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» на базе принципа цикличности. В указанной технологии предложена методика кумуляции обучающих эффектов при решении образовательных задач технического характера в рамках предмета «Физическая культура». Физическая подготовка при таком технологическом решении реализуется методом сопряженного воздействия посредством обучения двигательным действиям [2]. Целевая установка на формирование культуры движений в рамках предмета «Физическая культура» является интегративной основой суммирующей потенциальные возможности учителя физической культуры с потенциальными возможностями всего педагогического коллектива по созданию здоровьесформирующей образовательной среды в школе. В процессе преподавания дисциплин учебного плана педагог обязан контролировать осанку и позу ученика и тем самым обеспечивать необходимый уровень концентрации внимания обучаемого к освоению учебного материала. Но вместе с тем удержание правильной осанки и позы не только организует поведение и деятельность обучающихся, нивелирует проявление негативных качеств, но и оказывает сопряженное стимулирующее влияние на физическое и психическое развитие ученика. Механизм сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что статические мышечные напряжения при правильном положении сидя или стоя способны стимулировать физическое развитие ребенка, а индуцируя кору головного мозга, влияют на результат психической деятельности. Импульсы, идущие в головной мозг от сократившихся мышц способны вызывать различные эмоции. Когда человек улыбается, он получает положительные эмоции, грустное выражение на лице вызывает безрадостное, угнетенное состояние. Так же как правильные осанка, и поза формируют комфортное психоэмоциональное состояние ребенка, создавая базовые условия эффективности достижения целевого результата в ходе учебного процесса, и способствуют физическому развитию ребенка. Нарушения осанки и позы, наоборот, вызывают дискомфортное психоэмоциональное состояние, понижают успешность учебной



деятельности школьника, а в перспективе вызывают хронические болезни внутренних органов вследствие неудобного положения за партой в школе, обуславливающего формирование неоптимальных постуральных и моторно-висцеральных координационных взаимодействий.

Постуральные рефлексy (рефлексy сохранения позы) — это та основа, на которой формируются движения. **Поза и движение** — динамические и неотделимые друг от друга явления. **Поза** изменяется при каждом движении, а **движение** — это собственно процесс изменения позы. Когда в качестве системообразующего феномена организации педагогического процесса выступает образовательно-обучающая направленность урока физической культуры, создается основа для объединения усилий всего педагогического коллектива по созданию здоровьесформирующей среды в школе. В этом случае результаты деятельности учителя физической культуры в рамках предмета «Физическая культура» при обучении двигательным действиям и физическим упражнениям суммируются с результатами деятельности всего педагогического коллектива школы, контролирующего и формирующего у школьников правильную осанку и позу в ходе учебного процесса.

Деятельность педагогического коллектива по созданию здоровьесформирующей среды в школе является хорошей психолого-педагогической основой установления контактов с семьей школьников посредством поручений, предполагающих активное участие родителей в формировании у детей осанки и правильной позы в домашних условиях. В рамках педагогического всеобуча родителям обосновывают цель проводимой работы, формируют положительную мотивацию к данному виду деятельности и вооружают необходимыми методическими знаниями.

В процессе обучения двигательным действиям, формирования правильной осанки и позы образуются оптимальные координационные взаимодействия постуральных и моторно-висцеральных рефлексов, а методом сопряженного воздействия повышается уровень физической подготовленности школьников, что в совокупности способствует укреплению здоровья обучающихся. Правильно сформированные координации при выполнении двигательных действий и удержания позы стимулируют не только физическое развитие ребенка, но и положительно влияют на результат пси-

хической деятельности, создают комфортное психоэмоциональное состояние, повышают успешность в достижении целевого результата учебной деятельности.

В данном подходе весьма важным (и отчасти инновационным) является установка в рамках предмета «Физическая культура» на формирование культуры движений, которая выступает в качестве ведущего условия построения педагогического процесса по созданию здоровьесформирующей образовательной среды. При таком подходе школа, как организующий центр совместной деятельности школы и семьи путем активного здоровьесформирования обучаемых успешно выполняет возлагающиеся на нее образовательную и воспитательную функции.

**Заключение.** Теоретический анализ публикаций последних лет показывает острый недостаток научно обоснованных подходов к практике формирования здоровьесформирующей среды в образовательных учреждениях. Это обуславливает низкую эффективность педагогической деятельности по решению задач активного здоровьесформирования обучающихся, и, как следствие, снижает эффективность действий учителя по обеспечению полноценного освоения школьниками знаний, умений и навыков, развитие их умственных сил и творческих способностей. Одним из перспективных подходов, который может стать методологической основой научного направления по созданию здоровьесформирующей среды в школе является совместная деятельность педагогического коллектива учителей школы и семьи посредством формирования у школьников культуры движений.

## Литература

1. Спирин В.К. Без методики нет целенаправленной физической подготовки /В.К. Спирин //Физическая культура в школе. — 2011. — № 1. — С. 10–12.
2. Спирин В.К. Цикличность как принцип планирования учебного материала по предмету «Физкультура» /В.К. Спирин //Физическая культура в школе. — 2014. — № 6. — С. 2–7.
3. Спирин В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.К. Спирин //Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 6. — С. 36–39.

## ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА: ТЕХНОЛОГИИ 21 ВЕКА

Аннотация: в статье рассматривается влияние глобальных информационных процессов, происходящих в современном обществе на развитие спорта, перспективы формирования новых подходов и технологий в спортивной тренировке, создание современной индустрии физической культуры и спорта. Обсуждается влияние компьютеров и сетевых информационных технологий на содержание, методы и организацию спортивной тренировки.

Прежде чем рассматривать эволюцию спорта, проанализируем в какой среде происходит это развитие. К началу XXI века, в обществе произошли глобальные изменения во всех сферах жизнедеятельности человека. Грядущий век поставил ряд сложных проблем, от решения которых зависит будущее человечества. Эти проблемы часто называют вызовами XXI века, к ним относят: энергетический, экологический, демографический, социальный и информационный. Одним из наиболее всеобъемлющих является информационный вызов, который оказывает существенное влияние на все остальные. Сегодня все виды человеческой деятельности, так или иначе, связаны с переработкой информации, будь то политика, наука, работа, образование, спорт или развлечения — все это происходит в информационном пространстве.

Общий объем цифровой информации, созданный человечеством в 2006 году, составил 0,16 зеттабайт (Согласно Международной электротехнической комиссии приставка зета — означает умножение на 10<sup>21</sup>).

На май 2015 года общее количество оцифрованной информации в мире превышает 6,5 зеттабайт, а к концу 2015 года составит 8 зеттабайт.

Ученые прогнозируют, что если эта тенденция развития и нарастания сохранится, то к концу XXI века количество информации будет равно 4,22 йоттабайта. [1]

Уровень развития информационных технологий сегодня настолько высок, что мы просто не успеваем осваивать и эффективно применять все, что разрабатывается и предлагается нам в области информационно-коммуникационных технологий, причем стремительно развивающаяся технократическая среда постоянно опережает возможности ее использования человеком.

Как изменился спорт под влиянием современных информационных технологий? Как сегодня противостоять вызовам 21 века?

Необходимо отметить что спорт, как ни одна сфера человеческой деятельности быстро и активно осваивает и внедряет все технические новинки и технологии и главное здесь быстро виден результат и эффект от внедрения. Можно сказать что спорт сегодня — это испытательный полигон и малая модель информационного и технократического общества. В полной мере это было продемонстрировано при проведении сочинской Олимпиады.

Олимпийские игры Сочи–2014 названы самыми инновационными в технологическом плане. Внедрение новых версий мониторов, видеокамер, оптоволоконных линий, мобильных устройств связи и сопутствующего программного обеспечения, продемонстрировало все достижения IT-индустрии.

Мировое спортивное сообщество еще долго будет обсуждать технологические достоинства прошедшей Олимпиады: новые подходы в развитии инфраструктуры, обеспечение информационной безопасности, компактное и экологичное расположение объектов, автоматизированные системы управления олимпийскими объектами, информационные системы судейства и обслуживания соревнований (управление всей сетью Игр велось из единого Центра информационных технологий).

Прошедшие Игры в Сочи продемонстрировали не только развитие спортивной индустрии и внедрение новейших технологий, но и влияние этих технологий на эволюцию спорта.

Эволюцию спорта можно рассматривать во многих аспектах и направлениях, но один из важнейших аспектов — это развитие спортивной тренировки, совершенствование средств и методов подготовки спортсменов. Развитие информационных технологий оказывает существенное влияние на все стороны тренировочного процесса. Внедрение новейших достижений IT-технологий, вплоть до нанотехнологий, делает подготовку спортсменов более эффективной и безопасной.

Рассмотрим внедрение новейших технологий в практику спорта:

- микроскопические датчики для анализа спортивной техники в online режиме тренировки (оперативный контроль);
- материалы, разработанные на основе наночастиц с уникальными характеристиками вытекающими из микроскопических размеров их составляющих для создания спортивной одежды и инвентаря;
- миниатюрные видеокамеры для анализа спортивных движений, оперативный перенос отснятого материала на созданные индивидуальные модели;
- беспроводные датчики и видеокамеры для объективизации судейства спортивных соревнований;
- трехмерное сканирование движений с обработкой облака точек и построение полигональных моделей для анализа движений;
- компьютерные программы для математического моделирования спортивной техники в реальном времени спортивной тренировки;
- сверхчувствительные тензометрические платформы для снятия значения реакции спортсмена при взаимодействии с опорой, получение значения реакции опоры в виде вектора сил;
- аэродинамические установки для определения участков на теле спортсмена, вносящих наибольший вклад в силу сопротивления при выполнении спортивных движений и моделирование способов минимизации этих зон;
- аппаратный комплекс и технология Motion Capture «захват движений» позволяет оцифровать движения спортсмена и использовать их для управления трёхмерной моделью. При помощи специальных датчиков, прикрепленных к различным суставам на теле спортсмена, компьютер измеряет параметры движения и показывает на экране двигающийся многомерную модель;
- высокоточное лазерное сканирование для разработки электронно-цифровых макетов спортивных трасс (бобслей, горные лыжи) и построения математических моделей движения спортивных снарядов;
- уникальная система SMARTSPEED (комплексы датчиков и аппаратуры для тайминг тестирования) по-

- зволяет одновременно вести тестирование до 8 линий (спортсменов) на одном планшетном компьютере, по звуковому, световому или вибросигналу; [3]
- интеллектуальные тренажерные комплексы, не требующие от занимающихся никаких усилий: так называемые умные тренажеры обеспечивают «фитнес для ленивых», они сами воздействуют поочередно на разные группы мышц и формируют программу тренировки исходя из разных функциональных параметров.
  - система видеопроанализа технико-тактических действий спортсмена Dartfish, эта разработка швейцарских ученых (2004 год), которая полностью изменила технологию тренировочного процесса, сегодня в работе уже пятая версия системы Dartfish 5.1.[4]

Этот список можно продолжать и дальше, но более подробно хотелось бы остановиться на системе Dartfish. Сегодня этот комплекс стал незаменимым помощником тренера, то что раньше выполняли целые бригады сотрудников научно-методического обеспечения тренировочного процесса, используя целые лаборатории диагностического оборудования, сегодня заменил небольшой мобильный, портативный комплекс. Используя этот комплекс, многие спортсмены стали чемпионами.

Видеоанализ технико-тактических действий спортсменов производится не только в лабораторных условиях, но и в реальной тренировке спортсмена и еще одна особенность системы — это использование в командных видах спорта, групповой анализ по многим параметрам тренировки.

Dartfish создает новый взгляд на тренировочный процесс, спортивные состязания и образование будущих тренеров. Система используется не только тренерами, но и атлетами, педагогами, студентами, спортивными докторами и физиотерапевтами. Большие перспективы в применении комплекса ученые связывают с развитием биомеханики как науки, а также с развитием робототехники, протезирования и реабилитации инвалидов.

Будем надеяться, что в ближайшем будущем, эта система станет предметом изучения и освоения в физкультурно-спортивных учебных заведениях России и будет достоянием не только ведущих тренеров и спортсменов, но и тренеров ДЮСШ [2].

Обобщая использование компьютерных систем и технологий в управлении спортивной тренировкой, необходимо выделить и основные направления в развитии спортивных соревнований:

- визуализация спортивной информации, обеспечение зрелищности состязаний, многие виды спорта, например, биатлон, получили второе рождение. Все крупнейшие стадионы оборудованы большими видеоэкранами, на которые выводится телевизионная картинка и вся статистическая информация об игроках, ходе матча, или прохождения спортсмена по трассе, сравнительный анализ спортсменов по параметрам эффективности соревновательной деятельности;
- точнейший хронометраж временных отрезков, что особенно важно в циклических видах спорта, например, в легкой атлетике где рекорды измеряют до 0,0001 секунды, синхронизируя с помощью радиосигнала официальный хронограф и кварцевый осциллограф.
- объективизация результатов состязаний, которая обеспечивается за счет электронной аппаратуры фотофиниша, современные видеорегистраторы фиксируют и анализируют картинку разбивая ее на множество отдельных кадров, что позволяет с большой точностью определить победителя;
- технологичные покрытия спортивных объектов, искусственный лед, снег, травяные покрытия футбольных полей и стадионов, специальные искусственные материалы для изготовления спортивных снарядов и спортивной одежды, все это обеспечивает высокие результаты соревнований;
- искусственное освещение, как элемент среды тренировок и соревнований. Сегодня существуют жесткие стандарты, регламентирующие, каким должно быть освещение футбольных полей, теннисных кортов и других спортивных площадок. Кроме яркости света современные светильники обеспечивают равномерность освещения;
- электронные системы обеспечения безопасности объектов. Множество видеокамер, систем связи и специальных датчиков реагирующих на различные материалы и предметы обеспечивают безопасность проведения соревнований.

Сегодня, вместе с другими сферами нашей жизни, спорт стал другим — технологии XXI века превратили его в точную науку. Дальнейшее развитие генной инженерии, молекулярной нанотехнологии и биотехнологий, фармагенетики и робототехники, создание нейропротезов и прямых интерфейсов «компьютер — мозг» внесут в ближайшем будущем кардинальные изменения в развитие спорта. [4]

Прежде всего, принципиально по новому будут решаться вопросы спортивного отбора и спортивной ориентации спортсменов, изменятся средства, методы и технологии самой спортивной тренировки и восстановления после запредельных физических нагрузок, появится много новых видов спорта. Сегодня даже трудно представить по какому пути пойдет эволюция спорта — слишком много факторов влияет на его развитие, но все это будет связано с теми глобальными процессами которые происходят в современном обществе.

### Литература

1. Урсул А.Д. Информация, информатика, глобалистика. Открытое образование №6, 2011. С. 64–77.
2. Сыч С.П. Информационные технологии в образовании. Учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта. — М.: МГПУ, 2011. — 131 с.
3. <http://innosport.ru/smartspeed.html>
4. <http://www.dartfish.com/>
5. [http://russia.tv/brand/show/brand\\_id/5066/](http://russia.tv/brand/show/brand_id/5066/)



## **ИНФОРМАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА В ПРОЦЕССЕ ПРИЦЕЛИВАНИЯ**

**Аннотация.** В статье показаны результаты исследования специальной подготовленности стрелков из лука в процессе прицеливания.

**Ключевые слова:** спортсмены-стрелки лука, задержка дыхания, устойчивость оружия, прицеливание.

Контроль тренированности спортсменов является важным звеном управления в процессе их подготовки. Основой контроля в спортивной тренировке является получение своевременной информации о степени адаптации спортсменов к выполняемой нагрузке.

Определение информативных показателей специальной подготовленности стрелков из лука является актуальным и своевременным в процессе тренировки спортсменов.

В процессе производства выстрела, стрелкам из лука необходимо выполнять движения с высокой точностью. При этом особую роль в процессе выполнения выстрела играет способность спортсмена к длительной задержке дыхания, что является неотъемлемой частью педагогического контроля в системе подготовки стрелков из лука [5].

Анализ литературных источников свидетельствует о недостаточном изучении значимости длительной задержки дыхания в процессе тренировки стрелков из лука [1, 2, 3, 4].

Задачей настоящего исследования является изучение влияния длительной задержки дыхания на устойчивость оружия во время прицеливания.

Методы исследования: проба Генчи, оценка устойчивости оружия спортсменов.

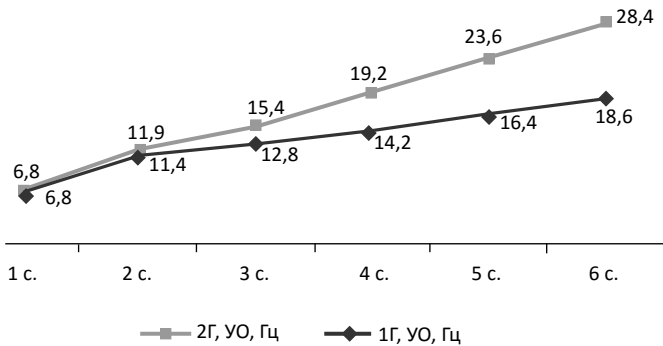
В исследовании принимало участие две группы стрелков из лука, соответствующих 1 разряду, со стажем занятий 3–4 года.

У испытуемых первой группы средний показатель задержки дыхания соответствовал  $32,8 \pm 2,6$  с., а у испытуемых второй группы —  $18,6 \pm 2,4$  с. При этом отмечено, что уровень специальной силовой выносливости испытуемых обеих групп, был одинаково высоким.

Результаты исследований, отражающие длительность задержки дыхания и устойчивость оружия, представлены на рисунке 1.

Рисунок 1

**Продолжительность задержки дыхания и устойчивость оружия  
в процессе прицеливания стрелков из лука**



В процессе исследования установлено, что у испытуемых спортсменов 1 и 2 группы наиболее высокий показатель устойчивости оружия в процессе прицеливания был отмечен в первые 2 с. его удержания.

Отмечено, что показатель устойчивости оружия имел выраженное снижение на 4 с. и 6 с. у испытуемых 2 группы — в 2,8 и в 4,1 раза, а у испытуемых 1 группы — в 2,0 и в 2,6 раза, соответственно. При этом у спортсменов 2 группы на 4 с. и 6 с. прицеливания показатели устойчивости оружия в 1,3 и в 1,5 раз ниже, чем у спортсменов 1 группы, что связано с недостаточной их адаптацией к специальной работе в условиях сниженной их аэробной производительности.

Выполненные исследования позволяют сделать вывод о том, что высокие показатели задержки дыхания в пробе Генчи отражают способность спортсмена качественно выполнять прицеливание, наиболее точно совмещая мушку прицела с центром мишени.

### Литература

1. Михайлов, В.В. Дыхание спортсмена /В.В.Михайлов. — М.: Физкультура и спорт. 1983. 103 с.
2. Сахарук, Я. Управление режимами дыхания юных тяжелоатлетов в процессе начального обучения: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Я. Сахарук — Киев, 1999. 24 с.

3. Тарасова, Л.В. Оценка внешнего дыхания квалифицированных тяжелоатлетов / Л.В.Тарасова [и др.] // Вестник спортивной науки. — 2013. — №4. — С. 50–54.
4. Уэст, Д.Б. Физиология дыхания / Д.Б.Уэст; под. общ. ред. А.М.Генина. — 3-е изд. — М.: Мир, 1988. — 200 с.
5. Чемов, В.В. Влияние дыхания через дополнительное «мертвое» пространство как средства восстановления на функциональную и физическую подготовленность бегунов на средние дистанции / В.В. Чемов, Е.Ю. Барабанкина, В.П. Черкашин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 2 [96]. — С. 171–174.

## **ВЛИЯНИЕ ТХЭКВОНДО НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена вопросу влияния занятий тхэквондо на психофизическое состояние занимающихся. Авторы приходят к выводу о том, что занятия этим олимпийским видом спорта оказывают благотворное влияние как на здоровье занимающихся, так и на их психологические и социальные качества. Занятия тхэквондо помогают спортсменам лучше адаптироваться в социальной и культурной сфере, что особенно актуально в современной ситуации, когда остро стоит проблема понижения физического здоровья и психологического состояния молодежи.

**Ключевые слова:** тхэквондо, спорт, восточные единоборства, здоровье, тренировка, психофизическое развитие

Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. При создании тхэквондо, его основатель, генерал Цой Хонг Хи опирался в первую очередь на научный аппарат [1]. Он рассматривал вопросы анатомии, физики, кинематики, биомеханики движений, и построил тренировочный процесс таким образом, что нагрузка не травмирует спортсмена. Большое внимание так же было уделено постановке дыхания таким образом, чтобы оно приносило максимально положительный эффект. Дыхание в тхэквондо, помимо функции насыщения организма воздухом, выполняет роль усилительного компонента при выполнении ударов и блоков и построено на мобилизации практически всех мышц тела одновременно, что позволяет постоянно держать их в тонусе.

В своей книге [1] генерал Цой Хонг Хи проводит сравнение ответных реакций организма на занятия тхэквондо и занятия тяжелой атлетикой, столь популярной в наши дни. В результате исследований было обнаружено, что три занятия тхэквондо в большей степени идет развитие и прирост «красной» мышечной ткани, характеризующейся низкой утомляемостью и способностью выдерживать длительные нагрузки, в следствие чего у занимающегося повышается выносливость не только в условиях тренировки, но и в повседневной жизни. При занятиях тяжелой атлетикой главным образом развивается «белая» мышечная ткань, обладающая большей мощностью, но не способная выдерживать

длительные нагрузки, в результате чего утомление наступает быстрее. Очевидно, что в повседневной жизни современного человека, в условиях высоких физических и психических нагрузок полезно обладание высоким уровнем выносливости.

В статье [2] исследуется вопрос реабилитации инвалидов с поражениями верхних конечностей средствами тхэквондо и выявлен положительный эффект. Однако влияние занятиями тхэквондо на психофизическое состояние индивида в отечественной литературе исследовано недостаточно, что делает актуальным настоящую работу и исследования на эту тему.

Если рассматривать вопрос влияния тренировок тхэквондо на психологическое состояние занимающихся, то, прежде всего, следует отметить, что современное общество испытывает серьезные социально-психологические проблемы, связанные, с деградацией системы ценностей. Современный человек сверх всякой разумной меры озадачен приобретением материальных благ и становится заложником техногенной среды. Для здорового, нравственного общества характерны самодисциплина, преданность, готовность к самопожертвованию, ответственность. Эти и многие другие качества призвано развивать тхэквондо. В основе тхэквондо лежит мощный философский фундамент, который прививает ценности здорового образа жизни [3], справедливости, интеллектуального развития, толерантности, эстетики, морали и духовности. Несмотря на то, что тхэквондо является боевым искусством, философия тхэквондо носит оборонительный характер, осуждает агрессию и индивидуализм, пропагандирует совершенствование себя и мира [1]. Тренировки тхэквондо, основанные на этой философии, развивают у занимающихся такие качества, без которых трудно представить нормальное функционирование в современном обществе:

- активная жизненная позиция;
- позитивное мировоззрение;
- целеустремленность;
- добродетельность;
- уважение старших;
- толерантность;
- точность;
- легкая адаптация к монотонному труду.

Стоит добавить, что тренировочный процесс тхэквондо направлен в том числе и на развитие таких когнитивных [4] психических процессов и способностей как восприятие, память, мышление и внимание [5].

В заключение хотелось бы рассмотреть преимущества и недостатки развития тхэквондо среди молодежи в Российской Федерации.

Преимущества:

- Гармоничное всестороннее развитие личности
- Научность
- Адаптация физических нагрузок
- Возможность занятий в одиночку
- Зрелищность приемов

Недостатки:

- Различный менталитет
- Ущерб национальным видам единоборств

В заключение, следует отметить, что тхэквондо является олимпийским видом спорта. И с этой точки зрения, целесообразно развивать и популяризировать его среди широких масс российской молодежи. Среди различных видов восточных единоборств он наиболее научно проработан, адаптирован для занятий различными категориями тренирующихся. Выявлен оздоровительный эффект от тренировок и благотворное влияние на культурно-психологическое развитие личности занимающихся, развивает позитивную ценностную ориентацию молодежи. Целесообразно включение отдельных принципов и элементов тхэквондо в рамках дополнительного образования в учебный процесс образовательных организаций, реализующих программы среднего, профессионального и высшего образования в общеоздоровительных целях и в интересах подготовки олимпийского резерва по этому виду спорта. Необходимо продолжить научные исследования, связанных с изучением тхэквондо и целенаправленно готовить педагогические кадры [6], ориентированные на его преподавание в российских школах, вузах, колледжах.

## Литература

1. Цой Хонг Хи ТАЭКВОН-ДО// Московская типография No 2 комитета РФ по печати. — 1993.— С. 23–29, 37, 39, 47
2. Бакулев С. Е., Павленко А. В. Средства тхэквондо и реабилитация инвалидов с поражениями верхних конечностей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2006.— №21. — С. 11–13
3. Еганов А.В., Быков В. С., Петров И.Н. Направленность оздоровительных психолого-педагогических воздействий в теории и методике спортивной тренировки в тхэквондо// Научно-спортивный вестник Урала и Сибири.—2015.—№ 3. — С. 26–29
4. Фурсов В.В Образование как когнитивная система. Синергетический подход. // Дистанционное и виртуальное обучение. — Москва : СГУ, 2015 г. — № 10. (100). с. 117–127
5. Айбалаев А.Ж. Исследование динамики физического развития и психических качеств у таэквондистов // Наука и новые технологии. — 010. — №1. — С. 286–288
6. Фурсов В.В Социальноуправленческий мониторинг в системе подготовки педагогических кадров.//Дистанционное и виртуальное обучение. — Москва: СГУ, 2010 г.— № 4. с. 91–95

## **ДЕМОТИВАЦИЯ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются факторы, отрицательно влияющие на спортивную мотивацию, что отражается на результатах спортивной деятельности. Авторы рассматривают наиболее часто встречающиеся факторы, названные ими демотиваторами. Для большинства спортсменов демотивирующими причинами явились (по убыванию): спортивные травмы, финансовые проблемы, предпочтение учебе, отсутствие перспектив для дальнейшего профессионального развития, загруженность в работе и др. Вместе с тем, проведенный анализ демотиваторов показал, что есть различия, характерные для различных групп видов спорта.

**Ключевые слова:** спортивная мотивация, мотиваторы, результативность спортивной деятельности, демотивация, демотиваторы, группы видов спорта.

В 1960-е годы московский психолог О.А. Черникова писала о мотивации [5] спортсмена, в которой обращала внимание на обязательность выполнения долга перед страной и командой. Более свободные от идеологии чешские психологи в те же годы обращали внимание, что спортивный результат может зависеть, в частности, от уровня притязаний спортсмена, который определенным образом влияет на его мотивацию [1].

Специалисты расходятся во мнениях, связанных с определением понятия мотивации. Мотивация может рассматриваться как совокупность факторов, определяющих поведение и как процесс психической регуляции конкретной деятельности [3; 6]. В первом случае мотивация есть нечто статичное, а во втором — динамичное образование. Остановимся на мнении Е.П. Ильина, предложившего рассматривать мотивацию как динамический процесс формирования мотива, а также как средство, механизм реализации имеющихся мотивов [4].

Факторы, влияющие на мотивацию, условно разделяют на мотиваторы: а) пассивные и б) активные. К пассивным относятся социальный статус, условия труда, отношения с непосредственным начальством и межличностные отноше-



ния в коллективе, заработная плата и др. Эти мотиваторы, в целом, (после приема на работу) не повышают мотивацию, но их отсутствие способно ее снизить. К активным относятся: признание заслуг коллегами и руководством, ответственность, служебный и профессиональный рост и др. Отсутствие этих факторов также ведет к снижению мотивации, а присутствие, наоборот, повышает [2].

Анализ современных исследований в области спорта высших достижений показал, что проблема воздействия на мотивацию спортсменов не потеряла своей актуальности. При этом не менее значимой является работа психолога с факторами, негативно влияющими на мотивацию, так называемыми демотиваторами.

Целью проведенного исследования стало изучение и выявление основных причин, являющихся демотиваторами спортивной деятельности в различных видах спорта. В исследовании, в котором приняли участие более 500 спортсменов, использовались методы теоретического анализа, наблюдения, бесед, анкетирования, опроса, психодиагностики, методы математико-статистической обработки результатов исследования.

Анализ полученных результатов позволил выявить свыше 50 причин демотивации в спортивной деятельности, которые были объединены в 5 групп факторов демотиваторов: спортивные, психологические, социально-экономические, физические и общие.

Для большинства спортсменов демотивирующими причинами явились (по убыванию): спортивные травмы, финансовые проблемы, предпочтение учебе, отсутствие перспектив для дальнейшего профессионального развития, загруженность в работе и др.

Для более детального анализа были исследованы причины демотивации в четырех группах видов спорта.

Для спортсменов, занимающихся единоборствами, доминирующими стали следующие факторы демотивации: недостаток финансовых средств; нехватка времени, как правило, обусловленная загруженностью в работе; травмы, полученные во время занятий спортом. В меньшей степени демотивируют такие факторы как: необходимость больше времени уделять учебе, а не спорту; личная жизнь мешает спорту; отсутствие дальнейших спортивных перспектив.

Слабо выражено влияние следующих факторов: изменение жизненных приоритетов не в пользу спорта; желание сменить вид спорта и др.

Для спортсменов, занимающихся спортивными играми, доминирующими факторами демотивации спортивной деятельности являются: травмы, полученные во время занятий спортом; отсутствие дальнейших перспектив; нехватка времени в силу необходимости учиться и/или работать; семейные обстоятельства; негативное отношение родителей к занятиям спортом (для детей и подростков). Сравнительно меньшим ранговым весом обладают факторы: смена места жительства; потеря интереса к спортивной деятельности; напряженные отношения с коллегами по команде; смена тренера или недоброжелательные отношения с ним. Слабое влияние имеют факторы нехватки финансовых средств; изменение приоритетов не в пользу спорта и др.

Для спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, демотивирующими доминантными причинами являются факторы: травмы, полученные во время занятий спортом; необходимость больше времени уделять учебе, а не спорту; нехватка финансовых средств; потеря интереса к спортивной деятельности. Сравнительно меньше влияют такие факторы, как: разочарование, которое стали вызывать занятия спортом; страх поражения на соревнованиях; личная жизнь (например, влюбленность); отсутствие дальнейших перспектив. Слабое демотивирующее влияние имеют следующие факторы: нехватка времени; загруженность в работе; семейные обстоятельства; негативное отношение родителей к занятиям спортом (для детей и подростков).

Для спортсменов, занимающихся сложно-координационными видами спорта, преобладающими демотивирующими являются следующие факторы: напряженные отношения с коллегами по команде; травмы, полученные во время занятий спортом; разочарование, которое стали вызывать занятия спортом; страх поражения на соревнованиях. Сравнительно меньше влияли факторы: нехватка времени; загруженность в работе; семейные обстоятельства; негативное отношение родителей к занятиям спортом (для детей и подростков); стремление сменить вид спорта и др.

Поведенное исследование демотиваторов спортивной деятельности показало, что независимо от вида спортивной

деятельности, доминирующими являются, в основном, одинаковые факторы. К ним относятся нехватка финансовых средств; травмы; смена деятельности; отсутствие дальнейших перспектив; недостаток времени; загруженность в работе; потеря интереса к спортивной деятельности; негативные отношения с коллегами и тренером; отрицательные эмоции и т.д. Исключением стали спортсмены, занимающиеся сложно-координационными видами спорта, у которых преобладали в основном, психологические причины демотивации.

### Литература

1. Ванек, М., Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / М. Ванек, В. Гошек, Б. Свобода // Психология и современный спорт. М.: «Физкультура и спорт», 1973. С. 100–121
2. Вересов, Н.Н. Психология управления: учеб. пособие / Н.Н. Вересов. 3-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство ИПО «МОДЭК», 2006. 304 с.
3. Годфруа, Ж. Что такое психология: в 2 т. 2-е изд. стер. Т.1: пер. с франц. / Ж. Годфруа. М.: Мир, 1996. 496 с.
4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2004. 510 с.
5. Родионов, В.А. Московская школа спортивной психологии: первые полвека / В.А. Родионов, М.В. Валуженич // Спортивный психолог. 2012. № 3 (27). С.28–30
6. Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов. М.: Юрайт, 2014. 367 с.

## **ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА ПОЛУЧЕНИЯ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

**Аннотация.** Применение технических средств во время тренировочных занятий позволяет эффективнее развивать двигательные способности; совершенствовать техническое и тактическое мастерство; получать срочную и достоверную информацию о количественных и качественных характеристиках движений, об уровне развития физических способностей и технической подготовленности спортсмена; обеспечивать ускоренное совершенствование двигательного навыка.

**Ключевые слова:** инновационная система, биомеханические характеристики, техническая подготовка в волейболе, средства срочной информации.

Общеизвестно, что одной из главнейших задач учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов является повышение результатов разучиваемых движений. Это может быть достигнуто на основе оптимизации характеристик двигательных действий и показателей учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов различного уровня.

От знания структуры движений, биомеханической сущности, от определения значимости характеристик, способствующих более целенаправленному освоению изучаемых упражнений, в значительной степени зависит эффективность процесса технического совершенствования. Вместе с тем, предварительные исследования состояния вопроса показали, что в литературе совершенствование техники спортивных упражнений с применением средств срочной информации, освещено недостаточно. Вопросы управления биомеханическими характеристиками движений спортсмена еще не нашли своего экспериментального решения. Срочная, корректирующая информация при управлении техническими действиями имеет решающее значение: без нее существенно усложняется решение задач совершенствования технического мастерства. Предварительный анализ современного этапа развития информационных технологий и использования их в спортивной педагогике, позволила выявить противоречие между возможностями техническо-

го и программного обеспечения современных компьютеров и уровнем их применения в обучении двигательным действиям в спорте. Таким образом, вопросы эффективного использования инновационных технологий в обучении и совершенствовании спортивной техники остается открытым (4,5).

Предлагаемая инновационная система получения кинематических характеристик в спортивных играх представляет собой техническое средство направленные на совершенствование технического мастерства в спортивных играх в первую очередь в волейболе.

**Инновационная система состоит из следующих компонентов:**

**Во-первых:** Цифровые видеокамеры с высокой частотой съемки и мультимедийным интерфейсом высокой четкости (6 камер)

**Во-вторых:** Электрические прожекторы с различными цветами и светодиодной технологией (11 штук).

**В-третьих:** Электронный процессор белого цвета, который содержит 2 аккумулятора, способных работать без электрозарядки в течение 4 часов. Также он содержит две платы и два порта (разъема), выключатель, центральное процессорное устройство, которое преобразует сигналы цифрового видеорекордера. Видеорекордер получает информацию со всех камер. Камера улавливает движение, которое попадает в зону ее действия. Каждая камера имеет определенные точки, в которых автоматически включается видеозапись, если в этих точках происходит движение.

**В-четвертых:** Панель оптических и акустических сигналов, чтобы дать конкретные результаты измерений.

**Компоненты:**

- 1) 2 аккумулятора 24 вольта.
- 2) 2 электронные зарядки 24 вольта.
- 3) Автоматические зарядки (2) штуки.
- 4) 2 антенны, преодолевающие расстояние в 500 метров.
- 5) Wi-Fi устройство.
- 6) 5 звуковых колонок.
- 7) 2 порта (разъема).
- 8) 2 выключателя.
- 9) 2 фиксатора для аккумуляторов.
- 10) Напольная стойка.

## **В-пятых:** Цифровой видеорекордер модель 8400 (CAMSCAN)

Для записи видеосигнала и звука в цифровом формате на электронные носители с целью последующего воспроизведения. В качестве носителей могут применяться жёсткие диски, оптические диски, твердотельные накопители, USB-флеш-накопители, карты памяти.

Цифровым видеорекордером также могут называться:

- ресивер цифрового телевидения с возможностью прямой записи на жесткий диск.
- портативный мультимедийный проигрыватель с записью.
- рекордер камкордера с записью на карту памяти или диск.
- видеорегистратор для систем видеонаблюдения.
- приложения для персонального компьютера, которые позволяют захватывать видео и записывать его на жесткий диск.

Цифровой видеорекордер, является дальнейшим развитием видеомэгнитофона с применением безленточных технологий, и мультимедийного интерфейса высокой четкости. Это один из лучших вариантов, доступных в данный момент благодаря его особенностям. Это устройство применяется в инновационных технологиях. Можно использовать 16 портов и камер для фиксации результатов. Видеорекордер позволяет записать видео в определенной области.

С помощью инновационного устройства можно измерить различные параметры, результаты которых будут отображены на дисплее.

1. Измерение скорости движения (человека, мяча, снаряда, двигательного действия и др.).
2. Измерение углов суставов тела человека.
3. Измерение расстояний и перемещений для заданной области.
4. Возможность воспроизведения видеозаписи в режиме замедленной съемки (1000 кадров в секунду).
5. Использование устройства для контроля в разных видах спорта (в футболе, хоккее, гандболе, чтобы определить пересек ли мяч линию ворот; в волейболе — для определения попадания мяча в площадку).

Устройство является новым шагом в развитии теории и практики спортивной тренировки, он связан с технологиями во всех областях и дисциплинах в целом, а также и в области спорта, в частности, через создание большого количества спортивного инвентаря, который в свою очередь помогает развитию спортивной технике. Разнообразие спортивного инвентаря будет способствовать развитию спорта, физически и технически и двигательльно одаренных спортсменов.

**В качестве модели были взяты тесты из волейбола: подача с разбега в прыжке и нападающий удар.**

**1. Тест подача с разбега и прыжка, с использованием инновационной устройства:**

Цель теста повысить эффективность в точности выполнения подачи в прыжке и скорости двигательной реакции у игроков сборной Московского Государственного Областного университета(МГОУ). Этот тест разделен на три уровня сложности. Уровни отличаются условиями выполнения технического приема.

**Приборы и аппаратура, используемые в первом уровне сложности теста:**

- Волейбольная площадка.
- Инновационное устройство.
- Камеры высокой эффективности 2.
- Ноутбук 15”.
- Волейбольные мячи.
- Инновационная аудиосистема.

#### **А. Первый уровень:**

**Метод исполнения на этом уровне**

- Разделение площадки волейбола на две части.
- Из 6 зон волейбольной площадки были выбраны две: номер 1 и номер 5.
- Установить камеры для контроля в указанных зонах номер 1 и 5.
- Каждый спортсмен выполняет подачу с разбега и прыжка, зная в какую зону должен падать.
- Сигнал для выполнения подачи подается тренером в момент начала разбега.
- Каждому игроку дается 5 попыток.
- Подачи оценивались альтернативно: при успешном попадании плюс и при неуспешном минус

**Цель тестирования на этом уровне.**

- Предполагается, что применение инновационного устройства позволит улучшить двигательную реакцию спортсме-

нов и повысит эффективность выполнения технических приемов в волейболе, на основе получения кинематических характеристик.

- С помощью данного устройства у игроков развивается быстрота двигательной реакции и повышается эффективность выполнения технических приемов. Данный прибор помогает создать условия приближенные к соревновательным. Благодаря этому спортсмены накапливают опыт, который будет способствовать достижению наилучших результатов в волейболе.

Определить уровень эффективности игроков в реализации навыков подачи.

- скорость полета мяча;
- точность подачи;
- линейная скорость в момент удара;
- высоту прыжка;
- определение общего центра масс спортсмена.

#### **В. второй уровень:**

**Метод исполнения на этом уровне**

- Разделение площадки волейбола на две части.
- Из 6 зон волейбольной площадки были выбраны две: номер 1 и номер 5.
- Установить камеры для контроля в указанных зонах номер 1 и 5.
- По звуковому сигналу игроки выполняли подачу в прыжке с разбега.
- В зависимости от того, какой загорался сигнал на панели оптических и акустических сигналов, они должны были попасть в ту или иную зону площадки.
- Сигнал загорался во время разбега.
- Каждому игроку дается 5 попыток.
- Подачи оценивались альтернативно: при успешном попадании плюс и при неуспешном минус

#### **В. третий уровень:**

**Метод исполнения на этом уровне**

- Разделение площадки волейбола на две части.
- Из 6 зон волейбольной площадки были выбраны две: номер 1 и номер 5.
- Установить камеры для контроля в указанных зонах номер 1 и 5.
- По звуковому сигналу игроки выполняли подачу в прыжке с разбега.



- В зависимости от того, какой загорался сигнал на панели оптических и акустических сигналов, они должны были попасть в ту или иную зону площадки.
- Сигнал загорался во время выполнения прыжка.
- Каждому игроку дается 5 попыток.

Подачи оценивались альтернативно: при успешном попадании плюс и при неуспешном минус.

**В заключении** можно констатировать, что инновационные устройства можно использовать во многих видах спорта например,:

- В легкой атлетике можно определить результаты в метаниях копья, молота, диска, толкании ядра, также определить высоту и длину прыжка, скорость движения спортсмена.
- В волейболе при помощи данного устройства можно определить скорость подачи и нападающего удара, направление полета мяча, высоту прыжка, углы суставов тела, попадание мяча в площадку и др.

Данное устройство может быть использовано в других видах спорта: большом и настольном теннисе, баскетболе, боксе, карате, спортивной и художественной гимнастике, лыжах, фигурном катании, плавании, бейсболе и регби.

Все это возможно благодаря анализу видео, при помощи аппарата с режимом замедленной съемки, который способен записывать 1000 кадров в секунду.

### **Применение устройства в тренировочной деятельности.**

При помощи данного аппарата можно проводить диагностику освоения двигательного действия для выявления недостатков и слабых сторон в профессиональной подготовке спортсменов, с целью дальнейшего совершенствования и тренировочного процесса, для достижения наилучшего результата. Аппарат способствует эффективной диагностики всех этапов формирования двигательного действия и доведение его до автоматизма. Диагностика скорости, перемещения и времени показывает развитие двигательной активности «биомеханических характеристик». Также, данный аппарат можно использовать, чтобы сконцентрировать внимание путём световых сигналов, развивающихся у игроков быстро.

## Литература

1. Железняк Ю.Д., И.В. Кулишенко, Е. В. Карякина Методика обучения физической культуре. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. 2014
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства». 3-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2014
3. Годик. М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М.: «Физкультура и Спорт», 2010
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — М.: Академия, 2002. — 260, [1] с.: ил. — (Высшее образование).
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. е изд., доп. — М.: Академия, 2013. — 260, [1] с.: ил. — Высшее профессиональное образование.

**МОДЕРНИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ И ТЕХНОЛОГИЙ  
ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**1. Состояние и проблемы физического воспитания сегодня. Цели, задачи и несовершенство механизмов реализации задач.**

Массовые и многолетние наблюдения по результатам тестирования состояния физической подготовленности обучающихся в образовательных организациях показывают, что физические кондиции подрастающего поколения значительно снижены.

Преподавание физической культуры в общеобразовательных организациях не в полной мере соответствует социальному запросу общества. Недостаточно оздоровительных программ и методических разработок по организации занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Отсутствуют современные программы подготовки специалистов физкультурно- спортивного профиля в высшей школе. Большинство авторских образовательных программ не сопровождается программами повышения квалификации педагогов. Программы повышения квалификации учителей физической культуры и специалистов физического воспитания чаще всего проводятся в форме теории и не содержат практического материала по методикам физического воспитания, физического развития, физического совершенствования.

В связи с этим необходима модернизация содержания учебного плана, повышение качества оказания образовательных услуг (через внедрение инновационных педагогических методик в учебный процесс по физическому воспитанию) и курсовой, и профессиональной подготовки педагогических кадров.

Главная цель в развитии физического воспитания в образовании на современном этапе — создать такую систему, которая позволит в короткие сроки, поступательно и эффективно обеспечить результаты реабилитации здоровья и физическое совершенствование обучающихся, формиро-

вать с раннего возраста привычки здорового образа жизни и создать условия для гармоничного развития личности преимущественно на всех уровнях образования.

В этом направлении предметная область «Физическая культура» была включена в число основных учебных предметов общего образования как дисциплина; увеличено количество учебных часов в неделю предмета «Физическая культура»; возвратилось в практику оценка показателей физического здоровья через выполнение норм ГТО, рекомендовано к использованию в образовательном процессе более 30 авторских образовательных программ общего, дополнительного образования, основанных на успешном опыте спортивных федераций использования методики ОФП.

Но во ФГОС основного общего образования раздел «Физическая культура» объединен с разделом «Основы жизнедеятельности», а задачи «достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств» стоят на предпоследнем месте. В ФГОС среднего общего образования раздел «Физическая культура» объединен с разделами «Экология» и «Основы жизнедеятельности», а задача физического воспитания представлена в редакции: «сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира». ФГОС начального общего образования в разделе «Физическая культура» не ставит задачи обучить детей правильному выполнению здоровьесберегающих/здоровьеформирующих физических упражнений на уроках физической культуры, а ставит задачи наблюдения детей за своим физическим состоянием, показателями физических качеств; в тексте присутствуют научно-педагогические ошибки, среди которых, например, есть рекомендации «развивать силу и выносливость», т.е. те физические качества, которые, по мнению ученых, начинают развиваться в более позднем возрасте.

Исходя из этого у педагогов возникают трудности с пониманием основной задачи физической культуры, которая способствует успешности всего образовательного процесса и поддержания физического здоровья. Возникают ложные выводы, что обучение детей основам физического воспитания (методикам выполнения упражнений) не является задачей образования ни на одной ступени обучения. Ча-

сто встречается недопонимание роли физической культуры в успешном освоении обучающимися программ общего образования со стороны руководителей образовательных организаций, а отсюда слабая информированность родителей (законных представителей) обучающихся в области организации процесса физического воспитания и требований к предмету «Физическая культура». При подборе и применении программ по физическому воспитанию, методов, форм и средств физической культуры образовательными организациями не учитываются сенситивные периоды развития детей. В учебных программах школ, как правило, отсутствуют имена авторов применяемых программ, а, следовательно, сложно проконтролировать их эффективность, наличие необходимого учебно-методического материала.

В критериях оценки эффективности работы образовательных организаций отсутствуют показатели, связанные с организацией работы в области физического воспитания и зависимость этой оценки от личных результатов обучающихся по динамике развития личных физических качеств или спортивных достижений. В практике физического воспитания в образовании отсутствуют инструменты объективной оценки динамики развития физических качеств обучающихся.

Впервые в России в первой половине 19 века целью физического образования определялось всестороннее, гармоничное развитие личности, а не приобретение каких-либо навыков или достижение спортивного результата, что актуально по сей день.

## **2. Понятие и особенности обучения физической культуре. Физическая культура как учебный предмет.**

Учебный курс физической культуры постоянно оказывается перед необходимостью преодолевать противоречие между академическим подходом к развитию компетенций при изучении предметной области «Физическая культура» и «временем развлечений». В первом случае учитываются особенности развития детского организма. С учетом этих особенностей детей вводят в предмет, прежде всего, обучая методикам выполнения гимнастических упражнений. Учитываются достижения таких наук, как медицина, психология, педагогика с заложенным результатом на получение базовых знаний правильного выполнения упражнений,

а следовательно, последующего эффекта от физического совершенствования и, наконец, формирования здоровых привычек. Во втором случае урок физкультуры, по сути, не является предметной дисциплиной, проявляется ситуативное выполнение задач физиологической разгрузки, без создания условий мотиваций к регулярным занятиям и даже без прикладной направленности предмета. То есть снимается лишь эмоциональное и физическое напряжение после долгого сидения за партой.

Поэтому для успешной социализации ребенка в соответствии с требованиями, предъявляемыми к современному обществу, предмет «физическая культура» должен характеризоваться: жёстким отбором основ содержания; чётким определением конкретных целей обучения, межпредметных связей, требованиями к физической подготовке учащихся на каждом этапе обучения; усилением воспитывающей и развивающей роли спорта, его связи с жизнью; систематическим формированием интереса учащихся к предмету и его приложениям, что повлечет за собой развитие интеллекта, сохранения физического и психического здоровья. То есть всего того, что при научно-обоснованном подходе к физическому воспитанию может дать преемственное школьное образование.

Современное образование, в том числе и в предметной области «Физическая культура», ставит задачи системно-деятельностного подхода к учебному процессу. Развитие системы физического воспитания в образовании предполагает, прежде всего, формулирование задач и результатов на каждой ступени образования, начиная с дошкольного, основываясь на фундаментальных знаниях. Вся система должна быть построена с учетом сенситивных периодов развития детей, использованием сложившегося практического опыта, соответствием федеральным государственным образовательным стандартам и общей стратегии развития образования, утвержденной Правительством Российской Федерации.

Одним из главных критериев эффективности обучения по предмету «Физическая культура» должна стать динамика развития основных физических качеств: координация, гибкость, быстрота, сила, выносливость, но в соответствии с научными рекомендациями ученых по эффективности вос-

питания данных физических качеств в определенные этапы развития детского организма.

В совокупности научно-обоснованный подход к преподаванию физической культуры, учитывающий сенситивные периоды развития, дает не только гармоничное физическое развитие, здоровье, но и способствует выявлению и более эффективному развитию способностей школьников в целом, увеличивает эффективность его обучаемости и, как следствие, эффективное интеллектуальное развитие<sup>24</sup>.

Требуется принципиально новый подход, но основанный на двух классических принципах преподавания:

1. Обучение методикам выполнения физических упражнений, как основа педагогического воздействия.
2. Обеспечение демонстрации полученных знаний и умений.

Эти принципы легко вписывается в систему личностно-ориентированных, культурно-ориентированных и деятельностно-ориентированных принципов современного образования: принципов адаптивности, развития, комфортности, целостности содержания образования, систематичности, ориентировочной функции знаний, опоры на культуру как мировоззрение и как культурный стереотип; обучения деятельности, управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации, формирования потребности в творчестве и умений творчества.

Создание современной личностно-ориентированной си-

---

<sup>24</sup> Известный русский физиолог и просветитель, создатель физиологической школы, учёный-энциклопедист, Иван Михайлович Сеченов утверждал: «Все внешние проявления мозговой деятельности... могут быть сведены на мышечные движения», из чего, очевидно, вытекает то, что мышечные движения способствуют развитию мозговой деятельности, что и доказано теорией развития моторики. Мелкая моторика является составной частью моторных способностей индивида и оптимального двигательного стереотипа социализированных движений. Ее развитие базируется на основе формирования оптимальной статики тела, оптимального двигательного стереотипа движений конечностей, музыкально-ритмических движений.

Под термином «мелкая моторика» подразумеваются высококодифференцированные точные движения преимущественно небольшой амплитуды и силы.

Мелкие моторные навыки включают в себя выверенные движения кистей рук и пальцев. Мелкая моторика соответствует высшему уровню оптимального двигательного стереотипа моторного развития человека.

стемы уроков для массовой школы — основная задача в создании системы принципов и подходов обучения предметной области «Физическая культура».

Воспитание физических качеств является процессом воздействия на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека, т.е. стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений. Учитывая, что основные физические качества развиваются не одновременно, важно в системе физического воспитания учитывать сенситивные периоды их развития и временем формирования костной системы.

Сенситивные периоды для развития различных физических качеств: период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14–17 лет; период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11–14 лет; для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже — в 15–20 лет; развитие гибкости особенно бурно происходит с 3–4 до 15 лет, а ловкости — с 7–10 до 13–15 лет. Вместе с тем формирование костной системы приходится на период дошкольного возраста и начальной школы.

Образовательные программы физического развития должны учитывать сенситивные периоды развития, что позволит в обучении исходить из физиологических возможностей, заложенных природой.

К таким программам, прежде всего можно отнести преемственные программы под редакцией доктора педагогических наук, профессора Ирины Александровны Винер-Усмановой. В учебном материале и практике работы Ирины Александровны Винер-Усмановой используется научный опыт Петра Лесгафта и его системы.

В рамках дополнительного образования профессор И.А.Винер-Усманова рекомендует смешанные программы, такие, например, как программа гимнастики и программа акробатического рок-н-ролла. Эффект от такой совместной деятельности очевиден: закладывается база на основе гимнастики и внедряется инструмент мотивации — вид спорта. Таким же образом можно соединять программы гимнастики и футбола, гимнастики и различных видов борьбы и т.д.

Практика Департамента образования Москвы показыва-



ет не только эффективность базовых программ, основанных на гимнастике, но и интересные инструменты демонстрации развития физических качеств и полученных навыков и умений.

### **3. Подходы к обучению на уроках физической культуры.**

Объективно обоснованно и уже традиционно к основным средствам физического воспитания относят: физические упражнения; гигиенические факторы. Физических упражнений много, и для правильного их использования ученые предложили их классифицировать по какому-либо признаку. Наиболее удачной для современных условий следует считать классификацию, принятую в теории физического воспитания, по которой все упражнения группируются: гимнастика, игры, туризм, спорт.

Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.

- основные (или соревновательные) упражнения
- подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения, благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений.
- подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

Гимнастические упражнения — основное средство физического воспитания, влияющее на интеллектуальное, психоэмоциональное и духовное развитие.

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако, наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю гимнастических упражнений. Результатом полноценного использования физической культуры является психическое, физическое и социальное здоровье. В основу системы преемственного физического воспитания в образовании должны быть, прежде всего, заложены основные принципы образования — обучить, просветить.

Результатом обучения должна стать, прежде всего, положительная динамика личных показателей физического развития, физического совершенствования каждого обучающегося за определенный период.

Результатом просвещения может стать социализация об-

учающихся, уровень их участия в спортивных и/или физкультурно-образовательных, культурных мероприятиях за учебный год.

Суть научно-обоснованного подхода к обучению физической культуре проста: физическая культура в образовании должна заложить основы правильного формирования организма ребенка в дошкольном возрасте (дошкольное образование), создать условия для физического совершенствования в начальной школе и раскрыть возможности использования полученных навыков и умений в средней и старшей школе.

Исходя из вышеизложенного главным в подходах к обучению на уроках физкультуры должно стать обучение методикам выполнения физических упражнений с учетом сенситивных периодов в развитии личности. Изучение методик правильного выполнения упражнений закладывает академическую базу физического воспитания.

Так для дошкольного и начального образования следует применять упражнения, способствующих развитию координации, гибкости и быстроты. В основном общем образовании — упражнения на развитие координации, гибкости, быстроты и силы. В старшей школе — упражнения на развитие гибкости, силы и выносливости. **Игровая деятельность** должна быть использована: в дошкольном образовании в ее основной части, в том числе и для изучения методик гимнастических упражнений; в начальной школе в рамках заключительной части урока; в основном общем образовании и старшей школе в качестве основной части урока, как инструмент изучения различных методик игровых видов спорта; наглядной практики соревновательной деятельности; познания новых современных видов спорта, которые могут быть использованы в повседневной досуговой жизни молодежи. Внеурочная работа и дополнительное образование дает широкие возможности создания преемственного образования, в котором используется разнообразная, но строго классифицированная, основанная на научно-обоснованном подходе, деятельность, в том числе программы туризма и спорта.

Таким образом формулируется принципиальный подход к созданию преемственного учебного плана: дошкольный возраст и младший школьный возраст (от 3-х до 10–11

лет) — возраст, когда начинает формироваться организм, закладываются здоровые привычки — основа физического воспитания — обучение методикам выполнения упражнений, развивающих гибкость, координацию, быстроту; укрепляющих мышцы и формирующих осанку, опорно-двигательный аппарат а также постепенное (в соответствии с нормами и правилами) вовлечение в массовый спорт в рамках дополнительного образования; возраст средней школы (от 11–12 до 15–16 лет) — дополнительное включение обучения методикам упражнений, развивающих силу; включение различных инструментов<sup>1</sup> спорта; ознакомление с правилами различных видов спорта, обеспечивающих поддержание интереса к занятиям спортом в дополнительном образовании, физическое совершенствование; возраст старшей школы (от 15 и старше) — дополнительное включение обучения методикам упражнений, развивающих выносливость и продолжение знакомства с различными видами спорта, обеспечивающих поддержание интереса к занятиям спортом в дополнительном образовании, физическое совершенствование.

Важным является учебно-методическое сопровождение. Единственно правильным подходом является подход, когда в учебном плане используются образовательные программы и предметные линии учебников, которые рекомендованы Министерством образования и науки России, как гарант содержания образования.

Подход, когда учтены все виды классификации (Гимнастика, Игры, Туризм, Спорт); физиологические особенности возрастного развития; использование рекомендованных Министерством образования и науки РФ, образовательных программ позволит в короткие сроки создать систему преемственного научно-обоснованного физического воспитания, направленного на оздоровление обучающихся и их гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие.

#### **4. Принципы обучения.**

Главным принципом обучения становится принцип доступности, которому будет способствовать внедрение образовательных программ по физической культуре в дошкольном образовании с преемственными образовательными программами начальной, средней и старшей школ.

Формирование универсальных учебных действий как цель образовательного процесса определяет его содержание и организацию.

В практике организации учебного процесса в предметной области «Физическая культура» научный подход к физической культуре по теории русского ученого П.Ф.Лесгафта остается актуальным и по сей день. Необходимо подбирать средства физического образования необходимо в зависимости от задач, стоящих перед ним. Упражнения должны полностью соответствовать анатомическому строению человеческого тела, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям. Физические упражнения должны систематизироваться в зависимости от педагогических задач, а не от формы движений и снарядов. При подборе упражнений надо строго учитывать возрастные, половые и другие индивидуальные особенности занимающихся лиц. При любых условиях необходимо соблюдать принцип постепенности и последовательности. Нарушение его приносит вред. Сами физические упражнения должны быть естественными, взятыми из практики. Физическое образование должно быть тесно связано с умственным образованием и нравственным воспитанием молодежи. Очень важно, чтобы занимающиеся осознавали все движения.

Принципиальным для обучения должно стать: разработка рабочей программы (содержащей базовые принципы и методы педагогического воздействия, описание базовых гимнастических упражнений, спортивных и/или подвижных игр и спортивных эстафет, изложение примерного учебного плана, который поможет, с одной стороны, правильно сформировать уроки, с другой — не ограничивать творчество педагогов); создание учебного плана (должен предусматривать: изучение методик выполнения базовых упражнений гимнастики, акробатики подводящих упражнений на принципе преемственности и индивидуальных особенностей организма, входное и итоговое ежегодное тестирование основных физических качеств, туристическую деятельность, внеурочную деятельность и программы дополнительного образования, открытые уроки, общение по темам гимнастики, спорта, туризма и других теоретических знаний, которые позволяют приобщить детей к культуре спорта, к общей культуре, пониманию общечеловеческих

ценностей); создание формы организации занятий, которая соответствует возрасту и задачам обучения на каждом этапе и которая должна состоять из трех частей: общая разминка, основная часть, посвященная общей и специальной подготовке и заключительная часть; использование рекомендованных Министерством образования и науки РФ образовательных программ (которые сопровождаются рекомендованным учебно-методическим комплектом, использовать в первую очередь те образовательные программы, которые имеют преемственные программы, которые закладывают базу для физического воспитания, например, дошкольное образование — начальное образование — дополнительное образование с той же возрастной группой); использовать спортивное оборудование и инвентарь, рекомендуемые выбранными образовательными программами.

Основа физической культуры в образовании должна быть гимнастика, не как вид спорта, а как элемент обучения выполнению упражнений ( в переводе с греческого «гимназо» — обучаю). Методики обучения правилам спортивных дисциплин, их специфическим упражнениям (по программам, представленным федерациями по видам спорта) могут включаться в учебный план общего образования в раздел «Развивающие игры» с начальной школы, т.е. парциально, но с учетом особенностей возрастного развития и, конечно, в дополнительное образование.

Соблюдение принципов обучения позволит создать современную, с одной стороны, и академическую, с другой стороны, лично-ориентированную систему для массовой школы, которая полностью соответствует государственной политике и направлениям модернизации российского образования и эффективно реализует идеи развивающего образования, от дошкольной подготовки до окончания школы.

### Литература

1. Конвенция о правах ребенка
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 №1662-р
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

- (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7.08.2009 №1101-р
  6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
  7. Винер И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: Методическое пособие. / Москва, Просвещение, 2012 г.
  8. Винер И.А. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: рабочая программа: / Москва, Просвещение», 2011 г.
  9. Винер И.А. Основы физического воспитания в дошкольном детстве: образовательная программа. / Москва, 2013г.
  10. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика. 1–4 кл.: образовательная программа. / Москва, Просвещение, 2011 г.
  11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений, в трех частях: программа «Старт», методические рекомендации/ Москва., Владос, 2014г.
  12. [www.ug.ru](http://www.ug.ru): Соболева О. Л. Диалог. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Москва., Дрофа, 2013 г.
  13. [www.docmi.ru](http://www.docmi.ru): Асмолов А.Г.: Как проектировать универсальные учебные действия/ Москва, просвещение 2008г. (скачать в PDF).
  14. [www.fgo.ru](http://www.fgo.ru): Федеральные государственные стандарты дошкольного образования., навигатор образовательных программ дошкольного образования.

## **ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ИНВАЛИДОВ**

Рост инвалидности — тенденция мировая. Всего в мире насчитывается порядка 650 миллионов официально зарегистрированных инвалидов. По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. До недавнего времени проблемы этой довольно значительной категории населения игнорировались, и все же в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные правила по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов [3].

Год от года увеличивается количество детей, имеющих нарушения развития. Однако известно, что в настоящее время в России 1.6 миллионов детей (4,5 % общего числа) относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья, из них только 540 тысяч детей и подростков получают необходимую образовательную поддержку в системе государственного образования. По данным Министерства по социальной защите и труду Приднестровской Молдавской Республики за февраль 2016 г. количество инвалидов составляет 19 235 человек, из них детей 1260 человек. По статистическим данным ПМР на 1 января 2015г. в Приднестровье проживает 505 153 человека из них 19 235 инвалидов, что составляет около 4%. До последнего времени в России эта группа населения относилась к числу фактически выключенных из нормальной жизни общества. Их проблемы не обсуждались публично. Практика градостроительства не предусматривала в общественных местах специальных приспособлений, облегчающих для инвалидов передвижение.

Многие сферы общественной жизнедеятельности были закрыты для инвалидов [5]. Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» несовместимы и средства физической

культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья. В связи с этим возникала проблема изучения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта как фактора социальной адаптации инвалидов в обществе [2].

Приднестровской Молдавской Республике на базе ГУРЦИ СК «Атлетика», открыты различные спортивные секций по ПМР. В городе Дубоссары — шашки, шахматы, мини-футбол и настольный теннис, в городе Бендеры — мини-футбол, волейбол, шашки, шахматы, гол-бол, легкая и тяжелая атлетика, и настольный теннис, в городе Тирасполь — легкая атлетика, волейбол, гол-бол, легкая и тяжелая атлетика, шахматы и плавание, Глиное-легкая атлетика и мини-футбол. Каждое из направлений развития инвалидного спорта имеет, несмотря на общность средств, методов и форм, свою специфическую направленность и объединяющий представителей пяти нозологий — инвалидов зрения, представителей медицинской группы с различными повреждениями (дисфункциями) двигательного аппарата, инвалидов с детским церебральным параличом, инвалидов слуха и детей имеющих недостатки интеллектуального развития. В каждом из выше перечисленных видах спорта занятия с детьми подразделяются по пяти нозологиям.

Адаптивная физическая культура — это область физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт, магистральным направлением которого является формирование двигательной активности, как биологического, психического и социального факторов воздействия



на организм и личность человека. Научные разработки по адаптивной физической культуре и, в частности, по адаптивному спорту привлекают в настоящее время специалистов не только в области физической культуры и спорта, но и адаптологов, валеологов, психологов, физиологов, деффектологов, биомехаников, медиков и других специалистов [2]. Адаптивный спорт — это вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и др. ценностей физической культуры. Содержание адаптивного спорта направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем [4]. Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта в двух формах: тренировочные занятия, соревнования. Второе направление реализуется в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных объединениях инвалидов, спортивных и физкультурно-оздоровительных школах. В Тирасполе только в несколько спортивных школах (СДЮШОР) занимаются дети с ограниченными физическими возможностями — такие как СДЮШОР №2 легкая атлетика, плавание в бассейне для детей с ДЦП, шашки и шахматы для слабовидящих детей. Все остальные секции проводятся в специальных интернатах- МОУ С(К)Ш-И для детей с нарушением интеллекта г. Бендеры, МОУ С(К)ОШ-И для детей с нарушением интеллекта г. Тирасполь, С(К)ОШ-И Глиное, МОУ С(К)Ш- И для детей с нарушением интеллекта г. Дубоссары, ГОУ С(К)ОШ-И для слабослышащих и позднооглохших детей г.Бендеры, ГОУ С(К)ОШ-И для не слышащих детей г. Тирасполь, МС (К)ОУ №44иМС(К) ОУ№2 г. Тирасполь.

По данным Министерства по социальной защите и труду Приднестровской Молдавской Республики за февраль 2016г. на учете в поликлиниках состоят 1260 детей-инвалидов, а спортом занимаются 212 детей — это примерно 17% или один из шести детей инвалидов занимаются в спортивных школах ( что крайне мало).

В этой связи необходимо организовать создание отделений и групп детей — инвалидов в детско-юношеских спортивных школах, а также самостоятельных детско-юношеских спортивно-адаптивных школ, для тех детей, которые живут со своими родителями, а не в специальных интернатах. Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом. Можно привести множество примеров из практики, когда с помощью физических упражнений и специальной тренировки исправляются нарушения речи, дети с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические программы, незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича после занятий плаванием впервые начинают ходить и говорить, прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта [3].

Адаптивный спорт оказывает глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Это длительный процесс формирования личности, аккумулирующий в себе ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте. Само понятие «вовлечение» в спорт уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям. Многолетняя отечественная и зарубежная практика работы с инвалидами показывает, что физическая культура и спорт среди данного контингента являются наиболее действенными методами реабилитации. Физическая активность, которая начинается уже во время пребывания инвалида в стационаре и продолжается после его выписки, идеальным образом препятствует уходу инвалида в свою болезнь [3, с.16–18].

Основная цель участия наших спортсменов в Паралимпийских играх — дать людям с ограниченными физическими возможностями, в первую очередь, детям, подросткам и молодежи, наглядный и убедительный пример как можно и нужно совершенствоваться духовно и физически, преодолевать трудности и побеждать, прежде всего, самого себя. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт рассматриваются как средство для социальной интеграции инвалидов в общество, являются мощным стимулом, помогающим восстановлению или вообще установлению контакта с окружающим миром. Однако в нашей стране наблюдается недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт очень важны для человека с ограниченными возможностями. В связи с этим главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом как можно большего числа инвалидов, создания условий для занятий с целью успешной интеграции человека с ограниченными возможностями (в том числе и инвалида) в общество.

### Литература

1. Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 г. № СК-02-10/3685).
2. Рубцова Н.О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теор. и практ. физ. к-ры. 1998. № 1. С. 16–18. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Сунагатова Л.В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. — 2012. — №12. — С. 603–607.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры[Текст]: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005. — 488с.
5. Комплексная реабилитация инвалидов, Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чешихина и др.: Под ред. Т.В. Зозули. — М.: Издательский Центр «Академия», 2005. — 304 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЮЖЕТНЫХ ИГР В ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ключевые слова: Учебный процесс, образовательная деятельность, здоровье, физическое здоровье, психологическое здоровье, возрастные особенности, индивидуальные характеристики, распорядок дня, дошкольное общеобразовательное учреждение, дошкольный возраст, активный отдых, уровень развития, личность, активные игры, досуг, ребенок.

Федеральные государственные требования указывают, что содержание и организация образовательного процесса для детей дошкольного возраста должны быть направлены на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в их физическом и психическом развитии. Содержание образовательного процесса для детей дошкольного возраста включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям — физическому, социально-личностному, познавательному-речевому и художественно-эстетическому [6].

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3–7 лет составляет от 5,5 часов до 6 часов [5]. Бодрствование детей 3–7 лет необходимо поддерживать ресурсами соответствующей возрастным особенностям дошкольников содержательной и разнонаправленной деятельности, причем особое предпочтение следует уделять организации в ДОУ досуговой деятельности. Досуг — средство реализации интересов личности, связанных с саморазвитием, общением, оздоровлением, имеющее свободный развлекательный и ненавязчивый характер. Содержательность и разнообразие досуга характеризуют культурный и интеллектуальный уровень развития личности, степень развития его способностей.

На этапе дошкольного детства досуговая деятельность представляет сложный комплекс видов детской деятельности и включает разнообразное содержание и формы взаимодействия с дошкольниками. В досуговой деятельности успешно осуществляется музыкальное, физическое, сенсорное воспитание, дети имеют возможность поупражняться в звукопроизношении, закрепить представления об окружающих предметах и явлениях, у них развиваются любознательность, смекалка, внимание, умение обобщать, систематизировать и классифицировать предметы.

Досуг как специально организованная деятельность в педагогическом процессе дошкольного учреждения направлен на обогащение социально-личностного развития. Досуг расширяет детский кругозор, способствует закреплению у детей структурированных представлений о социальной действительности, развивает коммуникативные способности, инициативу, формирует у дошкольников умение оказывать помощь и поддержку сверстникам, обеспечивает их раннюю позитивную социализацию. Разнообразное содержание досуговой деятельности обеспечивает условия для организации эффективного процесса социального воспитания в ДОУ и повышения уровня социально-личностного развития детей дошкольного возраста. Содержательная досуговая деятельность оказывает серьёзное влияние на разностороннее развитие личности ребёнка-дошкольника и на формирование базиса личностной культуры детей.

**Цель исследования:** определить основные направления и содержание досуговой деятельности.

**Объект исследования:** досуг в воспитательной системе образовательного учреждения.

**Предмет исследования:** применение сюжетных игр в досуге детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать состояние досуговой работы в педагогической теории и практике.
2. Определить методические основы проведения досуга в образовательном учреждении.
3. Разработать учебно — тематический план досуговых занятий;
4. Оценить эффективность разработанной системы.

В период от пяти до семи лет игра старших дошкольников вступает в пору своего расцвета. В сюжетно-ролевой самодеятельной игре усложняются сюжеты; она приобретает все более творческий характер. Развиваются режиссерские игры, игры-фантазии и игры с правилами. Дети активно участвуют в разнообразных дидактических, досуговых и народных играх, организуемых воспитателями. Характерная черта ребенка этого возраста — стремление воплотить в игре образы своего воображения, фантазии, что, несомненно, способствует творческому развитию личности. В играх-фантазиях дети сочиняют сюжет и развивают его в плане представлений. Иногда эти игры могут принимать вид совместного рассказывания.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, досуги, дни здоровья, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делают подобные мероприятия весьма популярными среди детей дошкольного возраста. Поэтому проведение их чаще всего становится традиционным и предусматривается общим планом работы дошкольного учреждения [3].

Подвижные игры в дошкольном возрасте представляют естественный путь «оттачивания» мелкой моторики. Кроме того, подвижные игры позволяют полнее узнать мир, поэтому играют важную роль в физическом, психическом и эмоциональном развитии ребенка. Повторение движений в ходе подвижной игры, таких как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка как в физическом, так и в психическом плане. Сюжетные подвижные игры для дошкольников помогают малышам закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира. В старшем возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах

деятельности. Этому может способствовать привлечение к участию в подготовке физкультурного досуга.

Требование ко времени физкультурного досуга, длительность — 30–40 минут. Содержание физкультурного досуга будет зависеть от выбора тематики, поставленных задач и условий его проведения. Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам. Следует использовать музыкальное сопровождение.

Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.

В начале учебного года проводится собрание педагогического коллектива, на котором обсуждается план работы на год. Происходит выбор праздников, досугов и устанавливаются сроки их проведения. На втором этапе начинается непосредственная подготовка к досугу, разработка сценария, выбор места и времени, распределение ролей, подбор музыки и атрибутов, оформление места.

Подведение итогов. На этом этапе закрепляются наиболее содержательные и красочные впечатления, связанные с тематикой досуга, они запечатлеваются в рисунках и лепке [4].

При планировании и подготовки праздника необходимо:

- определить основные задачи, дату, время, место проведения;
- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;
- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника;
- определить количество участников каждой возрастной группы;
- обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

При организации физкультурного праздника педагогу необходимо помнить:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых, особенно это касается праздников с соревновательной направленностью.
- недопустим отбор детей, показывающих лучшие результаты, желательно участие всех.

- при подготовке к празднику не следует увлекаться репетициями отдельных заданий-выступлений, важно сохранить у детей интерес к разным видам игр и упражнений.
- необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности [1].

Деятельность детей на досуге должна быть осознанной. Только при этом условии можно создать необходимые мотивы деятельности и, соответственно, достичь хороших результатов.

Речевой материал к празднику нужно подбирать в соответствии с программными требованиями по развитию речи детей, ориентируясь на активный словарь детей. При этом важно учитывать индивидуальные возможности каждого ребенка, состояние его устной речи. При разучивании стихов необходимо обращать внимание не только на заучивание текста и его звуковое оформление, но и на внутреннее содержание.

При постановке танцев целесообразно использовать движения, уже разученные детьми (на занятиях по физкультуре, ритмопластике), т.к. использование хорошо знакомых движений расширяет рамки работы над выразительностью, содержанием танца.

При постановке игровых песен необходимо тщательно продумывать используемые во время пения движения, для того, чтобы они способствовали полноценному речевому дыханию, несли эмоциональную окраску, соответствующую смысловому содержанию песни.

Необходимо широкое использование изобразительной деятельности в процессе подготовки праздника, т.к. участие в общем деле формирует у детей чувство коллективизма, украшение зала, группы, создание костюмов способствует развитию творчества детей.

Праздник не должен быть растянут во времени. Его продолжительность не должна превышать 45–60 минут в старшей и подготовительной группах и 25–30 в младших, т.к. дольше детям трудно удерживать внимание на происходящем.

В структуру праздника необходимо включать различные сюрпризные моменты, игры. Для того, чтобы поддерживать внимание детей важно дать им возможность в нужный момент расслабиться, поиграть, отдохнуть. Постоянная смена видов деятельности позволяет поддерживать интерес ребен-



ка. В ходе праздника воспитатели и учителя должны помогать детям ориентироваться в происходящем действии, если возникает необходимость, разъяснить то, что непонятно кому-то из детей.

После проведения праздника важно закрепить полученные детьми впечатления и знания. Для этого проводятся беседы с детьми. Целесообразно использовать изобразительную деятельность в подведении итогов праздника, т.к. это способствует закреплению полученных впечатлений, развивает образную память.

В процессе подготовки и проведения праздника необходима четкая, взаимосвязанная работа музыкального руководителя, воспитателей, учителя, по возможности, родителей и, конечно, детей. Только при этом условии праздник пройдет успешно и оставит яркие воспоминания у всех его участников [2].

В начале года было проведено тестирование уровня познавательной деятельности и физической подготовленности детей старшего возраста, контрольной и экспериментальной группах. Контрольная и экспериментальная группа были по 10 человек, по 5 мальчиков и девочек соответственно в каждой группе. Начальное тестирование строилось на уровне знаний детей окружающего мира. Оценка теста: адекватный ответ — 1 балл, неадекватный ответ — 0 баллов.

Уровень физической подготовленности был проведен с помощью программы «Физкультурный паспорт», серия «Алгоритмы Здоровья», версия 2.83 для Windows от 08.12.2011 г.

По данным на начало учебного года уровень познавательной деятельности и физической подготовленности отмечался как средний.

В результате проведенного анализа установлено, что уровни детей в контрольной и экспериментальной группе практически одинаковы.

Одновременно была разработана система сюжетных занятий направленная на повышение познавательной активности в данной возрастной группе.

За основу дальнейшей деятельности была взята предпосылка, что использование сюжетных занятий повышает уровень познавательной активности, а также повышает уровень физической подготовленности.

По данным проведенным через полгода, уровень отмечался как достаточный.

Таким образом, данные мониторинга свидетельствуют о положительной динамике в развитии детей. Ожидаемый результат на конец года предполагается как высокий.

Полученные результаты позволяют сделать вывод об эффективности использования сюжетных игр в организации досуга детей старшего дошкольного возраста.

### **Выводы:**

1. Проведенный анализ позволил нам определить методические основы проведению досуговой деятельности и раскрыть их содержание согласно новой концепции дошкольного образования, опираясь на Федеральные Государственные Образовательные стандарты.

2. Нами был разработан учебно-тематический план организации и проведению досуговой деятельности на основе использования сюжетных игр.

Предложенные методические материалы и разработки прошли апробацию и внедрены в практическую деятельность ГБОУ Гимназии № 625 дошкольного отделения города Москвы.

3. Эффективность предлагаемой системы деятельности образовательного учреждения по досуговой работе подтверждена результатами мониторинга познавательной активности воспитанников экспериментальной группы (положительная динамика познавательной активности значительно возросла на 25%).

Таким образом, задачи исследования решены в полном объеме, цель исследования достигнута.

Следовательно, при особой организации педагогического процесса, использование сюжетных игр в организации досуга, становится одним из основных средств, способствующих нормальному психическому и физическому развитию, а следовательно, выступает как средство становления психологически здорового ребенка.

## Литература

1. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений — Ярославль: ООО «Академия развития», 2011. — 320 с.
2. Лебедева О.А. Общешкольные праздники и их роль в развитии детей. // Реабилитация. Образование. Развитие. СПб, 1998.
3. Морозова Л.Д. Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в детском саду / Под ред. Н.В. Микляевой. — М.: ТЦ АРКТИ, 2012. — 88 с.
4. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ/ Колл. авт. — М.: ТЦ Сфера, 2006. — 128с. — (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПин 2.4.1.2660–10
6. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 ноября 2009 г. № 655.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА СБОРНЫХ КОМАНД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Аннотация. Создание оптимальных условий для эффективной подготовки спортсменов, входящих в резерв сборных команд страны, является одной из задач государственной важности. Повышение качества планирования и обеспечения тренировочного и соревновательного процесса спортивного резерва позволит решить вопрос о сохранении ведущих позиций на мировом уровне.

Ключевые слова: спортивный резерв, планирование подготовки, эффективность управления спортивной формой

В настоящее время в ряде видов спорта в России отмечается резкий спад результативности выступлений на международных и всероссийских соревнованиях. Это связано со многими факторами — рост конкуренции, просчеты в подготовке к соревнованиям, спортивные травмы, но одним из основных является малое уделение внимания спортивному резерву. В то время, как постепенно лидеры сборных заканчивают профессиональную карьеру, спортсменов, способных их заменить на таком же высоком уровне также становится меньше, что ведет к крайне негативным последствиям — не только утрате высоких общепризнанных позиций в мире, но и снижением внутреннего интереса, постепенному «вымиранию» вида спорта. Поэтому модернизация подготовки спортивного резерва страны, обеспечение спортивного будущего является первоочередной задачей.

Эффективность подготовки спортивного резерва фактически является ведущим элементом оценки всей отечественной системы спорта высших достижений, ввиду того, что во многом на анализе результативности их выступлений можно с высокой точностью прогнозировать личные и командные места на соревнованиях международного уровня.

Необходимо отметить, что структура подготовки спортивного резерва в России в последнее время претерпевает значительные изменения. Предпринятые Министерством спорта РФ такие меры, как разработка стандартов спортивной подготовки, усиленное внимание к методической части работы и необходимому материальному оснащению спортивных школ, являются лишь начальным этапом в процес-

се реформирования спорта в нашей стране. Кроме того, на основании стандартов необходимо разработать и внедрить в практику спортивной деятельности программы спортивной подготовки по видам спорта, в содержании которых подробно и объективно будут описаны основные компоненты процесса подготовки в многолетнем тренировочном процессе. На детальном анализе их структуры, впервые в отечественной системе подготовки спортсменов предлагается построение первого этапа — начальной подготовки, и второго — тренировочного, как основных звеньев в системе тренировочной и соревновательной деятельности, по единому образцу для конкретного вида спорта, в полной мере учитывающего физиологические, психологические, двигательные возможности юных спортсменов, делается главный акцент. В перспективном долгосрочном прогнозе данная постановка решения вопроса по улучшению качества подготовки спортивного резерва выглядит наиболее предпочтительно, поскольку будет способствовать не только увеличению количества должным образом подготовленных спортсменов, но и прежде всего повышению эффективности управления их спортивной формы.

Не только программно-методическое обеспечение по видам спорта высоко стоит в плане реформирования подготовки спортивного резерва, повышенные требования в настоящий момент предъявляются и к научно-методическому, и материально-техническому обеспечению тренировочного и соревновательного процесса, высокому интеллектуальному уровню тренеров и специалистов, непосредственно работающих со спортсменами, высокой квалификации медицинского персонала. Приоритетным является и комплексный подход к структуре и содержанию планов подготовки спортсменов резерва, которые должны рассматриваться детально, с дифференцированным изучением таких аспектов, как опыт соревновательной и тренировочной деятельности, количество проведенных сборов суммарно и в текущем году, общее количество стартов и отдельно количество стартов в основной дисциплине, результаты углубленных медицинских обследований.

Значительное внимание в настоящее время уделяется научно-методическому обеспечению спортивного резерва, активно внедряются целые комплексы диагностических,

реабилитационно-восстановительных и контрольных приборов, повышается общий уровень понимания тренерским составом и самими спортсменами значения научного подхода для повышения результативности и сохранению своего здоровья. Кроме того, современные технологии управления тренировочным процессом позволяют оперативно корректировать объемы нагрузки, заложенные в планах подготовки, не только количественно, но и качественно улучшая индивидуальные показатели профессиональной деятельности.

Улучшение материально-технического обеспечения также является одним из приоритетных направлений по улучшению качества подготовки спортивного резерва. Внедрение современных технических средств, систем видеонализа и контроля двигательных действий, в структуру подготовки спортивного резерва, в значительной степени позволяет повысить эффект тренировочных мероприятий.

Безусловно, в ряде спортивных дисциплин ощущается недостаточное финансирование, снижение числа квалифицированного тренерского состава в силу различных причин, но вместе с тем, отмеченный рост положительных тенденций в процессе подготовки спортивного резерва позволяет надеяться на восстановление лидирующих позиций отечественного спорта на мировой арене.

## Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта «легкая атлетика»
3. Приказ Минспорта России от 12.10.2015 № 932 «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта «самбо».

## **ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ**

Заболевания опорно-двигательного аппарата традиционно занимают одно из первых мест в структуре патологии детей и подростков школьного возраста, наиболее частыми из них являются различные формы нарушения осанки (от 65% до 72% популяции по данным различных авторов).

Актуальность проблемы обусловлена не столько сиюминутным состоянием школьника, имеющего не идеальную осанку, сколько неблагоприятным прогнозом, связанным с последствиями нарушенной осанки для всего организма в целом. В научной литературе представлены доказательства роли нарушений осанки в формировании структурных деформаций позвоночника и болевых синдромов, дегенеративно-дистрофических изменений в межпозвонковом диске и связочно-суставном аппарате [1,2]. Грыжи межпозвоночных дисков встречаются у 60–80% взрослого трудоспособного населения России и часто становятся причинами инвалидности. Учеными получены доказательства роли нарушений осанки в нарушении функций сердечно-сосудистой, пищеварительной систем и центральной нервной системы [3].

При диагностике нарушений осанки и разработке мероприятий с целью ее коррекции ведущую роль отводят ортопедическим мероприятиям, однако этого явно недостаточно, доказательством чего служит низкая эффективность проводимого лечения по результатам ежегодной диспансеризации школьников. Выходом из сложившейся ситуации может быть развитие холистического подхода к лечению нарушений осанки.

Для реализации холистического подхода необходимо расширение спектра мероприятий, проводимых в рамках ежегодных диспансеризаций, а именно включение инструментальных методов в верификацию состояния осанки и привлечение психолога к диспансеризации, поскольку осанка формируется также под воздействием психологических факторов, в том числе детско-родительских отношений [4].

Исследование, проводимые нами на протяжении пяти лет с участием учащихся 1–11 классов 6 образовательных

учреждений г. Москвы, позволили доказать эффективность расширенной диспансеризации учащихся. Помимо традиционного осмотра врача-ортопеда в диспансеризации было предусмотрено верификация состояния на основе данных КОМОТ, участие преподавателя физической культуры и психолога.

Для определения уровня физического развития, помимо антропометрии, учителем физической культуры тестировалось развитие основных двигательных качеств: силовая выносливость мышц плечевого пояса, разгибателей спины, брюшного пресса, передней поверхности бедра; гибкость, быстрота, координация (ловкость).

При комплектовании протокола психологического исследования использовались стандартизованные методы, рекомендованные для проведения массовых исследований. Младшая школа (1–4 класс): «классификация» (уровень вербально-логического мышления), МСО (самооценка), исследование тревожности по методике А.М. Прихожан (форма А). Средняя школа (5–8 класс): «ГИТ» и «ШТУР 3-ВИ-Аналогия» (уровень вербально-логического мышления), ADOR (детско-родительские отношения глазами подростка), МСО (самооценка), опросник Басса-Дарки (исследование агрессивности, враждебности), исследование тревожности по форме В. Старшая школа (9–11 класс): «ШТУР 3-ВИ-Аналогия» (уровень вербально-логического мышления), ADOR (детско-родительские отношения глазами подростка), МСО (самооценка), опросник Басса-Дарки (исследование агрессивности, враждебности), исследование тревожности по форме В.

Многолетние исследования позволили нам прийти к следующим выводам:

При скрининг-осмотрах детей на предмет выявления нарушений осанки необходимо обращать внимание не только на клинически выраженные формы, но и на локальные деформации (поворот плеч относительно таза, крыловидность лопаток и т.д.), которые могут провоцировать дальнейшее прогрессирование деформаций.

Нарушения физиологической кривизны позвоночника в сагиттальной плоскости возникают на фоне изменения биомеханики вследствие ускоренного роста, повышенной гиб-



кости в сочетании со сниженными координаторными способностями и быстротой движений. Соответственно, децелерация основных двигательных качеств, зафиксированная нами более чем у 75% школьников, резко повышает риск нарушений осанки. Нарушение биомеханики позвоночника при двустороннем плоскостопии приводит к деформациям во фронтальной плоскости.

Нарушения осанки чаще возникают в неполных семьях, у матерей с высшим образованием. Высокая требовательность родителей, воспринимаемая ребенком как враждебность, в сочетании с отсутствием позитивного интереса со стороны отца и непоследовательностью воспитательной позиции матери способствует изменению формы осанки в сагиттальной плоскости.

Сложная семейная ситуация способствует повышению уровня самооценочной и межличностной тревожности ребенка с нарушением осанки. Дети с нарушениями осанки, воспитывающиеся излишне требовательными родителями, обладают пониженным уровнем агрессивности и негативизма по сравнению со здоровыми сверстниками. Таким образом, телесная гибкость сочетается у них с повышенной комфортностью.

В результате факторного анализа цифровой модели дорсальной поверхности туловища выявлены дополнительные клинически значимые параметры осанки, позволяющие прогнозировать развитие костно-мышечной патологии. Сопоставление функциональных и эмоционально-личностных особенностей старших подростков с локальными изменениями формы осанки, выявленными на основе разработанных параметров, подтвердило их информативность.

Протокол диспансеризации детей и подростков, имеющих нарушения осанки, наряду с общепринятыми методами, должен включать тестирование основных двигательных качеств, психологическое обследование детско-родительских отношений и эмоционально-личностных особенностей ребенка, что позволит реализовать холистический подход в их реабилитации.

## Литература

1. Бубновский С.М. Профилактика заболеваний костно-мышечной системы у школьников средствами кинезитерапии : Дисс. докт. мед. наук. — М., 2007, 336с.
2. Волков А.М. Медико-психологическая характеристика нарушений осанки у детей и подростков. Автореф. дисс. канд. мед. наук, Москва, 2008, 24 с.
3. Аврамова Е.А. Роль нарушений осанки в развитии хронического атрофического гастрита: Автореф. дисс. канд. мед. наук. Новосибирск 2002. 24 с.
4. Ветрилэ С.Т., А.А. Кисель, А.Н. Кулешов. Исследование изменения самооценки, качества жизни и удовлетворенности пациентов результатами хирургической коррекции диспластического сколиоза// Хирургия позвоночника. 2005. №1. С. 40–44.

## **ПРОЕКТНЫЙ МЕТОД, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Аннотация.** В данной статье представлено использование проектного метода на уроках физической культуры, как фактора формирования основ здорового образа жизни у обучающихся начальной школы.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, начальная школа, проектный метод, здоровый образ жизни, проект.

**Введение.** Сохранение и укрепление состояния здоровья детей школьного возраста в Российской Федерации стало не только врачебной, но и основательной педагогической задачей. Одним из факторов считается то, что у обучающихся не сформирована ценностная позиция к собственному здоровью, что говорит о ненадлежащей пропаганде знаний в области здорового образа жизни.

Общеобразовательное учебное заведение считается составным звеном всего непрерывного образования. Основная задача — это становление личности школьника и сохранения его здоровья. Классические модели физического обучения и воспитания становятся непродуктивными в современных социокультурных условиях. Для того чтобы увеличить результативность учебного процесса, нужны новейшие организационно-методические идеи [1].

Совершенствование российского образования направлено на существенные перемены в деятельности как обучающихся, так и преподавателей. Школьные педагоги призваны не только давать детям знания, умения и навыки в соответствии с программой, но и обучать творчеству, развивать в ребёнке независимую личность, умеющую найти действенные методы выхода из трудной ситуации [2]. В процессе школьного обучения всё больше стал применяться проектный метод, мало использовавшийся ранее.

Проектный метод не считается новейшим в международной педагогике. Он появился еще в начале нынешнего столетия в Америке. Также его именовали, как метод проблем и связывался он с идеями гуманистического направления в философии образования, созданный педагогом и философом

Джоном Дьюи, он предлагал создавать обучение на интенсивной основе, посредством целесообразной деятельности обучающегося, отталкиваясь от его индивидуальной заинтересованности, непосредственно в этом знании [2].

Высокую заинтересованность в изучении процесса внедрения проектного метода в практике российских образовательных учреждений представили такие авторы как: Е.С. Полат, И.Н. Бухтиярова, Л.Г. Садакова, Т.Ю. Тамбовкина, Л.В. Кочкина.

Проектные методы в школе ориентированы на предоставление единства педагогического процесса, с целью многостороннего развития, обучения и воспитания школьников. Эти методы направлены на становление креативных способностей обучающихся, на их приспособление к передовым социально-экономическим условиям жизни.

Проекты на уроках физической культуры — это проекты по изучению воздействий физической нагрузки на человеческий организм, по подготовке и проведению соревнований и спортивных состязаний, по изучению истории спорта. Использование технологического процесса проектного метода, создает условия для наиболее интересного учебного процесса: школьники без помощи взрослых собирают материал, который будет использован по теме проекта. Некоторые проекты становятся интегрированными, охватывая содержание других учебных предметов. Так же, у обучающихся при исследовании личного проекта закладывается база знаний в использовании различных методик сохранения и укрепления здоровья и физического совершенствования. Материал, собранный самостоятельно, дает возможность понять актуальную потребность в получаемых двигательных умениях. Обучающийся приобретает вознаграждение, которое послужит ему катализатором для последующих действий. Благоприятный итог реализованного проекта формирует желание сделать что-нибудь новое, создать и изменять реальность вокруг себя, добиваться вершин спортивного мастерства. Все это трансформирует урок физической культуры из урока двигательной активности, в урок общеобразовательной направленности, ставив его при этом, в единый ряд с основными предметами.

Проектный метод имеет свою структуру:

- 1) решение той или иной важной проблемы;
- 2) определение целей и задачи проекта;
- 3) проектирование действий по разрешению выбранной проблемы;
- 4) формирование плана действий;
- 5) работа над проектом — поиск информации
- 6) получение конкретного результата;
- 7) демонстрация результата (продукта) проекта. Результат может быть представлен в виде: ролевой игры, альбома, газеты, видеофильма, плаката, диалога исторических персонажей, путешествия, рекламы, спектакля, телепередачи.

**Цель исследования:** обоснование эффективности и реализация проектного метода в формировании знаний о здоровом образе жизни у обучающихся начальной школы.

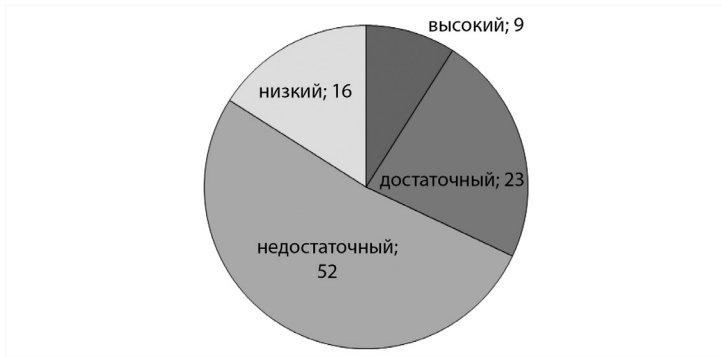
**Организация исследования.** Для определения эффективности проектного метода как фактора формирования здорового образа жизни, нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения «1-й МОК» с привлечением 30 детей из 3 класса, с октября по декабрь 2015. Первый этап эксперимента заключался в определении исходного уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Для этого нами было проведено анкетирование школьников с помощью анкеты «Здоровье и здоровый образ жизни». В ходе эксперимента были выделены 4 уровня знаний о здоровом образе жизни у школьников:

- **Высокий** — наличие достаточного объема и глубины знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- **Достаточный** — хорошая ориентировка в вопросах сохранения здоровья, знания осознанные, полные;
- **Недостаточный** — в ответах, могут отсутствовать некоторые компоненты здорового образа жизни;
- **Низкий** — знания поверхностны, искажены, или вообще не сформированы.

На основе анализа полученных результатов (рис. 1) можно констатировать, что большая часть опрошенных детей имеет недостаточный уровень сформированности знаний (52%), достаточный уровень был выявлен лишь у 23% опрошенных школьников. Полученные результаты указывают

Рисунок 1

## Результаты анкетирования в начале эксперимента



на необходимость формирования у обучающихся знаний и представлений об основах здорового образа жизни.

Основной задачей второго этапа стало внедрение и реализация проектного метода в процесс физического воспитания. Этот этап работы заключался в следующем: на третьем уроке физической культуры, по личной заинтересованности обучающиеся были разделены на 3 группы, внутри каждой группы были получены и распределены задания (получение и обработка информации, оформление, презентация продукта).

Первая группа работала над темой «Здоровье и питание». В данной теме из Интернета и книг дети получили понимание о продуктах здорового и нездорового питания. У администрации школьной столовой школьники взяли меню за одну неделю. Исследовав и проанализировав его, они пришли к выводу, что все блюда, предлагаемые ученикам, полезны для организма. Так же детьми было проведено наблюдение в школьной столовой, показавшее, что многие обучающиеся плохо едят полезную пищу. Результатом работы над проектом стал наглядный коллаж из упаковок, оберток, этикеток продуктов правильного и неправильного питания.

Вторая группа работала над темой «Движение — это жизнь». Дети из беседы со школьным врачом узнали о таком понятии, как «гиподинамия», и к чему может привести недостаточная двигательная активность. Школьники данной группы провели опрос обучающихся всех параллелей 3-х

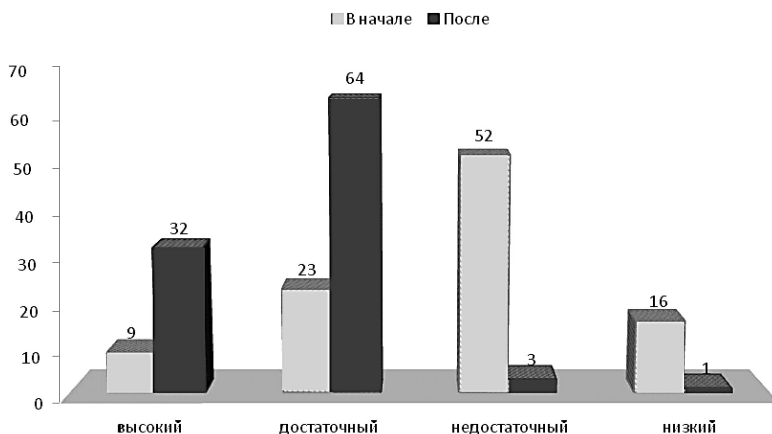
классов и выяснили, что большинство предпочитают играть в компьютер, а не в спортивные игры, также опрошенным больше нравится смотреть мультфильмы лежа на диване, чем гулять на улице. Результат проекта второй группы — комплекс упражнений для ежедневного использования, который был продемонстрирован перед всеми обучающимися.

Третья группа работала над темой «Привычки». Школьники собрали информацию о том, как научиться различать полезные от вредных привычек, пообщались со школьной медсестрой о вредных привычках, и к чему они могут привести. После этого, ими была составлена схема привычек, соблюдение которых приведет к здоровой и долгой жизни. Результатом проекта третьей группы стал спектакль «Полезные и вредные привычки», целью данного представления было познакомить своих одноклассников с пользой привычек, таких как режим дня, личная гигиена, закаливание.

После демонстрации результата проекта каждой группой, было осуществлено повторное анкетирование обучающихся с целью определения у них уровня сформированности знаний об основах здорового образа жизни (рис. 2). Вторичное анкетирование показало повышение уровня знаний

Рисунок 2

**Сравнительный анализ результатов анкетирования в начале и после эксперимента**



о ЗОЖ у младших школьников. Высокий уровень знаний подтвердили 32% опрошенных, против 9%, показанных до эксперимента; достаточный уровень знаний повысился с 23% до 64% школьников. Это свидетельствует о том, что после эксперимента большинство опрошенных школьников (64%) имеют достаточные знания об основах здорового образа жизни и могут хорошо ориентироваться в вопросах сохранения здоровья. Недостаточный уровень знаний снизился с 52% школьников до 3%, низкий уровень был выявлен лишь у 1% опрошенных детей.

**Выводы.** Сравнительный анализ полученных результатов до и после эксперимента позволил нам выделить положительные результаты по формированию знаний о здоровом образе жизни на уроке физической культуры. Данные свидетельствуют о том, что применение проектного метода для формирования знаний об основах здорового образа жизни было эффективным и говорит о том, что данным методом можно активно пользоваться в учебном процессе по физическому воспитанию.

## Литература

1. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: Учеб. Пособие. — М.: Педагогическое общество России, 2000. — 224 с.
2. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пос. / Е.С. Полат — М.: Издательский центр «Академия», 2005 — 272 с.



**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
СТЫКОВКИ ПОЖАРНОЙ РУКАВНОЙ ЛИНИИ  
С ПОЖАРНЫМ РАЗВЕТВЛЕНИЕМ  
В ПРЕОДОЛЕНИИ СТОМЕТРОВОЙ ПОЛОСЫ  
ПРЕПЯТСТВИЙ**

В пожарно-прикладном спорте одним из самых сложных упражнений в беге на 100 метров с препятствиями является стыковка пожарной рукавной линии с пожарным разветвлением. В результате проведенного нами статистического анализа выступлений на шести официальных мировых и всероссийских соревнованиях по пожарно-прикладному спорту десяти ведущих спортсменов страны установлено, что частота успешного соединения пожарной рукавной линии к пожарному разветвлению не превышает в среднем 56%. Это обстоятельство определяет необходимость изыскания путей для повышения надежности присоединения пожарной рукавной линии к пожарному разветвлению в соревновательных условиях [1, 3].

В 2015–2016 гг. нами был проведен годовой педагогический эксперимент. В нем участвовали 20 спортсменов ППС в возрасте 15–17 лет. Они были разделены на две равные группы — экспериментальную и контрольную. Экспериментальная и контрольная группы не имели существенных отличий по среднегрупповым показателям специальной подготовленности ( $p = 0,05$ ) [2].

Контрольная группа занималась по типовой программе тренировочного процесса в стометровой полосе препятствий ППС.

Экспериментальная группа занималась в этот период по нашей новой методике для стометровой полосы препятствий ППС.

В начале этапа (январь 2015) в каждую тренировку экспериментальной группы после разминки было включено двигательное задание: соединение разветвления по индивидуальным ограничителям в постановке стоп ног от момента торможения до момента соединения разветвления. С каждым недельным циклом количество пробеганий в двигательном задании увеличивалось от 10 и до 20.

Затем (март 2015) юные спортсмены ППС экспериментальной группы в двигательном задании стали использовать

индивидуальное звуковое темповое сопровождение. С середины этапа начали совмещение соединения разветвления по индивидуальным ограничителям в постановке стоп ног от момента торможения до момента соединения разветвления с использованием индивидуальной темповой аудиозаписи. В каждом недельном цикле количество пробеганий в двигательном задании увеличивалось от 10 и до 20.

Далее (июнь 2015) было сформировано двигательное задание в котором спортсмены экспериментальной группы проходили соединение разветвления с ограничением действия органов чувств (зрения). Движения выполнялись под индивидуальную темповую запись с закрытыми глазами.

В начале и конце эксперимента нами были проведено контрольное тестирование специальной подготовленности спортсменов-пожарных 15–17 лет ППС. Данные представлены в таблице 1.

Таким образом, разработанная нами методика, позволяет увеличить частоту соединений рукавной линии к разветвлению до 70%. При этом возрастает не только частота

Таблица 1

**Изменение показателей специальной подготовленности спортсменов-пожарных 15–17 лет ППС за период эксперимента (П<sub>0</sub>=10, П<sub>к</sub>=10)**

Показатели	Группы	Исходное тестирование ( $X \pm \sigma$ )*	Итоговое тестирование ( $X \pm \sigma$ )*	Прирост %
1. Соединение разветвления с пробеганием от схода с бревна из 10 раз (кол-во раз)	ЭГ	3,8±0,8	7,3±1,2	92,1
	КГ	3,8±0,9	4,6±1,0	21,1
2. Соединение разветвления полное упражнение из 4 раз (кол-во раз)	ЭГ	1,2±0,6	2,8±0,6	33,3
	КГ	1,5±0,8	1,5±0,5	0

\* — данные указаны как среднее значение со среднеквадратичным отклонением,  $X \pm \sigma$

правильных соединений, но и соревновательный результат прохождения дистанции. В среднем прирост результатов составляет около 5%.

## Литература

1. Германов Г.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов различных возрастно-половых групп в пожарно-спасательном спорте /Г.Н. Германов и др.// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2016. — № 1 (131). — С. 60–69.
2. Корольков А.Н. Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта –2016. — № 1(131) .– С.81–86.
3. Шалагинов, В.Д. Определение оптимального соотношения скорости бега и торможения при выполнении соединения пожарной рукавной линии к разветвлению в пожарно–прикладном спорте / В.Д. Шалагинов, А.Н. Корольков, В.А. Сморгчов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2015. — Т. 117. — № 4. — С. 196–199.

## **СТАБИЛЬНОЕ УДЕРЖАНИЕ ПИСТОЛЕТА, КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО РЕЗУЛЬТАТА ПРИ СТРЕЛЬБЕ**

Международным Олимпийским комитетом в программе Игр проводятся соревнования по 15 упражнениям пулевой и стендовой стрельбы, в том числе четыре упражнения из пистолета. Поэтому интерес к этому виду спорта постоянно растет.

Целью наших исследований были анализ и обобщение накопленного многолетнего опыта работы тренеров по обучению спортсменов технике выстрела. Основная задача данной статьи в целом — определить важнейшие компоненты выстрела, влияющие на результат стрельбы из пистолета, и предложить приемы по их развитию.

Удержание пистолета происходит в изготовке для стрельбы, поэтому включает множество действий со стороны спортсмена: хват рукоятки пистолета, фиксированное положение руки с оружием в направлении мишени, «затаивание» дыхания во время уточнения прицельных приспособлений и нажатия на спусковой крючок.

Весь комплекс перечисленных технических элементов спортсмен выполняет в целостном действии. При отработке этих действий стрелку приходится делать выбор, на что направить внимание, какой технический компонент контролировать на протяжении целостного действия, предшествующего выстрелу.

Для выяснения наиболее важного приоритетного компонента из выше перечисленных, были опрошены многие авторитетные тренеры и стрелки.

По мнению Александра Куделина, Мастера спорта СССР международного класса, внимание спортсмена во время выполнения выстрела должно быть направлено на изготовку (удержание оружия) и нажатие на спусковой крючок (динамика пальца) [1]. Он обосновывает это утверждение по колебаниям оружия стрелка, отображенным на экране монитора электронного тренажера СКАТ [2].

Куделин А. считает, что результат выстрела зависит, главным образом, от контроля над удержанием оружия до выстрела, во время нажатия на спусковой крючок и после

выстрела. Стрелок эффективно может контролировать две составляющие выстрела: удержание оружия и динамику пальца при нажатии на спусковой крючок. Остальные действия выполняются на уровне навыка, приобретенного на тренировках.

В этой же статье говорится об эксперименте на уровне сборной страны по стрельбе пулевой, целью которого было выяснение приоритета внимания стрелка во время прицеливания и обработки спуска.

Определение приоритета удержание оружия совместно с нажатием на спусковой крючок над прицеливанием подтверждается исследованиями и других авторов [3, 4, 5, 6].

Таким образом, приведенные материалы убеждают нас, что кучность расположения пробоев на мишени во многом зависит от стабильности удержания оружия непосредственно пред и во время выстрела.

В этой связи мы попытались определить стабильность усилия хвата рукоятки пистолета во время серии стрельбы у спортсменов различной квалификации.

Определение силового показателя напряжения мышц кисти при удержании оружия до определенного времени было сложной задачей. Тренеры, в основном, визуально оценивали плотность хвата рукоятки пистолета. По отрывам пробоев и их расположению на мишени диагностировали отсутствие жесткой фиксации мышц и связок в лучезапястном суставе.

В 2008 году оружейный мастер из г. Липецка Паюк В.Л. изготовил универсальную пистолетную рукоятку, которая показывают усилие мышц кисти при удержании пистолета в диапазоне от 0 до 20 кг с точностью до 10 гр. [7]. Её использовали в качестве тренажера при освоении оптимального хвата рукоятки пистолета. Тренажер позволяет наблюдать изменения усилий мышц кисти в изготовке в реальном времени до и во время выстрела (рис. 1).

Суть тестирования заключалась в замере у 11 молодых спортсменок усилий хвата рукоятки при выполнении серии из пяти выстрелов из стандартного малокалиберного пистолета весом 1150 гр, с использованием рукоятки тренажера.

Общим показателем тестирования была нестабильность усилий мышц кисти при удержании оружия между первым и остальными выстрелами. В большинстве случаев хват

Рисунок 1

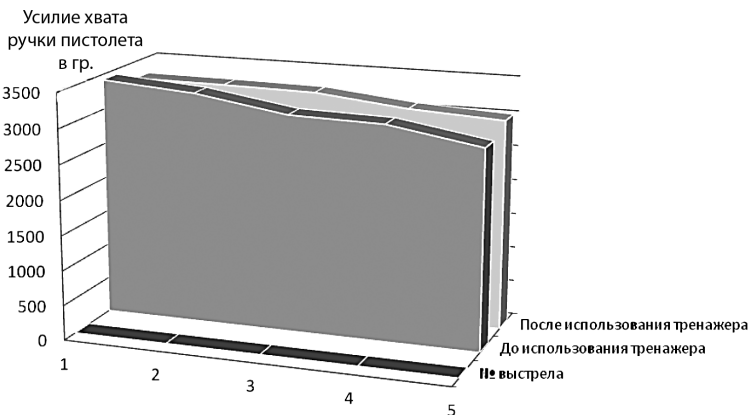
**Тренажер конструктора Паюка В.Л.**

рукоятки ослабевал в финальный момент нажатия на спусковой крючок, непосредственно перед выстрелом (рис. 2).

В течение двух месяцев перед каждой тренировкой спортсменки 20 мин удерживали в изготовке пистолет, оснащенный рукояткой Паюка с датчиками, и нажимали на спусковой крючок до щелчка. В результате девушки смогли наработать мышечную память и навык стабильного удержания пистолета. Средний показатель разброса их усилий хвата между первым выстрелом и остальными снизился с 660 гр. до 240 гр. (рис. 2), что положительно сказалось на результатах стрельбы.

Рисунок 2

**Усилие хвата ручки пистолета до и после применения  
стрелкового тренажера**



В результате проведенного исследования Можно заключить, что тренажер Паюка В.Л. способствует приобретению, совершенствованию навыка стабильного удержания пистолета.

### Литература

1. Куделин А. Ошибка № 1 в стрельбе // Стрелковый портал Украины [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_2.htm#article2](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_2.htm#article2). — Дата доступа: 12.01.2016
2. SCATT — Электронный тренажер. Режим доступа: [freepatents.ru/patents/2392574](http://freepatents.ru/patents/2392574)
3. Антал А. и Сканокер Р. Спортивная стрельба из пистолета. / Пер. с англ. и примеч. Д. Пуцыковича. / — М.: «Рассвет». 1998. — 203 с.
4. Поддубный А.П. «Аспекты стрельбы из пистолета» Стрелковый портал Украины. Электронный ресурс. — Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_5.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_5.htm) — Дата доступа: 12.01.2016
5. Поддубный А.П. «Мышечный тонус — гарантия точного выстрела» Спортивный портал Украины [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_311.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_311.htm) — Дата доступа: 12.01.2016
6. Поддубный А.П. «Жизненно важные проблемы в стрельбе из пистолета» // Стрелковый портал Украины — Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_4.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_4.htm) — Дата доступа: 12.01.2016
7. Стрелковый тренажер (RU 2089817). Режим доступа: [indPatent.ru/patent/206/2062429.html](http://indPatent.ru/patent/206/2062429.html).

## Авторы сборника.

1. **Акинин Евгений Викторович**, Мастер спорта России, студент IV курса ФФКСиТ Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ.
2. **Алхасов Д.С.**, кандидат педагогических наук, Ногинский филиал МГОУ, г. Ногинск.
3. **Амелин Сергей Николаевич**, Ногинский филиал МГОУ, г. Ногинск.
4. **Анищенко Александр Петрович**, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой, доцент кафедры физического воспитания и здоровья МГМСУ им. А. И. Евдокимова, г. Москва.
5. **Архангельская Анна Николаевна**, аспирантка кафедры ЮНЕСКО «Здоровый образ жизни — залог успешного развития» МГМСУ им. А. И. Евдокимова, г. Москва.
6. **Балькин Александр Иванович**, генеральный директор, психолог, ООО АРС «Гармония» г. Москва .
7. **Балькина-Милушкина Тамара Викторовна**, психолог, ООО АРС «Гармония» г. Москва.
8. **Белозуб С.Е.**, аспирант ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
9. **Бернина Юлия Сергеевна**, аспирантка ФГБОУ ВПО «ИвГУ» г. Иваново.
10. **Бородулина Ольга Владимировна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО Ивановский государственный энергетический университет им. В.И. Ленина.
11. **Буторин Владимир Владимирович**, кандидат педагогических наук, магистрант ГАОУ МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
12. **Володькин Д.А.**, ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», РГУФКСМиТ. г. Москва.
13. **Володько Валерий Анатольевич**, Мастер спорта международного класса, старший тренер-преподаватель ОК ДЮСШ «Спарта».
14. **Вяльцев Александр Степанович**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, Московский государственный областной университет (МГОУ).
15. **Галухин Рудольф Михайлович**, доцент, кандидат педагогических наук, ГАОУ МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
16. **Гилев Геннадий Андреевич**, профессор кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, доктор педагогических наук, профессор, МПГУ.
17. **Гончарук Ярослав Алексеевич**, ассистент кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ» г. Белгород.
18. **Гулиев Муртуз Гуламович**, студент 3 курса ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
19. **Гуревич Константин Георгиевич**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой ЮНЕСКО «Здоровый образ жизни — залог успешного развития» МГМСУ им. А. И. Евдокимова, г. Москва.



20. **Деревлева Елена Борисовна**, доцент кафедры теории и методики прикладных видов спорта, кандидат педагогических наук, ГАОУ МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
21. **Дубинин Геннадий Васильевич**, доцент кафедры легкой атлетики, кандидат педагогических наук, СГАФКСТ г. Смоленск.
22. **Емельянова Юлия Николаевна**, доцент кафедры спортивных игр, кандидат педагогических наук, ПГУ им. Т.Г. Шевченко г. Тирасполь, ПМР.
23. **Жалилов Александр Викторович**, старший преподаватель кафедры физической культуры, ЛФК и ВК ГБОУ ВПО ИвГМА г. Иваново.
24. **Жигалов Александр Владиславович**, аспирант кафедры теории и методики базовых видов физического воспитания, ГАОУ МГПУ ПИФКиС, г. Москва .
25. **Заливина Н.А.**, студентка 1 курса магистратуры программы «Спортивная психология» ГАОУ МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
26. **Заусаев Дмитрий Николаевич**.
27. **Зудилина Дарья Сергеевна**, магистрант ГАОУ МГПУ ПИФКиС, г. Москва .
28. **Игнатов Николай Георгиевич**, исполнительный директор Учебно-методический полигон внедрения новых образовательных технологий ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания», г. Москва..
29. **Каймин Маргарита Адольфовна**, профессор кафедры теории и методики прикладных видов спорта, к.п.н. ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
30. **Калинкина Кира Викторовна**, учитель ГБОУ № 538 г. Москвы.
31. **Кандаурова Наталья Васильевна**, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
32. **Каткова Анастасия Михайловна**, доцент кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, кандидат педагогических наук ФГБОУ ВО «МПУ» г. Москва.
33. **Каченкова Екатерина Сергеевна**, соискатель кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры, СГАФКСТ г. Смоленск.
34. **Кесаревская Людмила Николаевна**, педагог дополнительного образования, кандидат педагогических наук ГППЦ ДОгМ г. Москва.
35. **Кидяров Александр Петрович**, старший тренер по стрельбе сборной Белоруссии, заслуженный мастер спорта, чемпион мира, призер Олимпийских игр г. Москва.
36. **Ковалева Роза Ефимовна**, зам. декана по организации физической культуры, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств, кандидат педагогических наук, ПГУ им. Т.Г. Шевченко г. Тирасполь.
37. **Козлова Светлана Юрьевна**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, кандидат педагогических наук, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.

38. **Корольков Алексей Николаевич**, доцент, кандидат технических наук, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
39. **Кузьменко Галина Анатольевна**, доцент кафедры теоретических основ физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВПО МПГУ.
40. **Кулькова Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры ТМФВиСТ ГАОУ ВО МГПУ г. Москва.
41. **Курносоев Константин Вячеславович**, преподаватель кафедры физической подготовки ВАГШ ВС РФ г. Москва.
42. **Кухтерина Анастасия Николаевна**, ассистент кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, ФГБОУ ВО «МПГУ» г. Москва.
43. **Ломов Алексей Алексеевич**, аспирант кафедры теории и методики базовых видов физического воспитания, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
44. **Лотоненко Андрей Андреевич**, кандидат педагогических наук, г. Липецк.
45. **Лотоненко Андрей Васильевич**, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО ВГПУ г. Воронеж.
46. **Лохматов Константин Сергеевич**, аспирант ГАОУ МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
47. **Лубышева Людмила Ивановна**, профессор кафедры философии и социологии, доктор педагогических наук, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва.
48. **Матвиенко Сергей Витальевич**, кандидат технических наук, доцент, мастер спорта СССР, заместитель начальника отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд России ФГБУ «ФНКЦСМ ФМБА России», г. Москва.
49. **Махов Александр Сергеевич**, заведующий кафедрой физической культуры и оздоровительных технологий, доктор педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО РГСУ г. Москва.
50. **Мельник Елена Вячеславовна**, кандидат психологических наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск.
51. **Миронов Александр Тимофеевич**, студент 3 курса ПИФКиС ГАОУ ВО МГПУ г. Москва.
52. **Миронов Андрей Олегович**, профессор кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «МПГУ» г. Москва.
53. **Михайлов Николай Георгиевич**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, кандидат педагогических наук, ГАОУ ВО МГПУ, г. Москва.
54. **Михайлова Эльвира Ивановна**, профессор кафедры теории и методики прикладных видов спорта, кандидат педагогических наук, ГАОУ ВО МГПУ, г. Москва.

55. **Мнацакян Б.**, соискатель РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК).
56. **Молодых Юлия Сергеевна**, ассистент ФГБОУ ВПО ВГПУ г. Воронеж.
57. **Морозов А.П.**, ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», РГУФКСМиТ, г. Москва.
58. **Морозова Татьяна Юрьевна**, старший преподаватель кафедры общей и практической психологии ИПССО ГАОУ ВО МГПУ г. Москва.
59. **Мосин Игорь Васильевич**, кандидат педагогических наук, тренер, Специализированная школа олимпийского резерва имени братьев Знаменских, Россия, г. Москва.
60. **Мосина Евгения Игоревна**, кандидат педагогических наук, ФК «Велнес-спорт», г. Москва.
61. **Мосина Ирина Николаевна**, старший преподаватель ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
62. **Муслимов У.М.**, ассистент, МГУПС (МИИТ) Кафедра «Физическая культура» ИТТСУ.
63. **Назарова Ирина Викторовна**, доцент кафедры теории и методики базовых видов физического воспитания ГАОУ МГПУ ПИФКиС г. Москва.
64. **Никитушкин Виктор Георгиевич**, доктор педагогических наук, профессор ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
65. **Николаева Наталия Игоревна**, кандидат педагогических наук, доцент ГАОУ ВПО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
66. **Овчинников Павел Александрович**, аспирант кафедры теории и методики базовых видов физического воспитания, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
67. **Оганджанов Александр Леонович**, профессор кафедры теории и методики базовых видов физического воспитания, доктор педагогических наук, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
68. **Орлова Любовь Талматовна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, РГУ имени С.А. Есенина, г. Рязань..
69. **Палий Вера Ивановна**, кандидат психологических наук, доцент, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
70. **Петров Павел Карпович**, доктор педагогических наук, профессор, академик РАЕ, ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет» г. Ижевск.
71. **Писарева Екатерина Александровна**, магистрантка 2-го курса, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
72. **Пожарская Елена Михайловна**, магистр кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки ГАОУ ВО МГПУ г. Москва.
73. **Позняк Андрей Николаевич**, магистрант 2-го курса ППОМ-СП ПИФКиС, ГБОУ МГПУ г. Москва.
74. **Полтавский Александр Васильевич**, профессор общеинститутской кафедры естественнонаучных дисциплин, доктор технических наук, ГАОУ ВО МГПУ, г. Москва .

75. **Полякова Мария Владимировна**, магистрант ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
76. **Прокофьева Регина Витальевна**, магистрантка 2 курса ГАОУ МГПУ ПИФКиС г. Москва.
77. **Прошина Дарья Александровна**, студентка факультета журналистики НИУ «БелГУ» Г. Белгород.
78. **Распопова Евгения Андреевна**, заведующая кафедрой ТМБ, доктор педагогических наук, профессор ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
79. **Рипа Михаил Дмитриевич**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТМФВиСТ ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва .
80. **Роговик Алина Сергеевна**, студентка факультета журналистики НИУ «БелГУ» Г. Белгород.
81. **Рогозная Елена Витальевна**, руководитель колледжа, директор Учебно-методический полигон внедрения новых образовательных технологий ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания», г. Москва.
82. **Родионов Вадим Альбертович**, доктор педагогических наук, профессор, директор ПИФКиС ГАОУ ВО МГПУ г. Москва.
83. **Романовский Сергей Константинович**, старший преподаватель кафедры физического воспитания МАМИ .
84. **Саблин Андрей Борисович**, доцент кафедры теории и методики базовых видов физического воспитания, кандидат педагогических наук, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
85. **Савин Сергей Владимирович**, доцент кафедры физической культуры и оздоровительных технологий, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «РГСУ» г. Москва.
86. **Сафронов Евгений Владимирович**, магистрант института физической культуры и спорта кафедры теории и методики спортивных дисциплин, АФК и медико-биологических основ ФВ ГБОУ ВПО ОГПУ г. Оренбург.
87. **Середа Андрей Петрович**, доктор медицинских наук, директор ФГБУ «ФНКЦСМ ФМБА России», г. Москва.
88. **Сивицкий Владимир Геннадьевич**, кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск.
89. **Сидорова Ирина Геннадьевна**, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин, АФК и медико-биологических основ ФВ, кандидат медицинских наук, ГБОУ ВПО ОГПУ г. Оренбург.
90. **Сизов Сергей Александрович**, директор ГБУ г. Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва №49 «Тринта» имени Ю.Я. Равинского» г. Москва.
91. **Синельникова Мария Владимировна**, магистрант ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
92. **Сохликова Валерия Александровна**, психолог отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России.

93. **Спирин Валентин Константинович**, доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта.
94. **Степанова Ольга Николаевна**, профессор кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, доктор педагогических наук, ФГБОУ ВО «МПГУ» г. Москва.
95. **Столв Игорь Иванович**, кандидат педагогических наук, доцент ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва .
96. **Стулина Дарья Денисовна**, аспирантка, лаборант на кафедре ЮНЕСКО «Здоровый образ жизни — залог успешного развития» МГМСУ им. А. И. Евдокимова, г. Москва.
97. **Сыч Светлана Павловна**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
98. **Тарабрина Ирина Владимировна**, аспирант ФГБОУ ВО МПГУ, г. Москва .
99. **Тарасова Любовь Викторовна**, доктор педагогических наук, профессор, ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
100. **Фурсов Валентин Владимирович**, кандидат философских наук, ГАОУ ВО МГПУ г. Москва.
101. **Фурсов Иван Валентинович**, магистрант кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.
102. **Хачатурова Эмма Валерьевна**, магистрант программы «Спортивная психология» ГАОУ ВО МГПУ г. Москва .
103. **Хворостова Елизавета Сергеевна**, магистрант ГАОУ МГПУ ПИФКиС г. Москва.
104. **Хусейн Саджад Абдуламир Хусейн** ( Республика Ирак), аспирант кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, Московский государственный областной университет (МГОУ).
105. **Цандыков Василий Эдяшевич**, ведущий специалист по развитию спортивной борьбы в образовательных организациях РФ кандидат педагогических наук, доцент, Федерация спортивной борьбы России.
106. **Царькова Анастасия Алексеевна**, студентка 3 курса ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
107. **Цыганкова Ольга Дмитриевна**, кандидат экономических наук, член Экспертного Совета при Правительстве России, директор АНО «Международная Академия спорта Ирины Винер» .
108. **Чебан Ирина Борисовна**, старший преподаватель кафедры спортивная медицина, ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь.
109. **Черба Татьяна Ивановна**, зав. кафедрой физического воспитания, доцент ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь.
110. **Чернышова Ольга Анатольевна**, старший преподаватель кафедры теории и методики базовых видов физического воспитания ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.

111. **Чесноков Н.Н.**, ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» РГУФКСМиТ, г. Москва.
112. **Чечельницкая Серафима Моисеевна**, заместитель директора ПИФКиС по научной работе, зав. кафедрой адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, доктор медицинских наук, профессор.
113. **Шавенцева Анна Александровна**, аспирант кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС г. Москва.
114. **Шалагинов Василий Дмитриевич**, магистрант ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС, г. Москва.
115. **Шелепов Александр Владимирович**, старший преподаватель кафедры физическая культура ИТТСУ МИИТ г. Москва.

**МАТЕРИАЛЫ**  
**V межрегиональной**  
**научно-практической конференции**  
**с международным участием**  
**«Инновационные технологии в спорте**  
**и физическом воспитании»**  
**(18–19 апреля, 2016 г.)**

**Форум «Физическая культура и спорт: наука,  
образование, практика»**

**Издатель:**

**Центр социального прогнозирования и маркетинга 127106,  
г. Москва, ул. Гостиничная, дом 9, корп. 4.  
Тел. (495) 482-18-38 Email: info@sheregi.ru  
www.socioprognoz.ru**

**Подписано в печать 04.04.2016. Формат 60×90 1/16.**

**Печать офсетная.**

**Бумага офсетная № 1. Усл. печ. л. 24,5. Тираж 150.**

**Заказ**

---

**Отпечатано в «Академиздатцентр» «Наука» РАН ОП  
«Производственно-издательский комбинат «ВИНИТИ»-«Наука»,  
140014, Московская область, г. Люберцы,  
Октябрьский проспект, дом 403.  
Тел./факс (495) 554-21-86, 5544-25-97, 974-69-76**

Для заметок

---