



Министерство спорта  
Российской Федерации



НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург

# СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА — ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Тезисы докладов открытой региональной  
межвузовской конференции  
молодых ученых  
с международным участием  
«ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА»,  
посвященной 75-летию со дня полного освобождения  
Ленинграда от фашистской блокады,  
1-18 апреля 2019 г.**

**Выпуск 15**

Санкт-Петербург  
2019

УДК 796/799(063)  
ББК 75.0  
Т29

Т29 Тезисы докладов открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта», посвященной 75-летию со дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 1-18 апреля 2019 г.). Вып. 15. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2019. — 211 с.

В сборнике «Студенческая наука — физической культуре и спорту» опубликованы тезисы докладов студентов и магистрантов на открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта». Направление исследований — психолого-педагогические, медико-биологические, социально-гуманитарные проблемы физической культуры и спорта, подготовка специалистов физической культуры и спорта.

Сборник предназначен молодым ученым (студентам, аспирантам, соискателям) высших учебных заведений физической культуры.

УДК 796/799(063)  
ББК 75.0

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт – Петербург» с 1 по 18 апреля 2019 года проводило **Открытую региональную межвузовскую конференцию молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта»**, посвященную 75-летию со дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

Конференция проводилась согласно программе заседаний.

### **ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ**

Председатель: Бакулев С.Е., ректор университета.

Заместители председателя:

Таймазов В.А., президент университета;

Ашкинази С.М., проректор по научно-исследовательской работе;

Петров С.И., проректор по учебно-воспитательной работе.

Шелехов А.А., доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта

### **Члены совета:**

1. Самсонова Алла Владимировна – проф., д.п.н., председатель секции «Медико-биологические и естественнонаучные проблемы физической культуры и спорта».

2. Масленников Александр Валерьевич – доц., к.п.н., председатель секции «Квалификационная работа».

3. Евсеев Сергей Петрович – проф., д.п.н., председатель секции «Адаптивная физическая культура».

4. Шелехов Алексей Анатольевич – к.п.н., председатель секции «Стендовый доклад».

5. Дранюк Оксана Ивановна – доц. к.п.н, сопредседатель секции «Научное наследие П.Ф. Лесгафта и современность» (Педагогические и психологические проблемы ФК и С).

6. Хвацкая Елена Евгеньевна – доц., к.психол.н., сопредседатель секции «Психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

7. Тараканов Борис Иванович – проф. д.п.н., председатель секции «Теория и методика спортивной подготовки».

8. Пыж Владимир Владимирович – доц., д. полит.н., председатель секции «Философские, исторические и социально-политические вопросы физической культуры и спорта».

9. Муртазина Гульсина Хафизовна – доц., к.п.н., председатель секции «Экономика, управление и социальные технологии в сфере физической культуры и спорта».

10. Яковлюк Александр Николаевич – проф., д.филол.н., председатель секции «Научный доклад на иностранном языке».

### **Секретарь оргкомитета конференции:**

ст. преподаватель каф. психологии Штуккерт Алиса Львовна.

### **Помощники секретаря конференции:**

доцент кафедры биомеханики к.п.н. Захаров Федор Евгеньевич

члены СНО Института адаптивной физической культуры

студент 3 курса Афанасьев Вадим Александрович

студентка 3 курса Бабилова Полина Александровна

студентка 3 курса Карасева Татьяна Валериевна

студентка 2 курса Федорова Дарья Сергеевна

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СЕКЦИЯ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФК И С»</b> .....	<b>11</b>
<b>Номинация «студенты»</b> .....	<b>11</b>
А.Д. Лебедева. ОСОБЕННОСТИ ПАЛЬЦЕВЫХ ПРОПОРЦИЙ У ЖЕНЩИН В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ.....	11
Е.В. Шишмакова. ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ СОМАТОТИПА.....	14
К.В. Степанова. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА.....	17
В.А. Мароти. ОЦЕНКА ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫХ ТИПОВ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	20
М.А. Басов. ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В БОРЬБЕ САМБО.....	22
<b>Номинация «магистранты»</b> .....	<b>24</b>
А.И. Самсонов. ВЛИЯНИЕ МОРФОТИПА ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	24
Н.П. Джос. ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 10-13 ЛЕТ.....	28
С.О. Силуков. ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ 12-13 ЛЕТ АТАКУЮЩЕГО И КОНТРАТАКУЮЩЕГО СТИЛЕЙ.....	31
<b>СЕКЦИЯ «НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ П.Ф. ЛЕСГАФТА И СОВРЕМЕННОСТЬ» (ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФК И С)</b> .....	<b>34</b>
<b>Номинация «студенты»</b> .....	<b>34</b>

В.В. Быструшкина. СТАНОВЛЕНИЕ КОНЦЕПЦИЙ О МЕХАНИЗМАХ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.....	34
А.Р. Глаголева. ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ.....	39
<b>Номинация «магистранты»</b> .....	<b>42</b>
А.Г. Костылева. ЗНАЧЕНИЕ ВКЛЮЧЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕСС ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА) ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	42
З.В. Иванова. КОМПЕТЕНТНОСТЬ МАГИСТРАНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРИМЕНЕНИИ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО АНАЛИЗА.....	47
Е.О. Пеклецова. ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА ОК-5 В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	51
<b>СЕКЦИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> .....	<b>56</b>
<b>Номинация «студенты»</b> .....	<b>56</b>
М.А. Корненко. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТОНКОЙ МОТОРИКИ У ЛИЦ С ОСТРЫМ НАРУШЕНИЕМ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ.....	56
<b>Номинация «магистранты»</b> .....	<b>60</b>
Е.В. Гуляева. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК ГТО.....	60
<b>СЕКЦИЯ «ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»</b> .....	<b>65</b>
О.С. Соколова. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КРОВЯНОГО ДОПИНГА И ЕГО ДИНАМИКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ.....	65

А.Н. Бобров. ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА .....	68
<b>СЕКЦИЯ «КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА» .....</b>	<b>71</b>
<b>Номинация «квалификационная работа бакалавра».....</b>	<b>71</b>
Н.А. Киргетова. МОТИВИРУЮЩАЯ РОЛЬ ПРИНЦИПОВ ВФСК «ГТО» В ПРОГРАММЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ НАРКОЛОГИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА .....	71
Ю.Н. Фаст. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЛОКИРОВАНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ.....	76
<b>СЕКЦИЯ «СТЕНДОВЫЙ ДОКЛАД».....</b>	<b>80</b>
<b>Номинация «студенты».....</b>	<b>80</b>
В.А. Чедаев, Д.П. Острякина. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ В МИКРОЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОК У ФУТБОЛИСТОВ .....	80
А.А. Малиновская. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРОВЯНОГО ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ.....	84
Т.Д. Донцова. НАРУШЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СТАНДАРТА ПО ТЕСТИРОВАНИЮ И РАССЛЕДОВАНИЯМ ЧАСТНЫМИ ТЕСТИРУЮЩИМИ КОМПАНИЯМИ.....	87
<b>Номинация «магистранты» .....</b>	<b>91</b>
В.Е. Бекетов. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ БОЧЧИСТОВ КЛАССА ВС1 НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....	91
О.А. Яковлева. КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ .....	94
Г.В. Якимов. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ ВОСПРИЯТИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ У	

КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	98
В.А. Митина. ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	102
<b>СЕКЦИЯ «ЭКОНОМИКА, УПРАВЛЕНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА».....</b>	<b>108</b>
Д.Д. Ищенко. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ МЕНЕДЖМЕНТА В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	108
Е.В. Береснева. АНТИДОПИНГОВЫЕ РЕФОРМЫ В ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАНАХ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ .....	111
В.А. Турянская. ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ В СПОРТИВНЫХ СМИ .....	117
М.В. Стерницкий. СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В СТРАНАХ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА.....	120
А.Г. Сизых. ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРАНСФЕРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	124
<b>СЕКЦИЯ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ».....</b>	<b>129</b>
<b>Номинация «студенты».....</b>	<b>129</b>
В.А. Симакин. СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ.....	129
<b>СЕКЦИЯ «НАУЧНЫЙ ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ».....</b>	<b>135</b>
<b>Номинация «студенты».....</b>	<b>135</b>
А.В. Айкина. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МНОГОПОВТОРНОГО ТРЕНИНГА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БОДИБИЛДЕРОВ ВЫСОКОГО КЛАССА .....	135

<b>Номинация «магистранты» .....</b>	<b>141</b>
Д.А. Симаков. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЁТОМ ПРИОРИТЕТНЫХ ДИСЦИПЛИН .....	141
Е.О. Захарова. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ .....	143
В.К. Смирнова. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ.....	148
А.В. Агафоненко. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВКИ ЯХТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	153
М.В. Александрова. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ СПУСКОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГОРНОЛЫЖНОГО ТРЕНАЖЕРА SKYTES .....	158
А.А. Ежова. ТЕХНОЛОГИЯ РЕГИСТРАЦИИ СЛЕДА ПЛОВЦА НА ВОДЕ .....	162
А.А. Шадринцева. ТАКТИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ КАК РЕЗУЛЬТАТ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПУЛЬСА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ЭЛЕМЕНТОВ РАЗНЫХ ГРУПП У ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	166
Д.В. Быкова. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ-ОДИНОЧНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	169
Ю.А. Байгузова. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	172

<b>СЕКЦИЯ «НАУЧНЫЙ ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ» .....</b>	<b>177</b>
<b>Номинация «студенты».....</b>	<b>177</b>
Е.А. Францев. УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН. ВЛИЯНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО ДИЗАЙНА НА ПОДГОТОВКУ И ПРОВЕДЕНИЕ БОЛЬШИХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	177
А.И. Тюлина. ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ИНВАЛИДОВ В ОБРАЗОВАНИИ И ТРУДОУСТРОЙСТВЕ .....	180
В.В. Ефременкова. КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С ДЦП СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ.....	185
Ф.А. Конькин. ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ТРЕНЕРОВ СШОР О ПРАВИЛАХ АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ .....	189
М.И. Блинда. ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА ВАДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	192
Д.К. Завьялов. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗРЫВНОЙ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ. РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ЗА СЧЁТ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИЮ. МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ .....	195
<b>Номинация «магистранты» .....</b>	<b>197</b>
С.С. Мефодиевко. НОВУС КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	197
Е.А. Уракова. СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	201
А.А. Налетов. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАГРУЗКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ .....	204
В.А. Кайнов. ФОРМИРОВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ .....	207

**СЕКЦИЯ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И  
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФК И С»**

**Номинация «студенты»**

**ОСОБЕННОСТИ ПАЛЬЦЕВЫХ ПРОПОРЦИЙ У ЖЕНЩИН В  
СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ**

**А.Д. Лебедева**

**Институт менеджмента и социальных технологий**

**Кафедра анатомии**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент, Е.А. Олейник**

**Актуальность.** Существующие различия между мужчинами и женщинами, иными словами, половой диморфизм, в настоящее время изучается в различных аспектах социологии, психологии, морфологии [2]. Ликвидация гендерного неравенства привело к росту активности занятиями спортом среди женщин. Выбор вида спортивной деятельности, освоение женщинами стереотипно мужских видов состязаний, ставит перед исследователями ряд проблем изучения взаимосвязи биологической и психологической составляющими пола. Стоит отметить, что стрелковый спорт такой достаточно мужской и экстремальный вид завоевывает в настоящее время популярность среди лиц женского пола [5]. И в некоторых видах программа женщины выступают успешнее мужчин. Изучение ползависимых морфологических и психологических составляющих, а также поиск наличия связей между этими характеристиками является актуальным вопросом в данном виде спорта [1, 2].

Целью исследования стало изучение и анализ маркера полового диморфизма-пальцевого индекса «2D:4D» у спортсменок стрелков.

**Методы исследования:**

1. Антропометрический

2. Пальцевые пропорции «2D:4D» (Manning, J. T., 1998)
3. Анкетирование (опросник С. Бэм, 1999; [3])  
опросник ауто- и гетероагрессии, Е.П.Ильин, 2011)
4. Математико-статистический

Практическая значимость исследования. Полученные результаты можно использовать в практической деятельности тренеров, педагогов и психологов с последующей профилактикой, коррекцией и консультацией.

Новизна исследования. Выявлена взаимосвязь морфологических и психологических признаков у спортсменок- стрелков.

**Материал исследования.** В исследовании приняли участие 15 спортсменок, занимающиеся стрелковым спортом в возрасте 16 до 20 лет. Уровень спортивной квалификации Мастер спорта (МС) и Кандидат в мастера спорта (КМС). Производились непосредственные измерения длины 2-го и 4-го пальцев обеих руках от внутреннего края базального гребня в основании пальца до кончика пальца у каждого участника по методике, разработанной Д.Т. Мэннингом с соавторами [4]. Каждый палец был измерен дважды с использованием электронного штангенциркуля (с точностью 0,01 мм). В норме, у мужчин пропорция «2D:4D» колеблется в пределах 0,9600-0,099 [2, 4].

В результате исследования, выявлено, что женский тип кисти обнаруживается у 47% испытуемых, а мужской - у 53%. Для изучения связей между морфологическими и психологическими признаками у спортсменок различных типов пальцевых пропорций был проведен корреляционный анализ. В результате корреляционного анализа у спортсменок с мужским типом пропорций пальцев были обнаружены статистически значимые связи: предполагаемые -длины тела и массы тела ( $r=0,98$ ;  $p<0,01$ ) и связь длины пальцев на правой и левой руке ( $r=0,97$ ;  $p<0,01$ ). Были выявлены сильные отрицательные связи соотношения гетероагрессии с пальцевым индексом на левой и ( $r=-0,900$ ;  $p<0,05$ ) и правой руке ( $r=-0,96$ ;  $p<0,05$ ). Можно констатировать, что чем больше у женщин длина пальцев

приближается к мужским показателям, тем больше возрастает агрессия, направленная на внешние раздражители. У спортсменок с женским типом кисти, увеличивается аутоагрессия, чем больше выражен индекс.

#### **Выводы.**

1. В стрелковом спорте у спортсменок преобладает мужской тип кисти.
2. Для спортсменок стрелков свойственен андрогинный тип психологического пола.
3. Гетероагрессия проявляется в большей степени у спортсменок с мужским типом кисти, а аутоагрессия с женским типом.
4. У спортсменок стрелков гетероагрессия возрастает с повышением степени выраженности фемининности.

#### **Литература.**

1. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб., 2011. – С. 538-539.
2. Олейник, Е.А. Пальцевые пропорции у спортсменок, занимающихся спортивными видами единоборств, как маркер морфологической маскулинизации / Е.А. Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- № 8 (54). – 2009. –С. 96-98.
3. Реан, А.А. Психология личности. – СПб., 2016. – С. 175-176.
4. Manning, J. T. The ratio of 2nd to 4th digit length: a predictor of sperm numbers and concentrations of testosterone, luteinizing hormone and oestrogen. / J. T. Manning, et. al // Human Reprod 13.- 1998.- P. 3000-3004.
5. Пулевая стрельба [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://shooting-russia.ru/> - Дата обращения 20.02.2019.

## **ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ СОМАТОТИПА**

**Е.В. Шишмакова**

**Факультет летних олимпийских видов спорта**

**Кафедра профилактической медицины и основ здоровья**

**Научный руководитель: к.б.н., доцент кафедры профилактической медицины и основ здоровья А.В. Кьергаард**

**Актуальность** исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности занятий физической культурой и спортом в условиях мегаполиса за счет выявления сильных и слабых сторон обладателей различных соматотипов.

**Цель исследования:** изучить уровень развития двигательных качеств у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста, проживающих в Центральном районе Санкт-Петербурга, в зависимости от их соматотипа.

**Методы,** использованные в работе:

1) теоретический (знакомство с современной научной и справочной литературой по теме исследования); 2) морфометрический – соматометрия по методике В.Г. Штефко и А.Д. Островского [1,2]; 3) физиологические – измерение артериального давления, пульса, частоты дыхательных движений; 4) педагогическое тестирование скоростных, координационных, силовых качеств и определение работоспособности [3-5]; 4) математико-статистический – использование Microsoft Excel для расчета средних арифметических, их средних ошибок, а также t-критерия Стьюдента .

**Теоретическая значимость** исследования обусловлена важностью и недостаточной изученностью особенностей развития двигательных качеств у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях мегаполиса, в зависимости от их пола и соматотипа.

**Практическая значимость** исследования определяется тем, что изучение уровня развития двигательных качеств у детей, проживающих в густонаселенном Центральном районе Санкт-Петербурга, будет способствовать повышению эффективности спортивного отбора и построения тренировочного процесса в условиях мегаполиса.

**Краткое содержание эксперимента.** Исследование проводилось на базе детских садов №87, №105, №110 Центрального района Санкт-Петербурга. В нем приняли участие 28 девочек и 17 мальчиков 5-7 лет, постоянно проживающих в этом районе. Сначала осуществлялось физиологическое тестирование детей для решения вопроса об их допуске к физическим испытаниям. Физические тесты для определения уровня развития скорости, координации, ловкости и работоспособности у детей старшего дошкольного возраста были составлены на основе норм ГТО.

Для определения уровня развития скорости был использован бег на 30м, результаты фиксировались с точностью до 0,1 секунды. Для выявления уровня развития координации применялось упражнение «Ласточка». Для определения уровня развития ловкости был выбран челночный бег 3\*10. Для изучения работоспособности проводилось измерение пульса до и после нагрузки, определялось время его полного восстановления до исходного значения.

**Результаты эксперимента.** Лучший результат в беге на 30 м был показан представителями дигестивного соматотипа, он составил 6,5 с; в челночном беге (3\*10 м) – представителями мышечного – 12,3 с.

Средняя частота пульса до нагрузки была самой низкой у обладателей дигестивного соматотипа – 78 удара в минуту, а после нагрузки у астеноидного – 104 удара в минуту. Минимальное время на восстановление частоты пульса после предложенной нагрузки требовалось обладателям мышечного соматотипа – 51 с. Лучший результат в беге на 30 м был продемонстрирован мальчиками – 6,9 с; а в челночном беге (3\*10 м) девочками – 14,4 с; наивысший уровень координации был отмечен у девочек

и составил 4,5 балла. Среднее значение частоты пульса до нагрузки было ниже у девочек и составило 84 удара в минуту, после нагрузки статистически значимых половых различий отмечено не было. У девочек время на восстановление после нагрузки было достоверно ниже, чем у мальчиков, оно занимало в среднем 64 с.

#### **Выводы:**

1. Представители торакального соматотипа проявили средний уровень развития исследованных двигательных качеств; у обладателей мышечного соматотипа лучше остальных развита ловкость, у дигестивного – скорость. 2. У девочек были лучше развиты координация, ловкость и работоспособность, а у мальчиков скоростные качества.

#### **Литература:**

1. Цаллагова, Р.Б. Дошкольники: телосложение и двигательное развитие: Монография / Р.Б. Цаллагова, Е.Н. Комиссарова, Т.В. Панасюк, НГУ им. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: Изд-во "Олимп-СПБ", 2009. - 140 с.
2. Здоровье как национальное достояние. Коллективная монография. - СПб.: Изд-во НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2010. - 690 с.
3. Прокопьев Н.Я. Физическое развитие детей и подростков : [Монография] / Орлов С.А., Койносов П.Г. [и др.]; Рос. Федерация. Сиб. отд-ние Рос. акад. мед. наук [и др.]. - М., 1999. - 190 с.
4. Баранов А.А. /Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий: Монография / Кучма В.Р., Скоблина Н.А. М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
5. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 144 с.



## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА

К.В. Степанова

Факультет адаптивной физической культуры

Кафедра физиологии

Научный руководитель: к.б.н., доцент В.В. Селиверстова

### Актуальность

Совокупность врождённых и приобретенных свойств представляет теоретический и практический интерес, потому что определяет характер взаимодействия с окружающей средой [2,5]. Поэтому нами было проведено исследование и выявлена взаимосвязь результативности хоккейной команды и типов темперамента.

Согласно многочисленным исследованиям, было выявлено, что в хоккее лучшие результаты показывают холерики. (Спортивный портал SportRadar.ru, портал, публикующий исследование, проведенные со спортсменами [3,4].

**Цель исследования** - выявить результативность хоккейной команды СДЮШОР-2 2004 года рождения в зависимости от распределения типов высшей нервной деятельности (ВНД).

Практическая значимость работы – совершенствование тренировочного процесса хоккейной команды.

### Краткое содержание эксперимента

В исследовании принимали участие хоккейная команда в составе 17 человек 2004 года рождения. Тестирование проходило на базе СДЮШОР Невского района. Для определения типов ВНД игроков использовали классический тест Айзенка [1].

### Результаты

По результатам тестирования определили, что в команде хоккеистов 41,2% сангвиники; 23,5% - холерики; 35,3% - флегматики. Лучшие, согласно

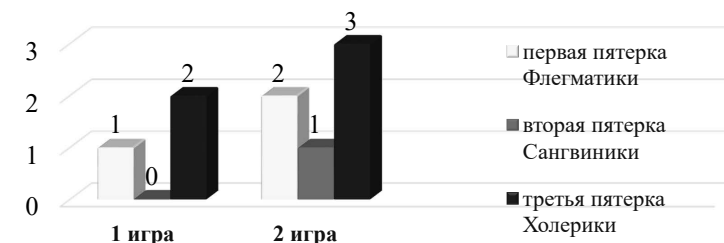
рейтингу по голевым передачам и забитым шайбам за год, 100% холерики экстраверты, т.е. все холерики, выявленные по данным тестирования.

Согласно статистике kidshockey (официальная статистика игроков и команд Санкт-Петербурга) было выявлено, что лучше всего в пятерке сыграны ребята с одинаковыми типами темперамента. И, вследствие, чего нами было предложено поменять игроков так, чтобы в каждой пятерке были одинаковые типы и провести две дружеские встречи с командой СДЮШОР-2, 2003 года рождения. Первую игру команды сыграли в феврале 2019 года, после чего мы меняли их по типам темперамента и дали две недели сыграть (таблица - 1).

**Таблица 1. Пятерки после перестановки**

Пятерки игроков	Нападающие, количество человек	Защитники, количество человек
Сангвиники	2	3
Флегматики	2	3
Холерики	2	3

Объединив спортсменов по типам темперамента в пятерках результативность игры выросла (рисунок – 1). Наиболее результативные – игроки - пятерка «холериков».



**Рисунок 1. Результативность пятерок хоккеистов в первой и второй встрече**

Таким образом, было выявлено, что самые результативные игроки команды по статистике kidshockey имеют тип ВНД: экстраверты холерики. Определили, что результативность повышается, если в команде спортсмены с одинаковым типом темперамента и распределением по амплуа; 40% - защитники; 60% - нападающие. Наиболее результативная пятерка – команда «холериков», на втором месте – флегматики, на третьем – сангвиники.

#### **Литература:**

1. Селиверстова В.В. Диагностика функционального состояния: учебно-методическое пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2012. – 93 с.
2. Шульговский В.В. Физиология высшей нервной деятельности : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.В. Шульговский. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 384 с.
3. Kidshockey [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://kidshockey.ru/viewtopic.php?f=118&t=54578> - (Дата обращения: 08.02.2019).
4. Мосгиуз [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://mozgiuz.ru/psihologiya/testy/test-ayzenka-na-temperament.html> - (Дата обращения: 05.01.2019).
5. Файловый архив студентов [Электронный ресурс]. – Режим : доступа [https://studfiles.net/preview/4496568/page:2/\\_/](https://studfiles.net/preview/4496568/page:2/_/)- (Дата обращения: 09.11.2018).

## **ОЦЕНКА ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫХ ТИПОВ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ**

### **СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**В.А. Мароти**

**Институт менеджмента и социальных технологий**

**Кафедра физиологии**

**Научный руководитель: д.п.н., доцент, Т.А. Селитреникова**

#### **Актуальность**

Современных спортсменов и тренеров волнует вопрос: зависят ли типы высшей нервной деятельности от специализации спортсмена? Ответ на этот вопрос позволит не только усовершенствовать процесс тренировки с учетом типа высшей нервной деятельности (возможно, поделив спортсменов на группы) но и даст определенный прогноз на достижение спортсменом успехов в избранном им виде спорта.

Цель исследования – определить преимущественные типы высшей нервной деятельности (ВНД) у спортсменов различной специализации.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении положений физиологии в области особенностей ВНД спортсменов.

Практическая значимость работы заключается в возможности совершенствования тренировочного процесса спортсменов посредством учета их типа ВНД.

#### **Краткое содержание эксперимента**

Для оценки преимущественных типов ВНД, характеризующих процессы торможения и возбуждения в ЦНС, мы применяли тест Айзенка, состоящий из 57 вопросов. Мы изучили три группы спортсменов, трех спортивных специализаций: фехтование, лыжные гонки, тяжелая атлетика. В тестировании приняли участие 24 спортсмена 18-23 лет, тренирующиеся в среднем 5 раз в неделю по 3 часа; девушки и молодые люди, обладающие 1 разрядом, являющиеся КМС и имеющие звание мастера спорта; студенты

НГУ им. Лесгафта в г. Санкт-Петербург; РГУ физической культуры, спорта, молодежи и туризма в г. Иркутск, РГПУ им. Герцена; государственных исследовательских университетов штата Огайо в г. Колумбус и Северной Каролины в г. Чапел-Хилл.

### **Результаты**

По результатам проведенного теста, было выявлено, что у спортсменов всех исследуемых специализаций процессы возбуждения преобладают над торможением, и большинство из них являются холериками (50%). 17% спортсменов являются флегматиками, 21% - сангвиниками и 12% - меланхоликами. Обнаружено, что 63% фехтовальщиков, 50% лыжников и 38% тяжелоатлетов являются холериками. Флегматиками являются 13% фехтовальщиков и лыжников, и 25% тяжелоатлетов. Спортсменов сангвиников по 25% среди лыжников и тяжелоатлетов, и 13% среди фехтовальщиков. Меланхоликами в каждой специализации являются 13% спортсменов.

Подытоживая вышеизложенное, согласимся с учеными [1, 4] в том, что среди спортсменов высокого класса преобладающее большинство составляют холерики. Для организма холерика привычны скачки пульса. Во время тренировки их тренеру необходимо обращать внимание не только на правильно организованные физические нагрузки, но и обязательную психологическую разрядку спортсмена [3]. Холерикам подходят высокоинтенсивные интервальные тренировки. При участии в соревнованиях холерик будет одним из самых активных и быстрых, захочет стать капитаном команды или лидером в ней, но, в то же время, он может не считаться с другими игроками команды, и проявлять такие отрицательные качества, как ярость и зависть. Все это обязательно необходимо учитывать тренеру и самому спортсмену для достижения более высоких результатов в избранном виде спорта.

### **Литература:**

1. Кузнецова, И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] / И.В. Кузнецова. - М.: Радио и связь, 2013. - 224 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа [Текст]: монография / Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 148 с.
3. Левченко, И.Ю. Психолого-педагогическая диагностика [Текст]: учеб. пос. для студентов высш. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамная, Т.А. Добровольская и др. - М.: [б. и.], 2013. – 280 с.
4. Попков, В.Н. Тестирование и оценивание [Текст]: учебное пособие для студентов / В.Н. Попков. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 76 с.
5. Сидняев, Н.И. Теория планирования эксперимента и анализ статистических данных [Текст]: учебное пособие для вузов / Н.И. Сидняев. – М.: Издательство Юрайт, 2011. – 399 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В БОРЬБЕ САМБО**

**М.А. Басов**

**Факультет здоровья и реабилитологии**

**Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья**

**Научный руководитель: Д.И. Шадрин, к.п.н., доцент**

**Научный консультант: М.П. Якушев, д.м.н., профессор**

**Актуальность.** Обычно спортсмены используют лекарственные препараты после получения травмы. Препараты, о которых пойдет речь, можно применять в целях профилактики травматизма в борьбе самбо и для улучшения эффекта на различных этапах спортивной подготовки. Борьбе самбо является достаточно травмоопасным видом спорта и требует

существенной фармакологической как реабилитационной так и профилактической поддержки.

Цель исследования, на основе анализа научных литературных данных обосновать выбор фармакологических групп лекарственных средств, применяемых для профилактики травматизма в борьбе самбо.

**Задачи исследования:** провести анализ научных данных опубликованных в ведущих журналах, и составить перечень главных фармакологических групп лекарственных средств применяемых для профилактики травматизма в самбо.

**Методы исследования:** статистический анализ литературных источников, интернет-ресурсов, научных статей, опубликованных в журналах РИНЦ по спортивной медицине, комплексной реабилитологии и физической культуре с2010 – 2019 гг.

**Практическая значимость исследования:** выяснить, какие фармгруппы лекарственных препараты можно и нужно применять в целях профилактики травматизма в борьбе самбо.

**Результаты исследования.** Список изучаемой научной литературы состоял из следующих журналов, научных изданий, монографий: спортивная медицина, наук и практика; спортивная фармакология; биомедицина; физиология человек; комплексная реабилитация; теория и практика физической культуры; ученые записки университете им. П.Ф. Лесгафта; материалы V-VIII международного конгресса «Спорт, человек, здоровье; XXI-XXV Российского национального конгресса «Человек и лекарство». Всего проанализировано 32 научные работы, посвященные фармакологии спорта, спортивным травмам и их реабилитации. В основную клинико-фармакологическую группу лекарственных средств применяемых для профилактики травм в самбо вошли адаптогены, поливитамины, антиоксиданты и антигипоксанты, ноотропы и акто-хондропротекторы. При назначении спортсменам препаратов необходимо иметь четкие представления о механизмах действия каждого из этих препаратов, включая

(исходя из этих механизмов) влияние на эффективность тренировочного процесса, побочных эффектах и возможных результатах взаимодействия между собой.

**Вывод.** Главными принципами выбора фармгрупп для профилактики травм в борьбе самбо являются лимитирующий фактор работоспособность, длительность годичного тренировочного процесса и виды травм.

#### **Литература:**

1. Избранные очерки о спортивной медицине/ под общей редакцией А.В. Калинина. – СПб.: Изд-во Политех. Ун-та, 2017. – 224 с.
2. Кулиненко О.С. Фармакология и физиология силы: Советы спортивного врача. М.: МЕДпресс-информ, 2004. 208 с.
3. Кулиненко О.С, Фармакология спорта в таблицах и схемах. - 2-е изд. - М.: Спорт, 2015. - 176 с.
4. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. 800 с.
5. Очерки спортивной фармакологии, под редакцией Н.Н. Каркищенко и В.В. Уйба. М., СПб.: «Айсинг» 2014г. 4 томах.

#### **Номинация «магистранты»**

### **ВЛИЯНИЕ МОРФОТИПА ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

**А.И. Самсонов**

**Факультет здоровья и реабилитологии**

**Кафедра анатомии**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент, Е.А. Олейник**

**Актуальность.** В условиях современного футбола с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке футболистов, для достижения высоких спортивных результатов

необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов [2]. Соревновательная деятельность футболистов отличается своей многофункциональностью. Она проявляется в умении держать высокий темп игры, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться - все это характеризует такой вид силовых способностей как силовая выносливость [1]. Однако, эффективность подготовки футболистов, особенно на этапе спортивного совершенствования, зависит от индивидуальных конституциональных особенностей спортсмена, а также игровой специализации в соревновательном периоде [4, 5]. Разработка тренировочных программ на развитие силовой выносливости у футболистов с учетом их морфотипа является важным и актуальным [3].

**Теоретическая значимость** исследования заключается в расширении представлений о формах проявления силовой выносливости и ее структуре у футболистов различных типов телосложения.

**Практическая значимость** исследования состоит в разработке комплекса упражнений и практических рекомендаций тренерам, позволяющих успешно развивать компоненты силовой выносливости в тренировочном процессе футболистов с учетом их морфотипа.

Научная новизна исследования состоит в том, что разработана методика для развития силовой выносливости у футболистов юношеского возраста с учётом их морфологических особенностей.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что развитие силовой выносливости у футболистов будет более эффективной с учетом их морфологических особенностей.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально проверить методику развития силовой выносливости у футболистов 20 лет на этапе совершенствования учитывая их типы телосложения.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности морфотипа футболистов.
2. Выявить уровень развития силовой выносливости.

3. Определить взаимосвязь между морфологическим признаками и физическими качествами.

**Методы исследования**

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Антропометрия
3. Соматотипирование
4. Тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

**Результаты исследования.**

В эксперименте приняли участие 20 футболистов в возрасте 20 лет, по уровню физической подготовленности и состоянию здоровья относящихся к основной медицинской группе. Экспериментальная часть исследования была проведена в период с сентября 2018г. по февраль 2019г.

В результате соматотипирования по индексу Соловьева выявлено, что более половины футболистов (55%) относятся к астеническому типу телосложения, а 45% - к нормостеническому. Оказалось, что астеники меньше ростом, значительно легче и имеют меньший обхват грудной клетки. По индексу массы тела несмотря на то, что обе группы спортсменов имеют показатели в пределах половозрастной нормы, нормостеники значительно плотнее и крепче (астеники 22,8 у.е., и гиперстеники 23,9 у.е.). По силовым показателям динамометрии сила кистей у гиперстеников также была больше.

Проведенная программа развития силовой выносливости методом круговой тренировки на период с 10 сентября 2018 г. по 9 декабря 2018 г. выявило особенности ответной реакции у футболистов астенического и нормостенического типа. За исследуемый период произошло достоверное улучшение результатов в обеих группах ( $p < 0.01$ ) в тесте «Отжимания за 1 минуту», ( $p < 0.001$ ) в тесте «Приседания без веса» (за 1 минуту). По результатам тестирования выявлено, что всё же в группе гиперстеников

прирост силовой выносливости более выражен, нежели в группе астеников. Обусловлено это развитием мышечной системы, которая у гиперстеников сильнее, чем у астеников, значит и запасы креатинфосфата, главного «топлива» высокоинтенсивных тренировок, у гиперстеников будет больше, отсюда и его восстановление также будет быстрее у гиперстеников.

Выводы.

1. У футболистов 20 лет наблюдается астенический (55%) и нормостенический (45%) морфотип.
2. Разработанная методика развития силовой выносливости методом круговой тренировки оказывает больший эффект на футболистов гиперстенического типа телосложения.
3. В группе гиперстеников прирост силовой выносливости более выражен, чем в группе астеников.

#### Литература

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. — М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика футбола / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — М. - Советский спорт. 2013. – 536 с.
3. Евсеев, С.П. Методика освоения силовых и статических двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев, Г.В. Бармин, Ю.Н. Рыкунов // Теория и практика физ. культуры. - 1994. - № 5-6.
4. Зайцев, А. А. Биологическое обоснование концепции развития компонентов подготовленности под влиянием соматотипоспецифических изменений растущего организма спортсменов командно-игровых видов : дис. ... д-ра биол. наук / А.А. Зайцев. - Малаховка, 2005. - 333 с.
5. Сорокин, О.О. Функциональная подготовка юных футболистов различной игровой специализации в соревновательном периоде : автореф. дис. канд. пед. Наук / О.О. Сорокин. – Волгоград, 2006. – 22 с.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 10-13 ЛЕТ

Н.П. Джос

Факультет здоровья и реабилитологии

Кафедра физиологии

Научный руководитель: к.б.н., доцент В.В. Селиверстова

**Ключевые слова:** конькобежный спорт, работоспособность, дыхательные упражнения

Важнейшей предпосылкой достижений успехов в спорте является высокий уровень функционального состояния, что в свою очередь в конькобежном спорте связано с необходимостью выполнения мышечной работы, требующей больших затрат энергии и снабжение мышц кислородом. Эффективность тренировочного процесса может быть обусловлена применением средств и методов, направленных на оптимизацию функционального состояния и повышение адаптационных возможностей организма за счёт произвольного (сознательного) управления внешним дыханием. [2]

**Цель работы** изучить функциональное состояние конькобежцев младшего школьного возраста по показателям аэробных, анаэробных возможностей, общей физической работоспособности, системы внешнего дыхания при использовании комплекса произвольного управления дыханием.

**Методы исследования:** анаэробные возможности – тест Маргария. Аэробные возможности определяли при помощи номограммы Астранда. Исследование общей физической работоспособности (ОФР) при помощи гарвардского степ-теста. После выполнения нагрузки по данным АД и пульса определяли тип реакции ССС. Контрольное тестирование – бег 500 м и 1 000 м. Исследование показателей внешнего дыхания. Вариабельность сердечного ритма определяли с помощью пульсометра и программного

обеспечения ВЕДА-пульс. Статистическое исследование полученных данных проводилось с использованием программ EXCEL, SPSS.

В эксперименте принимали участие 20 детей среднего школьного возраста (10-13 лет) ГБУ СШОР Колпинского района г. Санкт-Петербурга – спортсмены группы тренировочных этапов, 2 и 3 разрядов. Испытуемых разделили на 2 группы – контрольную и экспериментальную.

В ноябре 2018 года провели обследование детей, занимающихся конькобежным спортом, далее в течение 5 месяцев юные спортсмены тренировались используя комплекс упражнений сознательного управления дыханием. В марте 2019 года проводилось повторное обследование.

В нашем исследовании мы выяснили, что произвольное управление дыханием при выполнении тренировочной нагрузки создает необходимый тренирующий эффект, расширяя диапазон приспособительных изменений в организме.

При решении задачи по определению функционального состояния по данным аэробных и анаэробных возможностей конькобежцев младшего школьного возраста до и после применения комплекса дыхательных упражнений показано, что: максимальная анаэробная мощность возросла после использования в тренировочном процессе комплекса упражнений на произвольное управление дыхания. Максимальное потребление кислорода при выполнении физической работы не отличается у спортсменов обеих групп и возможно обусловлена возрастными изменениями.

В исследовании общей физической работоспособности при помощи гарвардского степ-теста до и после тренировочных нагрузок, включающих комплексы упражнений произвольного управления дыханием выявлено следующее: в экспериментальной группе ОФР достигла хорошего уровня, в то время как в контрольной осталась в пределах удовлетворительного уровня. [1]

При изучении влияния тренировочного процесса, направленного на развитие способности произвольного управления дыханием на прямые

показатели работоспособности по данным результатов бега на коньках показано, что: время пробегания дистанций 500 м и 1000 м значительно уменьшилось. [4]

В исследовании показателей внешнего дыхания до и после применения комплекса сознательного управления дыханием выявлено превышение фактического объёма над должным в обеих группах. Увеличение ЖЕЛ в динамике выявлено только среди спортсменов экспериментальной группы. Показатели МВЛ статистически не отличались у спортсменов контрольной и экспериментальных групп.

При решении задачи по определению функционального состояния вегетативной нервной системы, а также гомеостатических и адаптационных возможностей конькобежцев среднего школьного возраста до и после применения комплекса произвольного управления дыханием показано, что: конькобежцы сохранили пребывание в состоянии эустресса – оптимума приспособления к физической нагрузке. [3]

Таким образом, задачи решены в полном объёме, цель достигнута - изучено функциональное состояние конькобежцев среднего школьного возраста по показателям аэробных, анаэробных возможностей, общей физической работоспособности, системы внешнего дыхания при использовании комплекса произвольного управления дыханием.

В ходе проведения исследования доказана гипотеза о том, что сознательное управление дыханием при выполнении тренировочной нагрузки создает необходимый тренирующий эффект, расширяя диапазон приспособительных изменений в организме. [5]

#### **Литература:**

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990 – 192 с.
2. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста : учебник для училищ / В. П. Бисярина – издание десятое, исправленное и дополненное – М. : Медицина, 2014. – 223 с.

3. Бутко М.А. Влияние объема двигательной активности детей среднего школьного возраста на физическую подготовленность, психические процессы и морфофункциональные показатели. Физическая культура, спорт - наука и практика. 2015. № 2. С. 31-35.

4. Дембо А.Г. Практические занятия по врачебному контролю. – М., «ФиС», 1976

5. Михайлов В.В. М69 Дыхание спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 103 с., ил.

### **ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ 12-13 ЛЕТ АТАКУЮЩЕГО И КОНТРАТАКУЮЩЕГО СТИЛЕЙ**

**С.О. Силуков**

**Факультет здоровья и реабилитологии**

**Кафедра физиологии**

**Научный руководитель: к.б.н., доцент В.В. Селиверстова**

#### **Актуальность**

Тхэквондо представляет собой ситуативный вид спорта, поэтому в поединке особое значение имеют процессы восприятия и переработки информации, что подразумевает наличие оптимального функционального состояния центральной нервной системы [4]. Спортсмену необходима не только оценка текущей ситуации, но и предвидение возможных ее будущих изменений - антиципация, а также планирование своих действий на протяжении поединка - экстраполяция.

Согласно ранее проведенным исследованиям [5] спортсмены с различным стилем соревновательной деятельности имеют существенные различия по временным параметрам деятельности, эффективности решения тактических задач, психофизиологическим особенностям и по характеру взаимосвязанной активности в коре больших полушарий. В связи с чем,

ранее определение тактического амплуа для юного спортсмена будет способствовать оптимизации тренировочного процесса.

#### **Цель и методология исследования:**

Определить роль психофизиологических показателей состояния ЦНС в определении манеры ведения поединка. В работе использованы следующие методы: анализ литературных источников, психофизиологическое тестирование (латентное время сенсомоторной реакции, теппинг-тест, реакции на движущийся объект, время решения тактических задач), педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математическо-статистической обработки данных.

**Теоретическая и практическая значимость** нашей исследовательской работы заключается в получении информации о различиях в психофизиологии тхэквондистов с различными стилями ведения боя, а также в возможности использования психофизиологических показателей в качестве основания при выборе манеры ведения поединка.

**Научная новизна** состоит в том, что тактическое амплуа, как правило, выбирается интуитивно или же исходя из опыта, проведенных поединков и соревнований, мы же в данной работе предпринимаем попытку научно, на основании результатов психофизиологических тестов, обосновать выбор тактической манеры ведения поединка.

#### **Содержание эксперимента:**

Исследование проходило в ДЮСШ «Дельфин», в нем принимали участие 10 человек, юноши-тхэквондисты 12-13 лет, имеющие одинаковый уровень физической подготовленности и соревновательный опыт. Тестирование проводили с использованием программы аппаратно-диагностического комплекса «Компакт». Определяли латентное время сенсомоторной реакции, теппинг-тест за 10 секунд, реакция на движущийся объект (РДО) с использованием ручного секундомера. Тренером была дана экспертная оценка для каждого спортсмена, о наиболее подходящей манере ведения боя (5 атакующих и 5 контратакующих).



**Результаты:**

Выявили, что в команде 50% спортсменов с преобладанием атакующего стиля ведения боя и 50% - контратакующего. Мы определили, что у спортсменов атакующей манеры ведения поединка, более высокий уровень показателей сенсомоторной реакции ( $213,4 \pm 13$  с.) и устойчивости реагирования, чем у спортсменов контратакующей манеры ( $345,5 \pm 21$  с.), а также уровень функциональных возможностей по показателям (РДО) и теппинг-теста. Различия статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

**Литература:**

1. Бакулев, С.Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Бакулев С.Е. – СПб., 2012. – 49 с.
2. Дмитриев, Н.А. Методика формирования индивидуальной манеры ведения боя боксеров-юношей (15-16 лет) / Н.А. Дмитриев, А.Б. Сыроватский // Физическая культура и спорт: Вестник Бурятского государственного университета / ИФКиС им. М.К. Амосова, Якутск, 2010. – Вып. 3. – С. 44-48.
3. Захаров, Д.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации / Д.В. Захаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №3 (85). – С. 90-94.
4. Симаков, А.М. Индивидуализация спортивной деятельности в тхэквондо на этапе высшего спортивного мастерства / А.М. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №5 (159). – С. 266-271.
5. Таймазов, В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2005. – Вып. 18. – С. 81-91.

**СЕКЦИЯ «НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ П.Ф. ЛЕСГАФТА И  
СОВРЕМЕННОСТЬ» (ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФК И С)**

**Номинация «студенты»**

**СТАНОВЛЕНИЕ КОНЦЕПЦИЙ О МЕХАНИЗМАХ  
ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

**В.В. Быструшкина**

**Факультет ЛОВС, кафедра ТиМФК**

**Научный руководитель к.п.н., доцент М.А. Сафронова**

**Актуальность.** В настоящее время соревновательные упражнения достигают исключительной технической сложности, в связи с чем возрастает значение совершенствования механизмов формирования двигательных умений (ДУ) и навыков (ДН). Мы проследили становление и развитие систем взглядов на формирование ДУ и ДН с точки зрения физиологии, психологии и в теориях физического воспитания и спорта, чтобы на основании имеющихся недостатков и достоинств в последствии выявить перспективы и направления его модификации.

**Объект исследования:** становление концепций процесса обучения двигательному действию.

**Предмет исследования:** механизмы формирования двигательных умений и навыков.

**Цель:** раскрыть эволюцию взглядов на механизмы формирования двигательных умений и навыков на основе концепций различных научных дисциплин.

**Задачи:**

1. Проанализировать концепции процесса формирования двигательного навыка относительно психологии;

2. Выявить механизмы и закономерности формирования двигательного навыка с точки зрения физиологии;

3. Проследить эволюцию взглядов на обучение двигательному навыку в теории и методике физического воспитания и физической культуры.

**Методы:** теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Первой объяснить «научение» попыталась теория ассоцианизма, предложенная Т. Гибсом в XVII в. и доработанная в XVIII в. Д. Гартли [1]. Знания и действия человека они считали следствием образования и разветвления ассоциаций между ощущениями, рожденными опытом.

На рубеже XIX и XX веков над пониманием механизмов научения работали физиологи И. М. Сеченов, И. П. Павлов и В. М. Бехтерев. И. П. Павлов доказал, что в основе процесса лежат: условный рефлекс, динамический стереотип и, в качестве раздражителя, - ожидание будущего поощрения. Примерно в это же время американские инженеры Ф. Гилбрет и Ф. У. Тейлор разработали концепцию конструирования рабочих движений, которые они расчленили на элементы - “терблиги” [1]. Однако “молекулярный” подход стал невозможен из-за постоянного усложнения структуры упражнений.

В след за открытиями И. П. Павлова, в США бихевиористы разрабатывают теорию, где элементарная единица поведения субъекта представлена схемой «стимул → реакция». Основу научения в ней составляют пробы, ошибки и случайный успех и три закона формирования нужных реакций: упражняемость, эффект, готовность [1].

Позднее, в конце 40-х годов XX в. А. Н. Крестовников выделил три стадии процесса обучения: иррадиация, концентрация и стабилизация, в основу которого ставил условный цепной рефлекс и динамический стереотип.

Однако ни одна из концепций не объясняла механизм действий, предполагающих выбор, изменение ситуации или коррекцию в процессе

выполнения. Поэтому П. К. Анохин дорабатывает теорию И. П. Павлова, выводя вперед понятия “обратной афферентации” и “акцептора действий”. Но эта концепция могла объяснить лишь стандартную программу и условия.

Попытку обобщения наработок предпринял американский психолог Б. Скиннер, объединив схемы стимул → реакция и реакция → стимул, возникающей при условии многократного повторения “случайного успеха”, подкрепляющегося вознаграждением. Однако в ней не было места эмоциональному и физическому состоянию ученика.

Исправить этот недостаток попыталась теория гештальтизма. Она учитывала внутреннее желание и возможности индивида, но “вырывала” из процесса только начало и конец. Для решения этой проблемы бихевиористы ввели понятие «промежуточных переменных». Их концепция стала толчком к основанию необихевиоризма, признавшего существование образа цели как элемента управления реакциями в их связи со стимулами.

На данный момент в области физиологии в нашей стране придерживаются мнения о двух этапах: замысел действия и его общий план, а также выполнение действия, которое включает в себя стадии генерализации, концентрации, стабилизации и автоматизации [9].

В психологии до середины XX века работы о механизмах формирования двигательного навыка базировались на открытиях физиологии, но с 60-х гг. стали дополняться особенностями поведения личности. В 1965 году П. Я. Гальперин разрабатывает концепцию этапности в овладении ДН, где выделял особую роль мотивации ученика.

В целом психологи отмечают, что при ознакомлении с двигательными действиями, в первую очередь, формируется интеллектуально-сенсорный компонент навыка, который далее дополняется другими ощущениями и формирует целостный образ и программу решения двигательной задачи. Следуя этой последовательности выделяются уровни освоения навыка [4].

Большинство подходов к образованию двигательных умений и навыков в теории и методике физической культуры основывается на

периодизации М. М. Богена (1965, 1985, 1989 гг.), в нее входит: создание благоприятных условий к обучению, начальное изучение, детализированное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование действия [1].

В работах Н.М. Моисеева, чьи взгляды придерживался и великий теоретик Л.П. Матвеев, которые встречаются во многих современных учебниках ТИМФК, расписаны не только 3 базовых этапа, но и их составляющие [6, 7]. Однако наиболее подробно раскрыл процесс обучения в своих поздних работах Ю.К. Гавердовский [3 и др. работы]. Он выделял 4 стадии формирования ДН и их этапы, состоящие из характеризующих их фаз. Дополнительно он освещал процессы подготовки к освоению ДН (в том числе педагогические действия) и прекращения его эксплуатации.

Таким образом в теории и методике физической культуры и спорта концепции формирования ДУ и ДН, с некоторым расхождением в деталях, основываются на трехэтапном процессе обучения: начального разучивания, углубленного разучивания и совершенствования навыка [8].

**Выводы:** проблема объяснения механизмов формирования ДН изучалась многие десятилетия, однако, безусловно, не решена до конца. Ведь на основе современных технологий мы получаем новые сведения о работе организма человека. В наше время синергетики, междисциплинарных и междисциплинарных исследований, становится как никогда актуальной разработка системного интегративного положения, которое бы максимально включало весь диапазон имеющихся наработок о процессе формирования ДУ и ДН, ведь именно тогда у науки появится возможность ускорить и рационализировать «научение», избежать возникновения ошибок.

#### Список литературы.

1. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген – 3-е издание – Москва: URSS: Либроком, 2011. – 191, [2] с.
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям.

Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 352 с.
2. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учебник для институтов физ.культуры / Я. М. Коц, Н. В. Зимкин, О. П. Панфилов, В. М. Волков – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
3. Мазниченко, В. Д. Двигательные навыки в спорте. [Текст] : Методические разработки к спецкурсу для студентов спортивных факультетов / В. Д. Мазниченко; МОГИФК – Малаховка, 1981. – 47 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
5. Моисеев, Н. М. Обучение двигательным действиям: методические указания студентам 2 и 3 курсов / Н. М. Моисеев; ГИФК им. П.Ф. Лесгафта – Л. [б.и.], 1988. – 30 с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. вузов/ под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд. испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
7. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.

## ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК

### В ЕДИНОБОРСТВАХ

А.Р. Глаголева

Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта

Кафедра ТИМ бокса

Научный руководитель : к.п.н., доцент А.В. Павленко

Научный консультант : к.п.н., доцент А.М. Симаков

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются гендерные особенности тренировочного процесса девушек, занимающихся единоборствами. Анализируются гендерные стереотипы и неравенства в спорте и их влияние, подчеркивается отличие между юношами и девушками; выясняются мотивация к занятиям и отношения с тренером.

**Ключевые слова:** гендер, проблематика, женщины, единоборства.

**Актуальность:** Исследование специфики формирования гендерной идентичности на всех этапах спортивной карьеры актуально при нахождении наиболее эффективных методов и средств подготовки и психологического сопровождения спортсменов. Гендерная проблематика в единоборствах при подготовке высококвалифицированных спортсменок нуждается в переоценке устоявшихся методов и развития новых концепций данного аспекта тренировочного процесса.

**Цель работы:** выявление гендерных особенностей личности спортсменок в единоборствах.

**Методология исследования:** методика опросник «маскулинность–фемининность» Сандры Бем и авторское анкетирование.

**Теоретическая значимость:** получение новых данных о гендерных аспектах тренировочного процесса в спортивных единоборствах.

**Практическая значимость:** данные, полученные в результате исследования, позволяют сформировать рекомендации тренерскому составу по особенностям тренировки спортсменок в единоборствах.

Тренировочный процесс в единоборствах мало дифференцирован, не учитывает особенности женского организма и психики. Не смотря на андрогинный тип личности, спортсменкам присущи типичные женские черты: обидчивость, чувствительность, желание одобрения действий.

### Характеристика исследования:

Выборка: спортсменки, специализирующиеся в тхэквондо, боксе, карате и кикбоксинге с квалификацией от I взрослого разряда до мастера спорта в возрасте от 18 до 24 лет. Среди них студентки НГУ им. П.Ф. Лесгафта и различных спортивных организаций города (СШОР «Комета», СШОР «Невские звезды» и др.)

В авторском анкетировании были затронуты следующие вопросы :

1. Гендерная роль девочек, отношение к этому их родственников и самих респонденток;
2. Личное отношение к тренеру, наличие психологической близости;
3. Влияние гендерных стереотипов в спорте на самооценку спортсменок;
4. Понимание физиологических и психологических отличий между юношами и девушками;
5. Гендерные неравенства в единоборствах (личная оценка спортсменок);
6. Мотивация и дальнейшая карьера в единоборствах;
7. «Идеальный образ тренера»
8. Общие вопросы.

### Результаты исследования.

Согласно опроснику С. Бем среди спортсменок в единоборствах 80% имеют андрогинный тип личности, 10%–феминный и 10%–маскулинный.

1. 70% девушек отмечают, что им важнее одобрение и личное отношение к тренеру, нежели его квалификация и опыт

2. 50% утверждают, что есть мужские и женские виды спорта

3. Все респондентки отмечают, что со стороны родственников указывалось на различие в манере поведения мальчиков и девочек. (девочки – милые, послушные, добрые, скромные и т.п.; мальчики – сильные, смелые, уверенные и т. п.);

4. Тем не менее, отношение со стороны родственников, друзей к занятиям единоборствами в основном положительное;

5. Для большинства спортсменов идеальный тренер имеет следующие характеристики: строгость, креативность, наличие высшего образования. Лишь 1 человек отмечал индивидуальный подход.

#### **Выводы:**

1. Анализ научно–теоретической литературы позволяет утверждать, что гендерные аспекты развития личности в спортивных единоборствах недостаточно изучены;

2. Исследование гендерной специфики подготовки спортсменов в единоборствах позволяет констатировать, что учёт гендерных аспектов необходим в тренировочном процессе.

3. Исторически сложившийся характер тренировочного процесса в единоборствах, не всегда учитывает современные требования, которые подразумевают изменение психологических подходов в деятельности тренера при занятиях со спортсменками.

#### **Список использованной литературы**

1. Дамадаева, А.С. Психология гендерного развития личности спортсмена: дис. ... д. психол. наук : 19.00.01 / Дамадаева Анжела Сергеевна. – М., 2013. – 382 с.

2. Канатьев, К.Н. Влияние гендерных особенностей спортсменов на психологический климат общения в спортивной / К.Н. Канатьев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 84–87.

3. Клецина, И.С. Гендерная психология. – 2-е изд., испр. и доп. / И.С. Клецина. – СПб.: Питер, 2009. – 496 с.

4. Староста, В. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские? / В. Староста// Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 55 – 58.

5. Цикунова, Н.С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта : дис. ... к. психол. наук : 13.00.04 / Цикунова Наталья Сергеевна. – СПб., 2003. –181 с.

#### **Номинация «магистранты»**

### **ЗНАЧЕНИЕ ВКЛЮЧЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕСС ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА) ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**А.Г. Костылева**

**Факультет ЕиНВС, кафедра ТиМФК**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент М.А. Сафронова**

**Актуальность.** Для повышения уровня здоровья и физической подготовленности школьников, формирования ценностного отношения к физической культуре и, в связи с этим, модернизации физкультурного образования актуализируются 3 магистральные направления:

- лично ориентированное - переход от преимущественного развития ФС и формирования ДУ и ДН, к признанию личности как индивидуальности в её самобытности и уникальности, воздействию на интеллектуальные, нравственные, эстетические качества [1, 4 и др.];

- стремление к интеграции спортивной культуры в физкультурное образование старших школьников (переход к формированию спортивной культуры личности) [2, 6 и др.];

- включение интерактивных форм и методов педагогического воздействия (формирование критического, творческого, диалектического мышления, превращение знаний в убеждения) [5 и др.].

Представленные направления в основном раскрываются дифференцированно, однако безусловно должны интегративно реализовываться в педагогическом процессе в сфере физкультурного образования, что особенно важно с детьми старшего школьного возраста.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать интерактивную педагогическую технологию обучения с использованием популярных видов спортивных игр (на примере футбола) в рамках третьего урока физической культуры для юношей-учащихся старших классов с целью повышения их физической и спортивной культуры личности.

**Теоретическая значимость:** получены знания о процессе реализации и освоения программы «Спортивные и подвижные игры» в рамках третьего урока физической культуры юношей старшего школьного возраста на основе футбола. Результаты исследования расширяют научное представление об организации третьего урока физической культуры с использованием интерактивной педагогической технологии. Определены её основные методические положения, структура и содержание.

**Практическая значимость:** разработанная интерактивная педагогическая технология для юношей старшего школьного возраста на основании спортивной игры - футбол, дополняет имеющийся программный материал и способствует в большей степени повышению физкультурной образованности учащихся, приобщению их к идеалам и ценностям спортивной и физической культуры личности.

**Научная новизна исследования:** разработано содержание современной интерактивной педагогической технологии для третьего урока физической культуры юношей старшего школьного возраста по освоению программы спортивных игр на примере футбола, учитывающая магистральные направления обновления содержания школьного

физкультурного образования. Полученные результаты могут быть реализованы и с другими спортивными играми.

**Результаты.** В рамках проведенного исследования было осуществлено анкетирование и интервьюирование юношей-старшеклассников (15 человек 10 класс) общеобразовательной школы №568.

Анкетирование проводилось по авторскому тесту д.п.н. Масаловой О.Ю. [3], вопросы были адаптированы под учеников 10 классов. Результаты показали, что 85% респондентов обладают низким уровнем направленности на освоение ценностей физической культуры (ФК): школьники не осознают значимости ЗОЖ и роли ФК в улучшении состояния их здоровья. 67% опрошенных не могут самостоятельно организовывать и проводить физкультурные занятия.

Интервью состояло из 18 вопросов, на которые юноши отвечали в свободной форме. Опрос показал, что, хотя ряд юношей самостоятельно регулярно занимается физической культурой (22%), потребность в систематических физкультурных занятиях у большинства опрошенных не сформирована (63%). 57% проявляют интерес к спортивным играм, особенно к футболу (83% следят за событиями, происходящими в его сфере).

На основании полученных результатов нами была разработана интерактивная технология обучения с использованием средств футбола. Она включает использование неигровых (просмотр видеозаписей фрагментов игр с разбором и обсуждением, моделирование и решение проблемных игровых тактических ситуаций) и игровых (разыгрывание игровых ситуаций в ролях; включение теоретической информации о знаменитых спортсменах, их спортивном пути и достижениях) имитационных методов обучения.

Структура урока была определена следующим образом:

1) Подготовительная часть урока включает: обсуждение и

построение дискуссий по заданиям, отданным на домашнее рассмотрение (просмотра видеороликов-нарезок игровых технико-тактических действий футболистов, подготовка материала по теме следующего урока), моделирование и решение конкретных игровых проблемных ситуаций; разминка с использованием футбольных упражнений. Подготовительная часть урока рассчитана на 15 минут, из которых 5 минут отводится на организацию обсуждений и 10 минут на разминку школьников.

2) Основная часть урока, рассчитанная на 15 минут, включает в себя упражнения на отработку технико-тактических действий, реализацию игровых ситуаций, смоделированных школьниками в подготовительной части занятия. Школьник находится в ситуации с множественными вариантами решения, что помогает развивать его интеллектуальный потенциал. Помимо этого, включены упражнения на сплочение, что направлено на решение воспитательных задач урока, а также на формирование личностных и нравственных качеств школьников.

3) Заключительная часть урока, продолжительностью 15 минут, включает в себя свободную игру в футбол с включением отработанных действий и заминку.

Разработанная технология интерактивного обучения может быть использована и для других спортивных игр, включенных в программу, с учетом предпочтений учащихся или специализации школы.

Заключение. Включение интерактивных технологий с использованием популярных среди юношей-старшеклассников видов спорта позволяет, повысить их интерес к физкультурным занятиям, содействовать духовному, творческому развитию личности в единстве с физическим. Интеграция личностно ориентированных, спортизированных и интерактивных методов обучения позволяет включить участников образовательного процесса в осмысленное переживание индивидуальной и коллективной деятельности для накопления опыта, осознания и принятия ценностей спортивной культуры, что является исключительно актуальным.

### Список литературы:

1. Лопухина, А.С. Теоретические и практические аспекты качества физкультурного образования школьников / А. С. Лопухина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова., Сер. Педагогика. - 2014. - № 2. - С. 162-165.
2. Лубышева Л.И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования / Л.И. Лубышева // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – С. 44-54.
3. Масалова, О.Ю. Концепция формирования ценностных отношений студентов к физической культуре: дис. ... докт. пед. наук. / О.Ю. Масалова.– Московский педагогический государственный университет. - Москва, 2014.- 624 с.
4. Фомичева, Н. В. Концептуальные основы развивающего обучения в физкультурном образовании младших школьников / Н.В. Фомичева// Международный научно-исследовательский журнал «Research Journal of International Studies». - 2012. - № 53. - С. 57-58.
5. Щеголев, В.А. Педагогические закономерности, принципы и функции управления физическим воспитанием студентов с использованием интерактивных методов педагогического воздействия / В.А. Щеголев, Ф.Г. Переходко // Межвузовский сборник научно-методических работ «Физическая культура и спорт в профессиональном образовании». - СПб.: ПНИ, 2014. - С. 101-110.
6. Щетинина, С.Ю. Вектор спортизации физического воспитания школьников: тенденции, проблемы, перспективы / С.Ю. Щетинина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 101–106.

**КОМПЕТЕНТНОСТЬ МАГИСТРАНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В ПРИМЕНЕНИИ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ  
ОБУЧЕНИЯ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО АНАЛИЗА**

**З.В. Иванова**

**Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта**

**Кафедра педагогики**

**Научный руководитель: к.п.н. Д.А. Михайлова**

**Научный консультант: д.п.н., профессор В.И. Криличевский**

**Ключевые слова:** активные методы обучения, высшее специальное физкультурное образование, компетентность магистрантов вуза физической культуры, познавательная активность.

**Аннотация.** В статье рассматривается компетентность магистрантов, обучающихся по направлению подготовки высшего образования 49.04.01 Физическая культура, в сфере применения активных методов обучения.

Понятие компетентность было сформулировано применительно к образованию Н. Хомским, оно обозначает «способность, необходимую для выполнения определённой, преимущественно языковой, деятельности в родном языке». Он связал его с навыками и опытом человека [2]. Применительно к педагогической профессии компетентность определяется И. А. Зимней как «основывающийся на знаниях, интеллектуально и лично обусловленный опыт социально-профессиональной жизнедеятельности человека» [1]. Объединяя определения, данные Н. Хомским и И. А. Зимней, мы можем определить педагогическую компетентность как способность практически реализовать теоретические знания, умения и навыки в процессе педагогической деятельности [3].

**Актуальность исследования.** Формирование компетентности у студентов возможно при полноценном освоении предлагаемого им учебного материала. Одним из условий успешного освоения учебного

материала является познавательный интерес к наукам. Несмотря на то, что существуют экспериментальные методики повышения мотивации студентов (А. А. Реана, В. А. Якунина, Н. И. Мешкова), перспективным в рассматриваемой проблеме является целенаправленное формирование познавательного интереса к теоретическим занятиям. В этой связи перед педагогической наукой и практикой стоит актуальная задача разработки средств и методов формирования познавательного интереса у студентов.

**Цель исследования** – раскрыть компетентность магистрантов вуза физической культуры в применении активных методов обучения.

**Методология исследования.** При выборе тех или иных методов обучения необходимо, прежде всего, стремиться к продуктивному результату, так как от качества обучения как деятельности зависит результат обучения, развития и овладения профессией у студентов. Степень продуктивности обучения во многом зависит от интереса студента. В педагогической практике применяются различные пути повышения интереса студентов; к основным из них относятся: разнообразие форм, методов, средств обучения, выбор таких их сочетаний, которые в возникших педагогических ситуациях стимулируют активность и самостоятельность студентов [4]. Применение активных методов обучения способствует активности и самостоятельности студентов, повышению интереса к овладению знаниями и способностью работать, как самостоятельно, так и в коллективе [5]. Таким образом, при использовании преподавателями активных методов обучения студенты приобретают возможность учиться решать профессиональные задачи, учебный материал становится не целью деятельности, а её средством, что способствует успешной актуализации профессиональных компетенций и интереса к будущей профессиональной деятельности, поскольку обучение становится для студента осознанным и значимым.



**Теоретическая значимость** исследования заключается в расширении и обогащении научного знания о компетентности магистрантов вуза физической культуры в применении активных методов обучения.

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности применения полученной в ходе исследования информации при совершенствовании преподавания дисциплин и управлении учебно-воспитательным процессом в физкультурном вузе.

**Научная новизна** заключается в обосновании зависимости формирования познавательного интереса к учебному материалу и компетентности в нём студентов вуза физической культуры от применения преподавателями активных методов обучения.

Краткое содержание эмпирического исследования. В этой связи в рамках эмпирической части исследования было проведено тестирование магистрантов, обучающихся по направлению подготовки высшего образования 49.04.01 Физическая культура, целью которого было определить их уровень знаний по теме «Активные методы обучения».

**Результаты.** Было установлено, что уровень теоретических знаний по теме «Активные методы обучения» у магистрантов находится в середине нормативного диапазона. Так, магистранты владеют избирательными знаниями по некоторым аспектам темы «Активные методы обучения», и, следовательно, уровень их подготовленности к работе в нетрадиционном, творческом формате можно характеризовать как средний. Большинство вопросов тестирования по теме «Активные методы обучения» касалось основных понятий, общей классификации, признаков и принципов по теме «Активные методы обучения». На такие вопросы около 50% респондентов ответили правильно, наименьший процент правильных ответов был по вопросам, связанным с формами реализации активных методов обучения.

Таким образом, из результатов тестирования следует, что компетенция магистрантов вуза физической культуры по применению активных методов обучения недостаточно сформирована. Активным

методам обучения необходимо уделять больше внимания по всем дисциплинам в вузе для успешного формирования интереса к будущей профессии и компетенций.

### **Литература.**

1. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя / Эксперимент и инновации в школе. – 2009. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/klyuchevye-kompetentsii-novaya-paradigma-rezultata-obrazovaniya>. – Дата обращения : 01.04.2019.
2. Ивановская, М. Н. История возникновения термина «Информационно-коммуникационная компетентность» / М. Н. Ивановская / ИСОМ. – 2012. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-vozniknoveniya-termi-na-informatsion-no-kommunikatsionnaya-kompetentnost>. – Дата обращения : 01.04.2019.
3. Ломакина, Г. Р. Педагогическая компетентность и компетенция: проблемы терминологии [Текст] / Г. Р. Ломакина / Педагогическое мастерство : материалы междунар. науч. конф. – М. : Буки-Веди, 2012. – С. 276–279.
4. Ортикбаев, Д. О. Формирование познавательной и профессиональной деятельности учащихся при активном участии на занятиях / Д. О. Ортикбаев, Д. А. Уста-Азизова / Молодой ученый. – 2014. – № 12. – С. 293–294.
5. Тарасевич, И. А. Активные и интерактивные методы в формировании интереса к будущей профессиональной деятельности у студентов вуза физической культуры / И. А. Тарасевич / Учёные записки университета Лесгафта. – 2014. – URL : <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/6610>. – Дата обращения : 01.04.2019.

**ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА  
ОК-5 В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И  
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» ПОСРЕДСТВОМ  
ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Е.О. Пеклецова**

**Факультет ЕиНВС, кафедра ТиМФК**

**к.п.н., доцент М.А. Сафронова**

**Актуальность.** Изменение общественных ценностей и приоритетов усиливает потребность в модернизации системы современного образования. Актуальные задачи, стоящие сегодня перед высшей школой, частично реализуются посредством формирования в каждой группе специальностей в течение всего образовательного процесса набора различных компетенций.

Следует отметить, что по сравнению с профессиональными и общепрофессиональными формированию общекультурных компетенций (ОК) уделяется очень мало внимания. Хотя именно последние представляют жизненно важные ориентиры для эффективного взаимодействия человека и социума [2]. Невнимание к ним препятствует профессиональному и личностному развитию выпускников, негативно воздействует на эффективность всей системы высшего образования и выполнение государственных задач в области политики здорового образа жизни [1]. Поэтому формирование общекультурной компетентности определяющей личностный рост студентов, приобретает особую значимость.

**Цель исследования:** обосновать значение расширения диапазона общекультурных компетенций (на примере ОК-5) в образовательном процессе студентов 2 курса, обучающихся по направлению 49.03.01, в рамках освоения дисциплины Теория и методика физической культуры, и их реализации через проектную деятельность.

Задачи: 1. Выявить значение общекультурных компетенций в профессиональном и личностном развитии студентов;

2. Проанализировать соответствие общекультурных компетенций ФГОС 3+ и универсальных компетенций ФГОС 3+++;

3. Раскрыть перспективы использования проектной деятельности в реализации ОК-5 (УК-4) у студентов 2 курса в рамках дисциплины Теория и методика физической культуры.

**Научная новизна исследования** заключается во включении в практические занятия 4 семестра базовой дисциплины «Теория и методика физической культуры» проектной деятельности, основанной на интеграции ОК-5 в процесс овладения студентами оформлением отчетной документации по производственной практике в школе и формирования сопутствующих знаний, что значительно расширяет развивающие возможности предмета и уровень готовности студентов.

**Результаты.** Формулировки общекультурных компетенций и их связь с конкретными учебными дисциплинами представляют значительное исследовательское поле, как в практическом, так и техническом плане. Это касается образовательного процесса в сфере ФК и С, так как становление педагога и тренера нового типа - сложный и многоэтапный процесс. В связи с высокими требованиями, установленными программой бакалавриата, выпускник должен не просто обладать знаниями в профессиональной области, но и качественно новой формой организации мыследеятельности, связанной с пониманием духовно-физической сущности физической культуры, как вида культуры, способствуя тем самым развитию их профессионального мышления, усиления их мировоззренческой, методологической и общетеоретической подготовки.

Согласно приказу от 7 августа 2014 г. № 935 об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) выделяется 9 общекультурных компетенций, которыми должен обладать выпускник, освоивший программу бакалавриата очной формы обучения [5]. Однако с сентября 2019 года начнется обучение по новым стандартам. Важно отметить, что введение в образовательный

процесс ФГОС ВО (3++) изменило требования к результатам освоения программы, в частности: общекультурные компетенции заменены универсальными, которые являются едиными для уровня образования [6].

Анализ рабочей программы по дисциплине Теория и методика физической культуры (ТиМФК) ООП (направления подготовки 49.03.01 – физическая культура) показал, что в требованиях к результатам освоения дисциплины обозначена только ОК-8. - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [4]. По нашему мнению, реализуя компетентный подход в образовательном процессе, целесообразно включить в практические занятия освоение и других общекультурных компетенций.

Дело в том, что дисциплина ТиМФК является базовой для подготовки студентов 2 курса бакалавриата очной формы обучения к производственной практике в образовательных учреждениях, которая, согласно плану, реализуется на 5 семестре обучения. В связи с чем, в качестве одной из наиболее актуальных для интеграции в процесс её преподавания нами выделена ОК-5 (коммуникация в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия) которая соответствует УК-4 (Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке РФ и иностранном(ых) языке(ах)). Мы отметили, что в контексте данной дисциплины практические занятия 4 семестра направлены в большей мере на обучение студентов оформлению отчетной документации и формированию сопутствующих для этого знаний и мало затрагивает реальные условия прохождения учебной практики. Что ограничивает развивающие возможности предмета, ведь студент должен овладеть ключевыми коммуникативными действиями, определяющими успешность и продуктивность профессиональной деятельности, независимо от предметного направления.

Это может быть реализовано с использованием проектного метода, который предполагает самостоятельное решение студентами под наставничеством педагога конкретной практической задачи в области своей будущей профессиональной деятельности. В ходе решения задачи, поставленной в рамках проекта, у студентов формируются, совершенствуются теоретические знания и практические умения и навыки, что обеспечивает эффективное формирование ОК в соответствии с ФГОС по направлению подготовки.

Возможности использования проектной деятельности в образовательном процессе широки. Она носит сложный, многофункциональный характер [3]. С одной стороны её основная задача - приобретение знаний, с другой - подготовка к самостоятельной профессиональной деятельности, как на предстоящей учебной практике, так и после окончания вуза.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

- Актуальна необходимость интегрирования в процесс обучения более широкого диапазона ОК в преподаваемых дисциплинах;
- Учитывать и включать в образовательный процесс те ОК, которые перейдут в ранг УК;
- Интегрировать полученные знания и умения в самостоятельную творческую деятельность студентов;
- Ввиду выхода студентов 3 курса на учебную и производственную практики, целесообразно к концу 2 года обучения наделить их более широким спектром ОК;
- Интеграция в образовательный процесс ОК может быть наиболее эффективна реализована через проектную деятельность.

#### **Список литературы:**

1. Абызов, А. Г. Общекультурные компетенции в деятельности выпускника университета: роль образования в формировании экономической, социальной и правовой культуры [Текст]/ А.Г.Абызов// сборник научных трудов. СПб.: комитет по науке и высшей школе

Правительства Санкт-Петербурга, 2014, с 353;

2. Викулина, М. А. Общекультурные компетенции - основа педагогики современного специалиста/ М.А.Викулина //Вестник ТГПУ. 2015. №12 (165) с. 120;

3. Кудинова О.С., Проектная деятельность в вузе как основа инноваций/ О.С. Кудинова, Л.Г. Скульмовская // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4.;

4. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : рабочая программа по дисциплине. Основная образовательная программа направления подготовки высшего образования 49.03.01 - Физическая культура. Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта. Квалификация (степень): Академический бакалавр. Форма обучения: очная, заочная / автор-разработчик: Титорова О.Н. ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта - Санкт-Петербург, 2014;

5. Федеральный Государственный образовательный стандарт Высшего образования от 7 августа 2014 г. № 935 [электронный ресурс]: [http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301\\_B\\_3\\_30102017.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf) / (дата обращения: 26.03.2019);

6. Федеральный Государственный образовательный стандарт Высшего образования от 16 октября 2017 г. № 940 [электронный ресурс]: [http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301\\_B\\_3\\_30102017.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf) / (дата обращения 26.03.2019)

7. Хуторской А.В. Ключевые компетенции. Технология конструирования / А.В. Хуторской //Народное образование. – 2003. – №5. – С.55-61.

## СЕКЦИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Номинация «студент»

#### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТОНКОЙ МОТОРИКИ У ЛИЦ С ОСТРЫМ НАРУШЕНИЕМ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

**М.А. Корненко**

**Факультет базовой подготовки**

**Кафедра физической реабилитации**

**Научный руководитель: А.В. Шевцов, доцент,**

**доктор биологических наук**

**Научный консультант: А.В. Аксенов, доцент, кандидат**

**педагогических наук**

**Актуальность.** Все чаще инсульты возникают у людей трудоспособного возраста. Подавленный эмоциональный фон, ограниченная подвижность и страх беспомощности не являются мотивирующими факторами для выполнения однообразных физических упражнений.

Важно не просто давать традиционные упражнения, которые пациент воспринимает как нечто не нужное и бессмысленное. Важно организовать процесс раннего восстановления так, чтобы пациенты ощутили важность и пользу данного процесса.

Поэтому необходимо разрабатывать новые технологии ранней реабилитации постинсультной патологии, где основными средствами является эрготерапия, которая способствует быстрому восстановлению двигательных качеств, в результате чего они позволяют человеку с инсультом быть самостоятельным и, во многих случаях, вернуться в трудовую деятельность. Все это и будет обуславливать актуальность нашего исследования.

**Новизна исследования:** впервые разработан и научно обоснован комплекс физических упражнений с применением эрготерапевтических тренажеров в период ранней реабилитации в условиях стационара для лиц с острым нарушением мозгового кровообращения.

**Теоретическая значимость исследования:**

- выявлены проблемные аспекты в структуре ранней реабилитации: использование традиционных физических упражнений, неосмысленное использование одной и той же методики для всех пациентов с инсультом;

- дополнение структуры и содержания методики раннего восстановления в медицинских учреждениях комплексом эрготерапевтических тренажеров.

**Практическая значимость:** составленный и апробированный в ходе исследования комплекс эрготерапевтических упражнений, направленный на восстановление тонкой моторики у лиц с острым нарушением мозгового кровообращения, может быть включен в программу реабилитации для более эффективного восстановления.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что традиционные физические упражнения на раннем этапе реабилитации не являются эффективным средством восстановления тонкой моторики у лиц с ОНМК. А внедрение комплекса эрготерапевтических упражнений будет способствовать более эффективному восстановлению тонкой моторики и включения новых механизмов локомоций пораженного головного мозга на раннем этапе реабилитации.

**Цель исследования:** составить и экспериментально обосновать эффективность комплекса эрготерапевтических упражнений для восстановления тонкой моторики у лиц с ОНМК на раннем этапе реабилитации.

**Объект исследования:** процесс восстановления тонкой моторики у лиц с острым нарушением мозгового кровообращения.

**Предмет исследования:** комплекс эрготерапевтических упражнений направленные на восстановление тонкой моторики лиц с острым нарушением мозгового кровообращения на раннем этапе реабилитации.

**Содержание эксперимента.** Исследование проводилось на базе СПб ГБУЗ Госпиталь для ветеранов войн в отделении неврологии. В исследовании приняли участие 12 человек с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения. Возраст пациентов составляет от 63 до 67 лет.

Исследуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 6 человек в каждой.

В контрольной группе использовались те средства восстановления тонкой моторики, которые предписаны в стационаре. Использовались ЛФК на все группы мышц (индивидуальные и групповые) и комплекс Motomed.

Для эффективного восстановления тонкой моторикой у лиц с инсультом в экспериментальной группе была составлена и использована модель восстановления для ранней реабилитации лиц с инсультом. Длительность занятий составляла 35-40 минут каждое с ориентацией на ощущения пациента.

Акцент делался на эрготерапевтические упражнения. Комплекс эрготерапевтических упражнений состоит из так называемого эргохалата и набора несложных для обычных людей, но весьма эффективными для лиц с инсультом, упражнений. Эргохалат позволяет восстанавливать те мышечные движения и те навыки, которые человек выполняет ежедневно: застегивание и расстегивание молний, пуговиц, карманов, застегивание ремня, различных крючков. Так же в этот комплекс входит: рисование различных линий с акцентом на то как человек держит письменный предмет, имитация чистки зубов, собирание пазлов, сухой бассейн из крупной крупы, открывание и закрывание замков.

### **Результаты исследования.**

По окончании эксперимента, были получены данные свидетельствующие о положительной динамике предложенной модели восстановления тонкой моторики. Данный вывод сделан на основании результатов проведенных тестов:

- опросник неспособности верхней конечности (DASH): в среднем в контрольной группе улучшения произошли с 36,5 до 57,3 баллов; экспериментальной с 63,5 до 46,1 балла.

- шкала Fugl-Meyer: в среднем в контрольной группе результат улучшился с 50 до 57 баллов; в экспериментальной группе с 50 до 60,3 баллов

- тест френчай: средний балл в контрольной группе улучшился с 3 до 4,5 баллов; в экспериментальной с 3,1 до 5,1 балла.

По данным эксперимента можно сделать вывод, что предложенная методика восстановления тонкой моторики имеет большую эффективность в процессе восстановления, чем традиционные упражнения. Это обусловлено тем, что в занятия включены эрготерапевтические упражнения, которые направлены на максимально быстрое возвращение к самостоятельности. Так же в процессе реабилитации включаются новые механизмы локомоций пораженного головного мозга.

### **Список литературы:**

1. Амосов, В. Н. Инсульт. Симптомы, первая помощь, методы восстановления / В.Н. Амосов. - М.: Вектор, 2013. - 160 с.
2. Бандаков, М.П. Обоснование содержания методики физической реабилитации последствий инсульта в различные периоды заболевания/ М.П. Бандаков, Г.В. Ковязина // Вестник ВятГУ. - 2011. - №1 (3). - С. 90-94
3. Епифанов, В.А. Медицинская реабилитация : руководство для врачей / В.А. Епифанов. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 352. – ISBN 5-98322-417-4

4. Кадыков, А.С. Реабилитация неврологических больных : учебник / А.С. Кадыков, Л.А. Черникова, Н.В. Шапаронова. - М. : МЕДпресс-информ, 2014. – 551с. – ISBN 978-5-000300-099-2

5. Фирилева, Ж.Е. Методика восстановления движений руки человека в постинсультном периоде / Ж.Е. Фирилева //Адаптивная физическая культура. - 2017. - №1. - С. 38-39.

### **Номинация «магистранты»**

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК ГТО**

**Е.В. Гуляева**

**Факультет образовательных технологий**

**адаптивной физической культуры**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры.**

**Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Е.Б. Ладыгина**

**Научный консультант: канд. пед. наук, доцент, зав. каф. ТиМАС А.В. Аксенов**

Одними из самых распространенных причин инвалидности являются психические заболевания, в том числе связанные с интеллектуальными нарушениями [3]. Нарушение интеллекта выражается не только в снижении когнитивных функций ребёнка, но и является причиной аномального развития его двигательной сферы. Данные ограничения мешают в приобретении социального опыта и подготовки к самостоятельной жизни [6].

Таким образом, одним из факторов повышения двигательной активности лиц с отклонениями в состоянии здоровья может стать внедрение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, в котором будут представлены требования к уровню

физической подготовленности инвалидов с учетом их физического состояния [2].

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1].

Программа ВФСК ГТО для инвалидов включает в себя такое же количество ступеней и возрастных групп, как и комплекс ГТО для здоровых лиц. Он оценивает с точки зрения нормативов те же физические качества (скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые возможности и координационные способности) и предусматривает такое же количество знаков отличия, которые применяются и в комплексе ГТО для здоровых граждан.

Подготовиться к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО поможет игровая деятельность, так как она удовлетворяет естественную потребность в эмоциях, движении и является прекрасным средством самовыражения [5]. Игровая двигательная активность еще и предоставит возможность инвалиду осуществить коррекцию основного дефекта, компенсацию недостающих свойств и качеств, профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений [4]. Все это формирует мощную мотивировочную базу для физкультурно-спортивной деятельности у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Целью исследования** являлось разработать экспериментальное содержание занятий адаптивной физической культурой, направленное на повышение физических показателей занимающихся при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и оценить его эффективность.

Использовались следующие **методы** научного исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- опрос родителей;
- тестирование;

**Практическая значимость** исследования заключалась в разработке и внедрении в практику экспериментального содержания занятий адаптивной физической культурой, направленное на повышение физических показателей занимающихся при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов.

**Научная новизна** исследования заключалась в том, что: впервые разработано экспериментальное содержание занятий адаптивной физической культурой с использованием подвижных игр в качестве средства подготовки детей с нарушением интеллекта к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК и оценить его эффективность.

**Организация исследования** состояла из нескольких этапов. На первом этапе осуществлялась работа со специальной литературой и программными документами, конкретизация содержания проблемы, формулировка гипотезы, объекта, предмета, цели, задач исследования.

На втором этапе исследование проходило на базе школы для детей с нарушением интеллекта г. Санкт-Петербурга в рамках производственной практики. На данном этапе осуществлялась проверка эффективности методики подготовки детей с умственной отсталостью для выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов. В исследовании принимали участие 2 группы – контрольная и экспериментальная. В каждой группе было 8 детей, в возрасте от 6 до 8 лет. Занятия в каждой группе проходили 3 раза в неделю по 40 минут. Экспериментальная группа занималась по специально разработанному экспериментальному содержанию занятий адаптивной физической культурой. Контрольная группа занималась в соответствии с рабочей программой школы.

Третий этап предполагает анализ и интерпретацию полученных результатов эксперимента.

Проведенный теоретический анализ научно-методической литературы и документальных материалов выявил некоторую недостаточность практических методик и содержаний оздоровительных занятий, направленных на улучшение физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями с использованием средств адаптивной физической культуры.

В результате анализа литературы и изучения передового опыта работы в ГБОУ школа №18 Центрального района Санкт-Петербурга по изучаемому вопросу, было разработано экспериментальное содержание занятий адаптивной физической культурой с использованием или на основе использования направленное на повышение физической подготовленности детей с нарушением интеллекта для выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов. В основу содержания легли: комплексность воздействия; доступность; использование наиболее адекватных для данной возрастной категории детей средств адаптивной физической культуры.

#### **Литература:**

1. Евсеев, С.П. Основные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Евсеев, В.А. Таймазов, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 6-8.

2. Машковский Е.В. Пара-ГТО-адаптация испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с функциональными, анатомическими особенностями и инвалидностью/Е.В. Машковский, К.А. Предатко, А.У. Магомедова//Спортивная медицина: наука и практика.2016. №1 (22). С.112-121.

3. Положение инвалидов [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики. - Режим доступа: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#). – (дата обращения: 16.03.2019).

4. Пономарчук В.А. Спорт и качество жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья /В.А. Пономарчук, Ф. Салих/ Наука о спорте / Энциклопедия систем жизнеобеспечения// М.: Издательский дом МАГИСТР ПРЕСС, 2011. – С. 885-896.

5. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой Л.В. — М.: Советский спорт, 2002. — 212 с.

6. Шелехов, А.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта с участием родителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шелехов Алексей Анатольевич ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2017. – 22 с. : ил.



**СЕКЦИЯ «ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ  
И СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ  
ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КРОВЯНОГО ДОПИНГА И ЕГО  
ДИНАМИКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ**

**О.С. Соколова**

**Факультет здоровья и реабилитологии**

**Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья**

В настоящее время в соответствии с кодексом WADA допингом считается нарушение одного из 10 антидопинговых правил [1]. Например, наличие запрещенной субстанции, попытка ее использования или запрещенное сотрудничество является нарушением правил Всемирного антидопингового агентства. Каждая манипуляция с организмом спортсмена имеет ряд отрицательных свойств, таких как: заражение крови реципиента, проблемы с усвоением донорской крови, также образование тромбов, в связи с усиленной работой сердца. **Актуальность исследования:** изучить различные манипуляции с кровью, как нарушения антидопинговых правил.

**Цель исследования:** изучить проблему возникновения и динамику развития кровяного допинга с момента его появления.

**Задачи исследования:** 1. Изучить основные виды кровяного допинга; 2. Определить основные виды спорта, где используют кровяной допинг.

**Методы исследования:** 1. Анализ фундаментальных литературных источников за последние 40 лет; 2. Интернет-ресурсы 3. Использование информации из СМИ.

В ходе анализа было выявлено два вида переливания: гемотрансфузия-переливание донорской крови реципиенту и аутогемотрансфузия - сбор собственной крови спортсмена, до начала усиленных тренировок, с последующим её переливанием до начала старта.

В ходе исследования определились основные виды спорта, которые его используют - это циклические виды спорта, такие как лыжные гонки, биатлон, велоспорт, то есть те, кто больше всего нуждается в насыщенной кислородом крови. Был проанализирован первый опыт влияния концентрации гемоглобина в циклических видах спорта Бьорна Эжблума, в ходе которого и был выявлен новый метод применения допинга, который вскоре стал запрещенным. В этом опыте спустя 28 дней, после переливания 800 мл и 1200 мл собственной крови у студентов ситуация изменилась в лучшую сторону [2]. Содержание гемоглобина увеличилось, а вместе с ним и наибольшее возможное количество потребляемого кислорода, что привело к увеличению Максимального Потребления Кислорода (МПК) на 8 – 10%, то есть, примерно с 6000 мл/мин. до 6480-6600 мл/мин [4]. Австрийская полиция накрыла интернациональную допинговую сеть, включающую как минимум 60 атлетов из различных видов спорта, в том числе и претендентов на самые высокие места. Сразу пятерых лыжников задержали прямо во время чемпионата мира за переливание крови, а австрийка Макса Хауке поймали с поличным и слили чудовищные кадры в Интернет. Среди пойманных на кровяном допинге призёр чемпионата планеты из Казахстана Алексей Полторанин и сын легендарного олимпийского чемпиона из Эстонии Андреас Веерпалу. Для незаконных процедур использовалось здание, замаскированное под парикмахерскую [3]. Журналист Sports Scientists Росс Такер ничего нового в этой истории для себя не открыл. В своём «Твиттере» он опубликовал скриншот новости с подробностями скандала и удивился, почему схему употребления кровяного допинга называют «абсолютно нереальной» [5].

Таким образом, установлено развитие кровяного допинга и допинга в целом не стоит на месте. Спортсмены, как продолжали, так и продолжают до сих пор использовать старые и новые методы для улучшения результатов. Уже более 40-ка лет его использование, приводит многих к замешательству, ведь, по сути, в нем не содержатся инородные вещества, а

только своя или чужая кровь. Так же его гораздо сложнее выявить по сравнению с другими видами допинга, из-за отсутствия инородных веществ. Большее распространение кровяной допинг имеет у спортсменов циклических видов спорта. По результатам исследования нельзя сказать точно на сколько долго спортсмены будут его еще использовать, но, безусловно, сейчас применяется все возможное для выявления всех нарушений Всемирного Антидопингового Агентства.

### Список литературы.

1. Деятельность медицинского персонала и спортсмена в рамках противодействия применению допинга в спорте и борьбе с ним [Текст] / А.А. Анцелович, Н.В. Виноградов, [и др.] /. Учебно-методическое пособие. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: РАСМИРБИ, 2015. – 104 с.
2. Дранге, М. Другая сторона медали: Современная история допинга [Текст] / Мадс Дранге ; Пер. с норв. А. Наумова – М. : Альпина Паблишер, 2019. – 338 с.
3. «Уважения к ним не осталось». Как Россию притянули к допинг-скандалу в лыжах?» [Электронный ресурс]- <https://www.championat.com/other/article-3691613-chempionat-mira-polyzhnym-gonkam-2019-doping-skandal-reakcija-zapadnyh-smi.html>
4. Орасе Ru- Все о спорте «Кровяной допинг». [Электронный ресурс].-[http://orase.ru/a/krovyanou\\_doping](http://orase.ru/a/krovyanou_doping).
5. Twitter-Science of Sport, «A doping salon near the Austrian team hotel». [Электронный ресурс].-<https://twitter.com/Scienceofsport>

## ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

А.Н. Бобров

Факультет единоборств и НВС

«От системы философских взглядов  
зависит направление педагогического поиска»

Этот эпиграф характеризует направление нашей работы. Перед молодыми педагогами, которые только начинают свою педагогическую деятельность открываются много путей, чтобы стать мастером своего дела. Требования к педагогу всегда были высоки. Это подтверждает небольшое путешествие в историю философии, которая полна педагогическими идеями.

Наиболее яркими из них являются идеи древнегреческих философов: Демокрит выдвинул идею природосообразного воспитания.

Сократ - автор эвристической беседы как метода обучения, побуждающего человека к самопознанию, Платон обосновал идею создания школ, Аристотель основоположник этического учения и ораторского искусства. Далее свои идеи выдвинули древнеримские философы: Сенека считал, что образование должно формировать личность, Катон Старший выступал за игровое обучение.

Все, что было предложено в Древней Греции и Риме оказалось перестроенным в эпоху Средневековья. Воспитание было зажато в тиски схоластики и теологии. В это время детей пичкали знаниями, заставляли зубрить и смиренно слушать. Затем настала эпоха Возрождения, которая характеризуется как возрождение до средневековых идей воспитания. Основными идеями того времени было: отрицание схоластики, формирование всесторонне развитой гармоничной личности. Наиболее

яркими представителями являлись Мишель Де Монтень, Томас Мор, Томмазо Кампанелла.

Сама педагогическая наука возникла в семнадцатом веке и ее основателем был Ян Амос Коменский, который способствовал развитию древа педагогических наук, где почвой и корнями является философия, а идеи Коменского, подкрепленные в последствии идеями Локка, Руссо, Песталоцци и др., сформировали в этом древе ствол с ветвями, то есть направлениями педагогики.

Весомый вклад в развитие педагогики и гносеологии внес английский философ Френсис Бэкон. Он выделил три пути познания: 1) практический («путь муравья»), основывается без определенных профессиональных знаний. 2) рациональный («путь паука»), который основан на профессиональных знаниях, но не подкрепляется опытом, и это подобно пауку, плетущему свою паутину. 3) Комбинированный или «путь пчелы», сочетающий в себе два вышеперечисленных пути. Мы считаем, что путь педагога — это «путь пчелы». И этому есть подтверждение у К. Д. Ушинского, создателя научной педагогики в России, который называл педагогику искусством, и что всякое любое искусство требует долговременной теоретической и практической подготовки. Этому есть подтверждение и А. С. Макаренко, который выделял педагогическое общение, как одну из составляющих педагогического мастерства. Он считал, что для овладения педагогическим общением, помимо практики, нужно знать индивидуальные и возрастные особенности ребенка.

Наиболее часто встречающееся современное понятие педагогического мастерства выглядит следующим образом — это комплекс свойств личности, обеспечивающих высокий уровень самоорганизации профессиональной деятельности. К таким свойствам относятся: гуманистическая направленность деятельности, педагогические способности, педагогическая техника, профессиональные знания, умения и навыки. Саму проблему педагогического мастерства рассматривают с двух

взаимосвязанных сторон: функционально-деятельностное и личностно-деятельностное. Мы считаем, второе направление определяющим в деятельности педагога, и в этом плане согласны с точкой зрения Ю.П. Азарова, который говорит о том, что педагогические взгляды определяются содержанием личности.

Наше сообщение посвящено актуальной теме формирования педагогического мастерства. Философские аспекты этой проблемы показали ее значимость и необходимость сегодня. Цель нашей будущей исследовательской работы - определить эффективные пути формирования педагогического мастерства в условиях физкультурного вуза на дисциплинах педагогического цикла и на учебной практике в школе.

#### **Литература:**

1. Константинов Н. А. и др. История педагогики: учебник для студентов пед. ин-ов. Изд. 5-е. М.: Просвещение.- 1984. -С.45-61,
2. Педагогика: учебное пособие для студентов пед. вузов и пед. колледжей /Под ред. Р. И. Пидкасистого.- М: Пед. об-во России, 2007.-608с.

## СЕКЦИЯ «КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА»

### Номинация «квалификационная работа бакалавра»

#### МОТИВИРУЮЩАЯ РОЛЬ ПРИНЦИПОВ ВФСК «ГТО» В ПРОГРАММЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ НАРКОЛОГИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА

Н.А. Киргетова

Факультет образовательных технологий адаптивной физической  
культуры Института адаптивной физической культуры

Кафедра специальной психологии и психиатрии

Научный руководитель: д.м.н., профессор С.Ю. Калишевич

Научный консультант: д.п.н., профессор С.П. Евсеев

#### Актуальность:

В настоящее время девиантное поведение является одной из наиболее значимых проблем общемирового масштаба, что вызывает необходимость активных и решительных действий в области организации профилактики и реабилитации лиц, зависимых от химических веществ [2].

Следует отметить, что существующие профилактические и реабилитационные программы, включающие в себя широкий спектр медикаментозных и немедикаментозных методов имеют ограниченную эффективность. Следовательно, расширение арсенала средств и методов профилактики девиантного поведения является актуальной задачей современной реабилитологии [4].

На наш взгляд недооцененным остается потенциал адаптивной физической культуры как средства профилактики и реабилитации зависимого поведения.

Осознавая, что мотивация есть побуждение к действию, мы решили использовать созданный в обществе спортивный ажиотаж для внедрения

мотивирующего потенциала ВФСК «ГТО» в довольно неожиданную область медицинской и социальной помощи. Это помощь людям, зависимым от психоактивных веществ [1].

#### Цель, методология исследования:

Цель исследования – разработка и практическая апробация модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом через достижение отдельных нормативов (тестов) ВФСК ГТО в рамках комплексной реабилитации зависимых пациентов в условиях наркологического стационара.

Методология исследования: 1. Анализ источников научно-методической литературы; 2. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение); 3. Тестирование (Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), Челночный бег 3х10м (с)) [5]; 4. Педагогический эксперимент; 5. Анкетирование; 6. Математически-статистическая обработка данных.

**Теоретическая значимость исследования:** заключалась в разработке модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом через достижение отдельных нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» в рамках комплексной реабилитации зависимых пациентов в условиях наркологического стационара.

**Практическая значимость исследования:** заключалась в возможном использовании комбинации спортивной тренировки с элементами стретчинга применительно к пациентам наркологического стационара, инструкторами по адаптивной физической культуре, лицами, участвующими в реабилитационных мероприятиях аддиктов.

**Научная новизна исследования:** представлена тем, что впервые ведется работа над экспериментальной разработкой, апробацией и внедрением модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга. В процессе анализа научно-методической литературы по тематике исследования не обнаружено аналогичной модели, что подтверждает актуальность и научную новизну нашего исследования.

**Краткое содержание эксперимента:** Для участия в эксперименте были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, по 15 человек в каждой. Всего 30 человек: 18 женщины (F) и 12 мужчин (M), разного возраста и социального положения, зависимые от различных ПАВ.

Модель комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга представляет собой цикл одночасовых занятий, включающих в себя 3 блока: стретчинг в сочетании с дыхательной гимнастикой, спортивную тренировку по общей физической подготовке ориентированную на сдачу нормативов (тестов) ВФСК «ГТО», психологические тренинги.

В основе разработанной модели лежат упражнения на растягивание различных мышечных групп. Все упражнения выполняются в сочетании с дыхательной гимнастикой из исходного положения - основная стойка, задержка в позе 10-30 секунд [3].

#### **Результаты:**

По результатам исследования по опроснику «САН» на 1 и 48 неделях в контрольной и экспериментальной группах, можно отследить тенденцию к повышению средних показателей групп, что свидетельствует о положительном влиянии реабилитационной программы на психоэмоциональное и физическое состояние наркозависимых пациентов, при этом показатели экспериментальной группы значительно превышают показатели контрольной группы, подтверждая эффективность разработанной модели.

Результаты тестирования подвижности суставов, продемонстрированные после эксперимента говорят об улучшении подвижности всех суставов. Статистическая обработка данных позволила сделать заключение о статистически значимых различиях.

По результатам исследования сдачи нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» на 1-48 неделе наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) и челночный бег 3x10м (с) у женщин и мужчин в контрольной и экспериментальной группе при статистической обработке данных были выявлены статистически значимые различия после эксперимента, более того пациентам женского пола в экспериментальной группе удалось выйти за рамки отрицательного показателя, что свидетельствует о целесообразности дальнейших исследований в данном направлении.

Анкетирование показало, что развитию физических способностей наркозависимых пациентов уделяется недостаточно внимания, хотя большинство специалистов «ГНБ» понимают, что развитие физических способностей пациентов является неотъемлемой частью процесса комплексной реабилитации.

На основании полученных результатов можно сделать вывод об эффективности разработанной нами модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга и целесообразности дальнейших исследований в заявленном направлении, позволяющих расширить представления о реабилитационном потенциале адаптивной физической культуры в рамках восстановительного лечения пациентов наркологического стационара.

#### **Литература:**

1. Евсеев, С.П., Анализ литературных данных по проблеме внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С.П. Евсеев, А.В.Аксенов,

И.Г.Крюков // VIII Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под. Ред. В.А. Таймазова. – СПб., Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. – 516 с.

2. Калишевич, С.Ю. Возрастная психопатология и психологическое консультирование: учебник / С.Ю. Калишевич, М.Ю. Городнова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2015. - 252 с.

3. Калишевич, С.Ю., Киргетова Н.А. Мотивирующая роль принципов ВФСК «ГТО» в программе комплексной реабилитации аддиктивных состояний /Калишевич С.Ю., Киргетова Н.А. // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2017 г., посвященная Дню российской науки (Санкт-Петербург, 8 февраля – 28 февраля / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2018. - 262 с.

4. Калишевич, С.Ю., Малинина Е.В. Профилактика наркоманий средствами ФКС и АФК. Образовательный модуль для спортивных вузов/ Калишевич С.Ю., Малинина Е.В. // Адаптивная физическая культура, 2009.- №4.-С. 26-30

5. Томилова М.В. Выбор нормативов из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для использования их в тестировании инвалидов/М.В. Томилова, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов//Адаптивная физическая культура. - N 1(65), 2016. С. 9 - 12.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЛОКИРОВАНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ**

**Ю.Н. Фаст**

**Факультет летних олимпийских видов спорта**

**Кафедра спортивных игр**

**Научный руководитель: к.п.н, доцент Н.В. Луткова**

Блокирование – самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры [3].

В современной научной литературе по волейболу достаточно подробно раскрыты вопросы техники и тактики блокирования, методики обучения блокированию, критерии оценки эффективности выполнения блокирования. Однако, вопрос повышения эффективности выполнения блокирования у квалифицированных волейболисток 14-15 лет на основе развития быстроты реакции представляется наименее изученным.

### **ЦЕЛЬ, МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Целью исследования является повышение эффективности выполнения блокирования квалифицированными волейболистками 14-15 лет на основе развития быстроты реакции.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи исследования: 1. Определить показатели эффективности выполнения блокирования квалифицированными волейболистками 14-15 лет. 2. Определить показатели физической, технической и тактической подготовленности, влияющие на эффективность выполнения блокирования. 3. Определить показатели быстроты реакции у квалифицированных волейболисток 14-15 лет. 4. Составить задания, направленные на развитие быстроты реакции для выполнения блокирования у квалифицированных волейболисток 14-15 лет, и проверить их эффективность.

Объект исследования: тренировочный процесс квалифицированных волейболисток 14-15 лет, направленный на повышение эффективности выполнения блокирования.

Предмет исследования: средства тренировочного процесса, направленные на развитие быстроты реакции для повышения эффективности выполнения блокирования у квалифицированных волейболисток 14-15 лет.

Методы исследования: 1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Психофизиологическое тестирование. 4. Спортивно-педагогическое тестирование. 5. Педагогический эксперимент. 6. Методы математической обработки результатов исследования.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Теоретическая значимость: получены новые знания о целесообразности использования средств, развивающих быстроту реакции для повышения эффективности выполнения блокирования в ходе игры у волейболисток 14-15 лет.

Практическая значимость исследования заключается в конкретизации средств, направленных на развитие быстроты реакции, применение которых позволяет повысить эффективность блокирования у квалифицированных волейболисток 14-15 лет.

### **НАУЧНАЯ НОВИЗНА**

Конкретизировано содержание тренировочного процесса, предусматривающего развитие быстроты реакции для совершенствования блокирования у квалифицированных волейболисток 14-15 лет.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА**

Нами были разработаны задания, направленные на развитие быстроты реакции у квалифицированных волейболисток 14-15 лет.

Задания были составлены по 4 блокам: 1. Блок. - Задания, направленные на развитие простой реакции. 2. Блок. Задания, направленные на развитие сложной зрительно-моторной реакции. 3. Блок. Задания, направленные на развитие простой акустико-моторной реакции. 4. Блок. Задания, направленные на развитие реакции на движущийся объект.

В ходе занятий выполнялись два упражнения из каждого блока, с учетом частных задач учебно-тренировочного процесса. Упражнения выполнялись в конце подготовительной и в ходе основной части занятия в течение 10-15 минут. Смена упражнений осуществлялась каждую неделю.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

С целью определения показателей эффективности выполнения блокирования у квалифицированных волейболисток 14-15 лет, нами было проведено педагогическое наблюдение в ходе соревновательной деятельности. Показатели эффективности выполнения блокирования в группах имеют статистически достоверные различия на уровне значимости 0.01 (показатели в группах  $30,26 \pm 0,12\%$  и  $26,78 \pm 0,1\%$  соответственно).

Для определения показателей физической, технической и тактической подготовленности, влияющих на эффективность выполнения блокирования, нами было проведено спортивно-педагогическое тестирование, состоящее из четырех контрольных упражнений. Уровень физической и технической подготовленности в двух группах соответствует программным требованиям, предусмотренным для СШОР. Уровень тактической подготовленности в группе А соответствует среднему уровню, он выше, чем в группе Б.

Для определения показателей быстроты реакции у квалифицированных волейболисток 14-15 лет было проведено психофизиологическое тестирование с помощью компьютерного комплекса «Психотест». Мы определили показатели простой и сложной зрительно-

моторной реакции, простой акустико-моторной реакции и реакции на движущийся объект.

После проведения педагогического эксперимента показатели тактической подготовленности и показатели быстроты реакции у квалифицированных волейболисток 14-15 лет в экспериментальной группе повысились и не имеют статистически достоверных различий с показателями контрольной группы.

#### **Литература:**

1. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта/ Ю.Д. Железняк. – М., 2010. – С. 18-23.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник С 734 для студ. Высш. Учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 36.
3. Луткова, Н.В. Влияние показателей физической подготовленности студентов строительного вуза на овладение техническими приемами игры волейбол. / Н.В. Луткова //Совершенствование системы физического воспитания в ВУЗе: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (21-22 июня 2012 г., Москва). – М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Моск.гос.строит.ун-т». – Москва: МГСУ, 2012. Вып. 5. -316 с. – С.101-104.
4. Фомин, Е. В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Всероссийская федерация волейбола [Текст] / Е. В. Фомин, А. Т. Гарипов, Ю. Ю. Клещев. – М., 2009. - 35 с.
5. Фурманов, А.Г. Волейбол / А. Г. Фурманов. - Минск : Современная школа, 2009. - 227 с. : ил. - ISBN 978-985-513-426-9

## **СЕКЦИЯ «СТЕНДОВЫЙ ДОКЛАД»**

### **Номинация «студент»**

#### **СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ В МИКРОЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОК У ФУТБОЛИСТОВ**

**В.А. Чедаев, Д.П. Острякина**

**Факультет летних олимпийских видов спорта**

**Кафедра теории и методики футбола**

**научный руководитель: ст. преподаватель А.А. Рооп**

«В спортивно-педагогических образовательных технологиях все ярче проявляется тенденция к максимальному использованию всех факторов, способных положительно сказаться на уровне спортивных достижений. При этом требования кибернетики, теории информации, системного анализа - относительно молодых научных дисциплин, проникающих в различные сферы деятельности, в том числе и в спорт, диктуют необходимость такого синтеза знаний, который не только бы привел к их обобщению, но и увязал их в единую целостную систему, так как лишь в этом случае возможно применение этих знаний для действительно научного управления процессом совершенствования спортсмена» [3].

«... Обращается внимание на то обстоятельство, что в группах спортивного совершенствования подготовка футболистов должна быть направлена на сочетаемое повышение как технико-тактической, так и физической подготовленности. Представляется естественным, что учёт выявленных тенденций будет способствовать более точному нормированию применяемых разнонаправленных нагрузок и оптимизации состава применяемых тренировочных средств и методов, и, таким образом, способствовать достижению футболистами требуемого уровня физической подготовленности.» [2].



**АКТУАЛЬНОСТЬ.** В этой связи является актуальным контроль за взаимосвязью овладения спортивно-техническими навыками, целенаправленной комбинаторикой тактико-технических инициатив на контакте с противником и эффективным использованием индивидуальных резервных возможностей спортсмена в целенаправленной организации программ микроциклов тренировок.

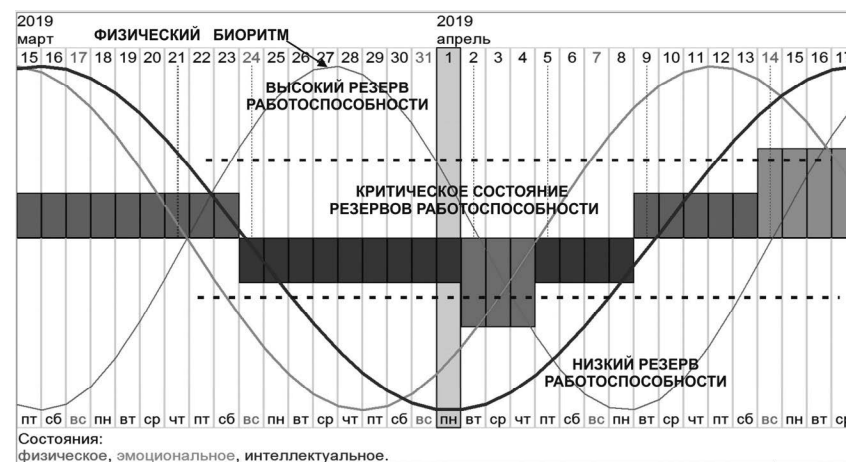
**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** - определение величины физической работоспособности футболиста в текущих характеристиках психофизического состояния.

**ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:** регистрация величины физической работоспособности в тестирующих нагрузках, значения коэффициентов Теста САН, фазы индивидуального многодневного физического биоритма.

**МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В исследовании принимало участие 12 юношей-добровольцев 18-19-летнего возраста – футболистов 2-1 разряда в программе, соответствующей рекомендациям Комиссии по Этике. Физическая нагрузка задавалась в специальном режиме, разработанным кафедрой теории и методики футбола (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург), получившей название «ФОРСТЕП»; выполнялось четыре степ нагрузки продолжительностью 5мин каждая с восстановительным интервалом 4мин после каждой нагрузки [1,8]; при подсчете пульса за 15с (в пересчете на 1мин) каждую минуту восстановительного периода в Тесте ФОРСТЕП создается возможность рассчитать значение показателя  $PWC_{170}$  и  $IGST$ ; расчеты таким способом  $IGST$  позволяют оценивать в каждом периоде промежуточного отдыха коэффициент скрытого утомления - « $K_{су}$ » - чем выше  $K_{су}$  (диапазон от 10,00 до 100,00), тем больше оснований считать, что спортсмен проявит большую выносливость по сравнению с другими при прочих равных условиях (в зачете с оценкой общей физической работоспособности в шкале  $PWC_{170}$ ) [3,6]. Величина фазы физиологического многодневного физического биоритма –  $МФБР$  (период 28 дней) рассчитывалась

автоматически [4,7]; тщательному контролю акрофаз и критических периодов уделялось специальное внимание [7,8]. Коэффициенты Теста САН ( $C_k$  – самочувствие,  $A_k$  - активность,  $H_k$  – настроение) рассчитывались непосредственно перед выполнением Теста ФОРСТЕП [1,8]. Все данные обрабатывались статистически [6] с оценкой достоверности изменений по Критерию Знаков при уровне значимости доверительных значений при  $P \leq 0,05$ .

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** На день тестирования из 12 испытуемых по фазе  $МФБР$  была образована группа *I* с высоким резервом работоспособности, 6 футболистов,  $45-125^{\circ}$ , группа *II* с низким резервом работоспособности, 4 футболиста,  $225-325^{\circ}$  и *III* – критические значения  $МФБР$  -  $330-30^{\circ}$ , 2 футболиста. На Рис.1 представлены результаты расчета [4] многодневных физиологических биоритмов для спортсмена группы *III* –  $25^{\circ}$  физического биоритма; по результатам многочисленных наблюдений в этой фазе может наблюдаться непредсказуемый «срыв» работоспособности



**Рис. 1.** Диаграммы физиологических многодневных биоритмов. Пояснения – в тексте.

[7,8]. У двух спортсменов *III* группы  $K_{су}$  равнялся 45-51 и, несмотря на то, что коэффициенты Теста САН равнялись  $C_k$  4,8,  $A_k$  5,3,  $H_k$  3,9 (max 6,0),

значение  $PWC_{170}$  не превышало уровня 14,3, а показатель теста ФОРСТЕП,  $K_{су}$ , 48, и 50,2 (в шкале соответствия - <55 «низкий уровень физической работоспособности», 56-64 - соответственно «ниже средней», 65-79 - «средняя», 80-89 - «хорошая», >90 - «отличная») оценка общей физической работоспособности [8]. В I группе коэффициенты Теста САН равнялись  $C_k$  5,0,  $A_k$  5,4,  $H_k$  4,4, значение  $PWC_{170}$  превышало уровень 16,3, а показатель теста ФОРСТЕП,  $K_{су}$ , находился в интервале 80,7 и 86,2, в группе II соответственно -  $C_k$  5,0,  $A_k$  5,4,  $H_k$  4,4,  $PWC_{170}$  на уровне 15,4, а показатель теста ФОРСТЕП находился в интервале 78,0 и 79,3,

Таким образом, как показало тестирование, спортсменам первой группы в ближайших микроциклах целесообразно предъявлять наиболее интенсивные режимы тренировок на выносливость в разделе специальной физической работоспособности, второй – предпочтительнее игровые элементы непродолжительных циклов, а третьей – по-видимому, рационально озадачить специальными игровыми упражнениями на координацию, ловкость, но никак «на выносливость». Эффективность подобной корректировки в спортивно-педагогической работе тренера [5] будет, по-видимому, выше, если она будет осуществляться в режиме Real-Time телеметрически.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Данилов, М.С. «ФОРСТЕП» в подготовке футболистов/ М.С. Данилов И.К. Яичников, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3(28), – С. 49–56.
2. Нифонтов, М. Ю. Теория и методика спорта высших достижений (футбол): учебное пособие / М. Ю. Нифонтов, А. В. Привалов// Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. - СПб.: 2018. -106 с.
3. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. - Киев: «Здоров'я».- 1980. - 336с.

4. Программа расчета многодневных физиологических биоритмов “Bio32”; <http://www.bioritmy.ru/base> ; дата обращения 14.02.2017г.
5. Рооп, А.А. Специфика двигательной деятельности игроков в современном пляжном футболе/ А.А. Рооп, М.Ю. Нифонтов, В.В. Иванов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Научно-теоретический журнал. № 0,19 СПб. – С135-164.
6. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб. пособие для вузов физической культуры / под общ. ред. А.С. Солодкова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. - 200с.
7. Шапошникова, В.И., Временная генетическая программа, эндогенного годового цикла индивидуального развития человека и явление ее квантования в процессе онтогенеза/ В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов, Р.П. Нарциссов// Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 8 (114) – 2014. - С189-200.
8. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем: учеб.-метод. пособие. – СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 54 с.

#### АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРОВЯНОГО ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

А.А. Малиновская

Институт здоровья и реабилитологии

Кафедра физиологии

Научный руководитель: д.п.н., доцент, Т.А. Селитреникова

В современный период в спортивной науке получил широкое распространение так называемый термин «кровяной допинг». Доказано, что забор у высококвалифицированного спортсмена определённого количества

крови с ее последующим введением в тот же организм через 3–4 недели приводит к росту минутного потребления кислорода на 8–10% [2].

**Целью** нашего исследования стала характеристика и конкретизация понятия «кровяной допинг», а также условий его применения.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в уточнении и конкретизации положений физиологии спорта в области особенностей протекания реакций организма высококвалифицированных спортсменов на использование кровяного допинга.

**Практическая значимость** исследования состоит в возможности проведения просветительской работы со спортсменами различной квалификации по последствиям применения аутогемотрансфузии.

### **Результаты**

«Кровяной допинг» – это применение общей циркулирующей крови, или конкретных продуктов, созданных на ее основе с целью увеличения количества эритроцитов в организме спортсмена. При этом наблюдается единовременное увеличение объема кислорода, который поступает в мышцы и, в конечном итоге, повышает выносливость спортсмена. Необходимо уточнить, что «кровяной допинг» снижает отрицательное влияние на организм спортсмена условий среднегорья и высокогорья, а именно на уровень МПК и выносливость [3].

Особенно высокой является эффективность применения «кровяного допинга» в лыжных гонках и беге на длинные дистанции. В современный период достаточно полно отработана методика реализации «кровяного допинга». По технологии осуществляется забор, хранение и последующая аутогемотрансфузия. Такой алгоритм широко применяется в спортивной практике (Алексей Полторанин, Макс Хауке и Доминик Балдауф).

Попытки соответствующих организаций выявить применение «кровяного допинга» по высокому уровню гемоглобина в крови к успеху не приводят, поскольку предельные значения данного кровяного пигмента могут быть обусловлены также генетическими особенностями организма

спортсмена, методами тренировки, либо подготовкой в условиях высокогорья. Кроме того, в спортивной практике получили распространение разрешенные в медицине гормональные средства, которые легально способствуют повышению количества гемоглобина и применяются медиками при анемии (например, эритропоэтин (ЭПО)).

ЭПО представляет собой естественный гормон, который стимулирует образование эритроцитов в организме. Активизируя появление красных кровяных телец, он способствует повышению способности организма спортсмена доставлять кислород к мышцам. Его введение в кровь ведет к росту аэробной мощности без одновременного увеличения объема циркулирующей крови. Использование данного препарата в течение 7 недель ведет к повышению выносливости организма на 10%. Однако, чрезмерные дозы эритропоэтина могут привести к повышению гематокрита и угрозе состоянию здоровья и даже жизни спортсмена. У высококвалифицированных спортсменов, которые используют ЭПО, часто возникает тромбоз сосудов и различные нарушения в работе сердца [5].

Тот факт, что в 2000 г. ЭПО был признан допингом проблему не отменил, поскольку ему на смену пришел дарбопоэтин, который обладает более длительным временем действия и большей активностью, чем ЭПО.

В последнее время от стартов по причине использования «кровяного допинга» отстраняли: М.Й. Сундбю и Т. Йохауг, дисквалифицировали Ю. Чекалеву, Ю. Иванову и А. Доценко.

Вышеизложенное доказывает, что использование допинга, с определенной вероятностью говорит о том, что применение его в России распространено достаточно широко. Однако, это также может указывать на недостаточную эффективность антидопинговых служб разных стран.

### **Литература:**

1. Курамшин, Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа [Текст]: монография / Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 148 с.

2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник для вузов по напр. 521900 «Физ. Культура» и спец. 0222300 «Физ. Культура и спорт» / Г.А. Макарова, 2003. - 480 с.

3. Попков, В.Н. Тестирование и оценивание [Текст]: учебное пособие для студентов / В.Н. Попков. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 76 с.

4. Применение антидопинговых правил ИААФ [Текст] // Легкая атлетика, 2004. - №6. - С. 10-12.

5. Родченков, Г. Прогормоны и их место в современном обществе и спорте: допинг [Текст] / Г. Родченков // Легкая атлетика, 2004. - N3/4. - С. 30-32.

## **НАРУШЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СТАНДАРТА ПО ТЕСТИРОВАНИЮ И РАССЛЕДОВАНИЯМ ЧАСТНЫМИ ТЕСТИРУЮЩИМИ КОМПАНИЯМИ**

**Т.Д. Донцова**

**Факультет здоровья и реабилитологии**

**Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья**

**Научный руководитель: к.п.н. Д.И. Шадрин**

В настоящее время в соответствии с кодексом WADA допингом считается нарушение одного из 10 антидопинговых правил [1]. Международный стандарт по тестированию и расследованиям составляет неотъемлемую часть Всемирного антидопингового кодекса и является обязательным к применению Международным стандартом, разработанным в рамках Всемирной антидопинговой программы. Актуальность. В последнее время увеличилось количество махинаций с допинг-пробами и коррупции агентствами, проводящими анализ допинг-проб.

**Цель исследования.** Изучить нарушения международного стандарта по тестированию и расследованиям частными тестирующими компаниями

в соответствии с пунктами «Международного стандарта по тестированию и расследованиям».

**Методы исследования:** анализ литературных источников; Интернет-ресурсов; использование информации из СМИ за последние 5 лет

**Задачи исследования:** изучить стандарты по тестированию; изучить стандарты по расследованиям; найти информацию о нарушениях данных правил частными тестирующими компаниями.

Тестирование – часть процесса допинг-контроля, которая включает в себя планирование тестирования, отбор, транспортировку и анализ проб. Тестирование проводится с целью получения доказательства соблюдения (либо несоблюдения) спортсменом строгого запрета на присутствие в их организме запрещенной субстанции. Проверка наличия таких субстанций проводится посредством лабораторного анализа. Стандарты по тестированию [4]. Часть 1. Требования для создания регистрируемого пула тестирований. Антидопинговая организация (АДО) должна определить критерии включения спортсмена в регистрируемый пул тестирования, который регулярно должен пересматриваться и др. Часть 2. Требования для сбора информации относительно местонахождения спортсмена с целью проведения тестирования. Необходимо постоянное обновление и мониторинг информации о местонахождении спортсмена для проведения допинг-контроля. Должны быть приняты меры, в случае, если информация о местонахождении спортсмена не поступает и др. Часть 3. Требования к планированию тестирований. АДО должна: оценивать потенциальный риск применения допинга для каждого вида спорта и др. Часть 4. Уведомление спортсменов. Спортсмен должен быть своевременно извещен о предстоящем взятии проб, при этом должны соблюдаться все его права и исключена возможность манипуляций с пробамми и др. Часть 5. Требования к отбору спортсменов. АДО должна отобрать спортсменов для взятия проб, методами случайного отбора; любая АДО может выбрать спортсменов, не включенных в регистрируемый пул тестирования и др. Часть 6. Отбор проб.

Расследования. Отдел занимается сбором, анализом и проверкой информации, оперативным реагированием в случаях, не терпящих отлагательств. Работает с информаторами и осведомителями, сохраняя их конфиденциальность и поощряя стремление оказать содействие в борьбе с допингом в спорте. Российским антидопинговым агентством "РУСАДА" был выявлен ряд грубых нарушений Международного стандарта по тестированию и расследованиям, таких как: предварительное уведомление спортсменов; сбор денег со спортсменов на пред выездной допинг-контроль на территории РФ при тестировании российских спортсменов федерации пауэрлифтинга частной тестирующей компанией «Антидопинговая инициатива». В 2018 году было выявлено 146 случаев возможного нарушения антидопинговых правил, а в 2017-м - 59. За первые три месяца 2019 года агентством было выявлено 24 случая возможного нарушения правил (два - в январе и 11, как свидетельствуют уточненные данные, в феврале). РУСАДА в марте 2019 года выявило 11 случаев возможного нарушения спортсменами антидопинговых правил [3]. Как сообщает пресс-служба антикоррупционного легкоатлетического органа Athletics Integrity Unit (AIU), российский специалист подозревается в махинациях с допинг-пробами. Савин является мужем ранее отстранённой за допинг бегуньи Ксении Савиной, оказавшейся в центре громкого скандала из-за попытки обойти дисквалификацию, используя паспорт украинской спортсменки [2]. Практическая значимость исследования заключается в том, что знания в данной сфере позволяют гарантировать неизбежность наказания тех спортсменов, тренеров, врачей и других представителей персонала спортсменов, которые нарушают эти правила.

Таким образом, в специальной литературе отражены международные стандарты и требования по тестированию при проведении допинг-проб. Установлено, что в антидопинговых агентствах (РУСАДА) организован отдел занимается сбором и анализом информации, её проверкой, а также работа с информаторами и осведомителями, реагированием в случаях её

нарушения международных стандартов, и оперативным вмешательством не терпящих отлагательств. Предоставлена информация о нарушениях международных стандартов и правил частными тестирующими компаниями, которые дискриминируют работу антидопинговых агентств.

#### Список литературы.

1. А.А. Анцелович, Н.В. Виноградов, И.Т. Выходец, Ю.В. Мирошникова, Т.А. Пушкина, К.В. Рогова, А.С. Самойлов, А.П. Середа, П.И. Хорькин. Деятельность медицинского персонала и спортсмена в рамках противодействия применению допинга в спорте и борьбе с ним [Текст]. Учебно-методическое пособие. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: РАСМИРБИ, 2015. – 104 с.
2. IAAF отстранила российского тренера Савина за махинации с допинг-пробами. [Электронный ресурс]. - <https://russian.rt.com/sport/news/618236-iaaf-otstranenie-trener-savin> (дата обращения 01.04.19).
3. Российские допинг-офицеры за взятки предупреждали спортсменов о своих визитах [Электронный ресурс]. - [https://www.newsru.com/sport/16mar2019/doping.html?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com](https://www.newsru.com/sport/16mar2019/doping.html?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com) (дата обращения 01.04.19).
4. Международного стандарта по тестированию и расследованиям тестирующей компанией [Электронный ресурс]. - <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/tr.pdf> (дата обращения 01.04.19).

Номинация «магистранты»

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ  
БОЧЧИСТОВ КЛАССА ВС1 НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА**

**В.Е. Бекетов**

**Факультет образовательных технологий  
адаптивной физической культуры**

**Кафедра теории и методики адаптивного спорта**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент кафедры ТиМАС А.А. Шелехов**

**Ключевые слова:** Бочча, технико-тактическая, класс ВС1.

**Актуальность:** Результативность в игре бочча зависит от эффективности каждого выброшенного мяча спортсменами. В последние десятилетия отмечается рост технического мастерства спортсменов – боччистов и тенденция к усложнению техники бросков. Однако, как показывает практический опыт, техническое мастерство спортсмена, не всегда играет решающую роль в ходе спортивного состязания, а с учетом особенностей (ограничений) двигательных функций соперников, может быть практически полностью нивелировано [1, 2, 3, 4, 5].

**Цель:** является разработка методики, технико-тактической подготовки спортсменов-боччистов класса ВС1 на этапе спортивного мастерства.

**Методы исследования:**

1. Анализ современной научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Анализ соревновательной деятельности.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математико-статистическая обработка данных эксперимента.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанная методика технико-тактической подготовки спортсменов - боччистов класса ВС 1, может быть использована в процессе спортивной подготовки членов сборных команд региона и страны.

Впервые были разработаны:

1. Комплексы упражнений в ОФП и СФП для спортсменов - боччистов в классе ВС1, учитывающие особенности развития двигательной сферы спортсменов данного класса;
2. Упражнения направленные, на совершенствование технических действий в учебно-тренировочном процессе спортсменов - боччистов в классе ВС1;
3. Тактические комбинации и варианты их решения в условиях соревновательной деятельности спортсменов - боччистов.

Краткое содержание эксперимента

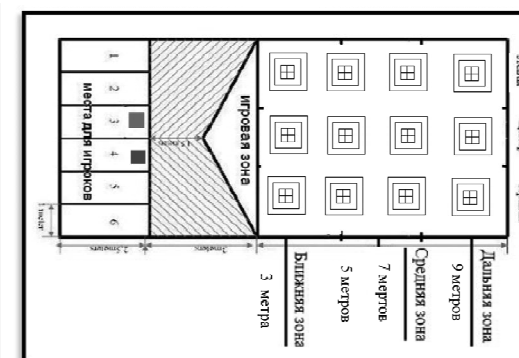


Схема 1. Проведение тестирования спортсменов - боччистов

При проведении оценки тестируемого спортсмена-боччиста нами были разработаны пределы (границы) балльных значений. Напольная мишень состоит из квадратов при попадании мячей, в которые засчитываются баллы. Ширина и длина первого квадрата, проходящего через центр «Джек бола» составляет по 25 см. и оценивается в 3 балла. Ширина и длина среднего квадрата, так же проходящего через центр «Джек бола» составляет по 45 см. и оценивается в 2 балла. Ширина и длина

третьего квадрата, так же проходящего через центр «Джек бола» по 70 см. и оценивается в 1 балл.

Таким образом, выполняя по 6 бросков мяча в одну цель («Джек бол»), используя 6 попыток, возможно, набрать максимальное количество баллов – от 216 до 145 средние от 144 до 73 низкое от 72 и ниже.

### Результаты:

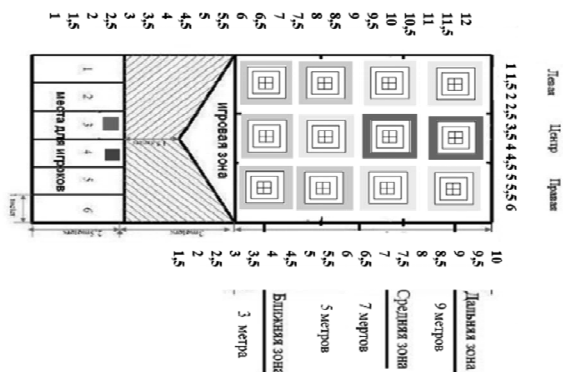


Схема 2. Анализ тестирования класса ВС1

Проводя анализ тестирования в классе ВС1 выявлено, что в ближней зоне на 3 метрах боччисты набирают от 184 до 165 баллов.

на средней 5 метров от 159 до 140 баллов.

на средней 7 метров от 154 до 142 баллов.

на дальней 9 метров от 120 до 62 баллов.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что спортсмены класса ВС1 функционально могут играть на дистанции от 3 метров до 7 метров не теряя технические и тактические навыки и от 7 метров до 9 метров идет снижение уровня технического качества выполнения тактических комбинаций.

### Литература

1. Казакова Т.Е., Махов А.С. Оценка качества занятий паралимпийским бочча в спортивных клубах России // Адаптивная физическая культура. – 2015.-№ 1(61).-С.34-35.

2. Казакова Т.Е. Оценка степени подготовленности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям бочча/Т.Е. Казакова// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015.-№6 (124). С.83-87.
3. Паралимпийский комитет России. Функциональная классификация в паралимпийском спорте. С.58-61. [Электронный ресурс] <https://paralymp.ru/upload/iblock/c60/c608cf53873d24be101b193fc9404380.pdf>-(дата обращения 12.06.2018).
4. Федерация бочча лиц с поражением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] //http://bocciarus.ru/articles (дата обращения 26.03.2019).
5. Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочча.- М., 2010.

## КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

О.А. Яковлева

Факультет образовательных технологий адаптивной физической культуры  
Института адаптивной физической культуры

Кафедра физической реабилитации

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент, проф. каф.

физической реабилитации Ф.М. Соколова

Научный консультант: д-р. пед. наук, профессор, зав. каф. ТиМАФК,

член-корреспондент РАО С.П. Евсеев

### Актуальность

Несмотря на большое количество исследований, посвященных вопросам восстановления стереотипа ходьбы у пациентов неврологического

и нейрохирургического профиля, проблема ее эффективной коррекции в рамках реабилитационного процесса, организуемого в домашних условиях, представляет собой актуальную проблему и большое пространство для научного поиска [1,2,4].

Большинство исследований, посвященных восстановлению и коррекции техники ходьбы у лиц, перенёвших острое нарушение мозгового кровообращения, объединяет общий недостаток – недостаточное внимание к биомеханическим характеристикам ее техники, что не позволяет рассматривать ходьбу как целостный условно-рефлекторный поведенческий акт, и не отражает комплексность и целостность реабилитационного процесса [6].

**Цель исследования:** способствовать результативной коррекции техники ходьбы у лиц среднего возраста, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, на раннем этапе реабилитации.

**Научная новизна исследования:** разработан комплекс физических упражнений, основу которого составляет блочная система, что позволяет комплексно подходить к коррекции стереотипа ходьбы у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения.

**Теоретическая значимость исследования:** полученные в результате исследования данные дополняют теорию и методику адаптивной физической культуры положениями о способах эффективной коррекции стереотипа ходьбы на раннем этапе реабилитации у лиц, перенесших острое нарушения мозгового кровообращения.

**Практическая значимость исследования** заключается в возможности интеграции блочной системы, или ее отдельных блоков в реабилитационный процесс лиц, перенесших острое нарушения мозгового кровообращения, с целью коррекции техники ходьбы на раннем этапе реабилитации.

### Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Анкетирование (опросник качества жизни SF-36);
4. Тестирование: шкала Тинетти;
5. Математико-статистическая обработка данных (критерий Вилкоксона).

**Организация исследования:** исследование проходило в течение пяти недель на базе ООО «компания Балтийские реабилитационные технологии». В контрольную и экспериментальную группы вошли по 5 человек в возрасте 55-60 лет, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения и находящихся на раннем этапе реабилитации. Занятия проводились три раза, в каждое из которых были включены разработанные блоки упражнений (3 блока для контрольной группы и 5 блоков для экспериментальной).

### Результаты исследования:

Техника ходьбы в обеих группах исследуемых до и после эксперимента оценивалась по шкале Тинетти (рис. 1). Более выраженная динамика была зарегистрирована в экспериментальной группе, что говорит о целесообразности применения блоков А [5] и Д (которые не использовались в контрольной группе) в дополнение к блокам Б, В, Г.

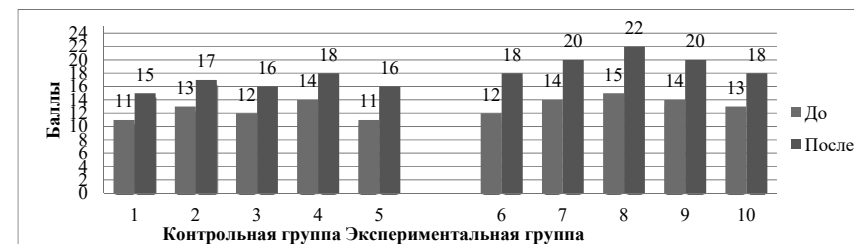


Рисунок 1 – Динамика показателей шкалы Тинетти в КГ и ЭГ до и после эксперимента



Результаты опросника здоровья SF-36 также имеют положительную динамику, которая является статистически достоверной в обеих группах исследуемых. Данный факт является следствием того, что ходьба есть важный компонент двигательной активности, нарушение которой приводит к существенному нарушению самоощущения пациентов неврологического профиля, что было подтверждено результатами анкетирования по данному опроснику до эксперимента. Улучшение техники ходьбы привело к статистически достоверному улучшению как физического, так и психического компонента личности, а значит самоощущение пациентов находится в прямопропорциональной зависимости от техники ходьбы.

Таким образом, составленный комплекс физических упражнений включает 5 блоков, последовательно и систематично включаемых в занятия по физической реабилитации. Учет и целенаправленная коррекция возможных факторов, нарушающих технику ходьбы, позволяет снизить выраженность их проявлений, что статистически достоверно улучшает стереотип ходьбы в целом. Комплексный подход [3], осуществляемый в экспериментальной группе позволяет получить наиболее выраженный результат, за счет создания оптимальных условий, позволяющих наиболее полно реализовать реабилитационный потенциал занимающихся.

#### **Литература:**

1. Деревцова, С.Н. Исследование ходьбы больных с синдромом центрального гемипареза / С.Н. Деревцова, О.И. Зайцева, Н.Н. Медведева // ВНМТ. – 2012. – №2. – С. 117-120.
2. Ковальчук, В.В. Принципы организации и правила проведения физической реабилитации пациентов после инсульта / В.В. Ковальчук, А.О. Гусев, Т.Н. Хайбуллин // Наука и здравоохранение. – 2015. – № 4. С. 42-51.
3. Ковальчук, В.В. Реабилитация пациентов после инсульта. Критерии эффективности и факторы успеха: роль физической, нейропсихологической и медикаментозной терапии / В.В. Ковальчук, А.О. Гусев, Т.И. Миннуллин, // Эффективная фармакотерапия. – 2017. – № 19. – С. 62-73.

4. Реабилитация пациентов после инсульта. Критерии эффективности и факторы успеха: роль физической, нейропсихологической и медикаментозной терапии / В.В. Ковальчук, А.О. Гусев, Т.И. Миннуллин, К.В. Нестерин // Эффективная фармакотерапия. – 2017. – № 19. – С. 62-73.

5. Соколова, Ф.М. Базовый комплекс физических упражнений для восстановления системы управления движениями / Ф.М. Соколова. – СПб.: [б.и.], 2014. – 62 с.

6. Соколова, Ф.М. Восстановление рациональной техники ходьбы у пациентов нейрохирургического профиля на стационарном этапе / Ф.М. Соколова, О.А. Яковлева // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (7, 8, 9 июня 2018 года). – 2018. – С. 492-497.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ ВОСПРИЯТИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**Г.В. Якимов**

**ФЛОВС**

**Кафедра ТiМ спортивных игр**

**Научный руководитель к.п.н, доцент Н.В. Луткова**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, подача сразу приносит очко.

В современной научной литературе достаточно подробно изучены техники выполнения подачи, средств и методов обучения подаче, критерии оценки эффективности выполнения подачи, раскрыты характеристики специализированных видов восприятия и способы их оценки. Однако, вопрос формирования специализированных видов восприятия для

повышения эффективности подачи у квалифицированных волейболистов 15-16 лет представляется наименее изученным.

### **ЦЕЛЬ, МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Целью исследования является Совершенствование тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности выполнения подачи квалифицированными волейболистами 15-16 лет, на основе включения в него заданий, направленных на формирование специализированных видов восприятия.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Определить показатели эффективности выполнения подачи квалифицированными волейболистами 15-16 лет.

2. Определить показатели, влияющие на эффективность выполнения подачи, и показатели специализированных видов восприятия у квалифицированных волейболистов 15-16 лет.

3. Составить задания, направленные на развитие специализированных видов восприятия для повышения эффективности выполнения подачи у квалифицированных волейболистов 15-16 лет и выявить динамику показателей за период эксперимента.

**Объект исследования:** тренировочный процесс квалифицированных волейболистов 15-16 лет, направленный на повышение эффективности выполнения подачи.

**Предмет исследования:** Средства тренировочного процесса, направленные на формирование специализированных видов восприятия для повышения эффективности выполнения подачи квалифицированными волейболистами 15-16 лет.

**Методы исследования:** 1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников. 2. Спортивно-педагогическое наблюдение. 3. Спортивно-педагогическое тестирование. 4. Педагогический эксперимент. 5. Методы математической обработки результатов исследования.

Методологической основой исследования явились: основные положения теории и методики спортивной подготовки; теории и методики баскетбола.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Практическая значимость исследования заключается в конкретизации средств, направленных на развитие «чувства площадки», применение которых позволяет повысить эффективность выполнения подачи квалифицированными волейболистами 15-16 лет.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА**

Нами были разработаны задания, направленные на развитие «Чувства площадки».

Задания были составлены по 3 блокам:

Блок 1. На точность эталонных характеристик.

Блок 2. На точность варьирования параметров (грубым) дифференцированием.

Блок 3. На точность варьирования параметров (тонким) дифференцированием.

Задания выполнялись в течение шести месяцев по 2 упражнения из каждого блока в начале и середине основной части занятия. Смена упражнений осуществлялась каждую неделю.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

С целью определения показателя эффективности выполнения подачи в ходе соревновательной деятельности у квалифицированных волейболистов 15-16 лет, нами было проведено педагогическое наблюдение. Показатели эффективности выполнения подачи в соревновательной деятельности в группах 1 и 2 до проведения педагогического эксперимента имеют статистически достоверные различия (показатели в группах  $16,1 \pm 0,4$  и  $17 \pm 0,1$  соответственно).

Для определения показателей физической, технико-тактической подготовленности и показатель, характеризующийся специализированный

вид восприятия - «чувство площадки» у квалифицированных волейболистов спортсмены должны были выполнить 4 контрольных упражнений (тестов).

После проведения педагогического эксперимента у учащихся экспериментальной группы увеличился показатель «чувства площадки», он соответствует среднему уровню, и имеет статистически достоверные различия с показателем в контрольной группе.

Показатель эффективности выполнения подачи в соревновательной деятельности в экспериментальной группе соответствует модельным характеристикам для данного возраста. (Показатель в группе после эксперимента  $15,4 \pm 0,1$ ).

#### **Литература:**

1. Железняк Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе [Текст] / Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин // Теория и практика физической культуры. – 2004. № 4. С.30-33.
2. Чехов О. С. Основы волейбола [Текст] / О. С. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. С. 98-102.
3. Луткова, Н.В. Формирование умений дифференцировать параметры движений при выполнении верхней прямой подачи на точность в волейболе / Н.В. Луткова // Олимпийские чтения: от спортивных результатов к педагогическим достижениям. Сборник материалов V Региональной конференции учебных заведений СПО олимпийского резерва Санкт-Петербурга. – СПб ГБОУ СПО «КОР №1», 2015. – 131с. – С. 9-13.
4. Никитин, С.Н. Ловкость – история, проблемы, перспективы [Текст]: Монография. – СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб, 2005. – С.36-37.
5. Шалманов А. А. Биомеханические основы волейбола [Текст] / А. А. Шалманов, А. М. Зафесов, А. М. Доронин. – Майкоп: АГУ, 2012. С.45-46.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**В.А. Митина**

**Факультет зимних олимпийских видов спорта**

**Кафедра ТиМ лыжного спорта**

**Научный руководитель: к.п.н., профессор Е.М. Слугачев**

**Ключевые слова:** лыжные гонки, выносливость, зоны интенсивности, интервальная тренировка.

#### **Аннотация:**

В статье рассматривается применение интервального метода тренировки в подготовительном периоде лыжников-гонщиков. Скоростная выносливость имеет важное значение для повышения спортивных результатов в лыжных гонках. Анализируя научную и научно-методическую литературу [1,2,3,4] было выяснено, что для совершенствования скоростной выносливости необходимо соблюдать объем выполняемой тренировочной нагрузки различной интенсивности. Данные критерии являются основой интервального метода тренировок. Для достижения высоких результатов в лыжных гонках необходим постоянный контроль за зонами интенсивности выполняемых нагрузок. В связи с этим существуют шкалы интенсивности, на основе которых осуществляется разделение на зоны по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) [5]. Мониторинг ЧСС на тренировках и соревнованиях, совместно или без измерения уровня лактата, является неотъемлемым элементом тренировки, необходим как для спортсмена, так и для тренера, что позволяет индивидуально планировать тренировочные нагрузки каждому спортсмену.

**Актуальность:** в научной и научно - методической литературе существуют различные взгляды в отношении того, что интенсивность и время тренировки являются двумя факторами, наиболее важными для

развития аэробных и анаэробных возможностей спортсмена в виде спорта на скоростную выносливость [1]. Методы интервальной тренировки оказывают существенное воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Они крайне необходимы для роста и поддержания максимального потребления кислорода. С учётом современных тенденций в подготовке лыжников-гонщиков, выбранная нами тема исследования является актуальной и востребованной для теории и практики лыжного спорта.

**Цель:** заключается в определении эффективности подобранных и разработанных средств и методических приемов, направленных на совершенствование скоростной выносливости лыжников-гонщиков с использованием интервального метода для повышения спортивного результата.

#### **Методология исследования:**

1. Определить на современном этапе развития лыжных гонок особенности совершенствования скоростной выносливости в системе подготовки лыжников-гонщиков на основе анализа научной и научно-методической литературы.

2. Разработать комплексы и методические приемы, направленные на совершенствование скоростной выносливости лыжников-гонщиков в подготовительном периоде с использованием интервального метода.

3. Экспериментально определить эффективность разработанных комплексов и методических приемов, направленных на совершенствование скоростной выносливости лыжников-гонщиков для повышения результативности в лыжных гонках.

**Научная новизна:** заключается в том, что показано влияние разработанных комплексов и методических приемов для совершенствования скоростной выносливости с применением интервального метода с использованием шкалы интенсивности.

**Теоретическая значимость:** состоит в том, что на основе изученной научной и научно-методической литературы были разработаны комплексы и методические приемы, направленные на совершенствование скоростной выносливости лыжников-гонщиков.

**Практическая значимость:** заключается в возможности использования разработанных комплексов и методических приемов, направленных на совершенствование скоростной выносливости с целью улучшения спортивных результатов в лыжных гонках для практикующих тренеров и специалистов в лыжном спорте.

В таблице 1 приведен обзор шкалы интенсивности с указанием значения пульса, лактата для каждой зоны интенсивности, а также примеры тренировки интервальным методом. На основании первичных данных исследования с группой лыжников-гонщиков нами получены результаты, которые указывают на определенную закономерность, а именно:

1. Основными зонами интенсивности для тренировки интервальным методом являются зоны 3-5, так как 1 и 2 зона низкой интенсивности.

2. Оптимальной зоной интенсивности для тренировки интервальным методом является 3. Это зона длинных интервалов работы. Работа производится в интервале между аэробным и анаэробным порогами.

3. Было выявлено, что 6-я, 7-я и 8-я зоны интенсивности не являются основными в соревновательном и тренировочном процессе лыжников-гонщиков и процент работы, выполняемый в этих зонах, весьма, не велик.

Таблица 1 – Шкала интенсивности 8 зон Олимпторрен Норвежской спортивной академии [5]

Зона интенсивности	ЧСС (%макс)	Лактат (ммоль/л)	Эффективное время работы	Пример Интервальной тренировки
I-зона 8	-	-	1-3 мин.	Интервалы работы от 3 до 15 секунд.
I-зона 7	-	-	3-6 мин.	Интервалы работы от 15 секунд до 30 секунд.
I-зона 6	-	-	6-15 мин.	Интервалы работы от 30 секунд до 60 секунд.
I-зона 5	94-100	6,0-10,0	15-30 мин.	6x5 минут через 5 минут 6x4 минуты через 4 минуты 8x3 минут через 2 минуты 5 x (5 x 1 минуте через 30 секунд) через 3 минуты
I-зона 4	87-94	4,0-6,0	30-40 мин.	5-8x5 минут через 3 минуты 4-6x4 минуты через 3 минуты 10-15x3 минут через 2 минуты 10-20x2 минуты через 1 минуту Темповая работа 20-40 минут
I-зона 3	80-87	2,5-4,0	50-90 мин.	4-8x8 минут через 2 минуты

				6-10x6 минут через 2 минуты
				4-6x10 минут через 2 минуты
				3-5x15 минут через 2 минуты
				2-3x25 минут через 3 минуты
				Темповая работа 40-60 минут
I-зона 2	65-80	1,5-2,5	60-180 мин.	
I-зона 1	45-65	0,8-1,5	60- 360 мин.	

На основе данных научной и научно-методической литературы были разработаны комплексы физических упражнений и методические приемы совершенствования скоростной выносливости лыжников-гонщиков, что направленно повлияет на повышение спортивного результата. Необходимо отметить, что ведущим компонентом успешного освоения разработанных комплексов является осознанный подход к использованию шкалы зон интенсивности.

В дальнейшей нашей работе будут представлены данные, полученные в процессе проведенного эксперимента.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. – М.: Сов. спорт, 2014. – 80 с.

2. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: перевод с англ. / П. Янсен. – Мурманск: «Тулома», 2006. – 160 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студ. вузов

физ. воспитания и спорта/ В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. литература, 2004. – 820 с. 86.

4. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

5. Отделение норвежского спортивного союза. - Режим доступа: <https://www.olympiatoppen.no/page943.html/>

**СЕКЦИЯ «ЭКОНОМИКА, УПРАВЛЕНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ БУДУЩИХ  
СПЕЦИАЛИСТОВ МЕНЕДЖМЕНТА В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Д.Д. Ищенко**

**Институт менеджмента и социальных технологий**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта**

**Научный руководитель: ст. преподаватель кафедры менеджмента и  
экономики спорта В.В. Вольская**

**Актуальность.**

Высшее образование переводят на новые стандарты, которые предполагают взаимодействие высшего образования с профессиональными стандартами, разработанными и утвержденными Министерством труда. Некоторые старшеклассники не могут определиться с будущей профессией, не знают куда поступать, многие направления им вовсе неизвестны, а если и известны, то отсутствует представление об этой профессии (направлении). Реализация данного проекта в рамках довузовской подготовки позволит не только привлекать и заинтересовывать детей в обучении по направлению подготовки «Физическая культура» профиль «Менеджмент физической культуры и спорта», основанный на профессиональных стандартах, но и повысить уровень их знаний в области менеджмента, обретать новые знакомства и проводить время с пользой.

**Цель:** разработать проект, направленный формирование профессиональной ориентации абитуриентов в высшее учебное заведение отрасли физической культуры и спорта (направление: физическая культура, профиль спортивный менеджмент (менеджмент ФКиС))

**Задачи:**

- 1) Обработать результаты, проведенного исследования,
- 2) Разработать программу проекта,
- 3) Разработать рекомендации по внедрению проекта

Теоретическая значимость: Основа для методических разработок профессиональной ориентации будущих специалистов отрасли ФКиС.

**Практическая значимость:** возможность использования материала при привлечении абитуриентов

**Методы исследования:** теоретический анализ, опрос (анкетирование).

**ПРОЕКТ «ЗНАКОМЬСЯ, ДЕЙСТВУЙ, ПОСТУПАЙ!»**

Цель проекта: формирование профессиональной ориентации абитуриентов в высшее учебное заведение отрасли физической культуры и спорта;

Реализация проекта: проведение семинаров и круглых столов, с использованием брейнсторминга, в решении задач деловой игры, распределение ролей и выполнение соответствующих этим ролям функций, также проведение экскурсий;

Кадровый состав: профессорско-преподавательский состав и студенты старших курсов направление подготовки спортивный менеджмент;

Длительность занятия: 1,5 часа (всего 32 академических часа);

Сроки проекта: 5 октября – 23 мая;

Количество занятий: 16 занятий (с учетом праздников, 1 раз в две недели)

№	Число	Форма организации	Место	Тема
1	05.10.19	Семинар	Учебная аудитория	Знакомство с программой обучения: направление подготовки Физическая культура, профиль менеджмент ФКиС
2	19.10.19	Круглый стол	Учебная аудитория	Проблемы менеджмента ФКиС
3	02.11.19	Экскурсия	НГУ им. П.Ф. Лесгафта	Знакомство с университетом
4	16.11.19	Семинар	Учебная аудитория	Пути решения вопросов менеджмента ФКиС.
5	30.11.19	Деловая игра	Учебная аудитория	Игровая программа №1
6	14.12.19	Семинар	Компьютерный класс	Знакомство с профессией руководителя СС, спортивных школ, методиста.
7	28.12.19	Деловая игра	Учебная аудитория	Игровая программа №2

**Рис. 1. Фрагмент годового плана занятий**

**Выводы:**

- 1) Предполагается, что разработанный нами проект «Знакомься, действуй, поступай» будет востребован.
- 2) Составленный годовой план учитывает каникулы, праздничные и выходные дни. Имеет разнообразные формы занятий.
- 3) Разработаны рекомендации по внедрению проекта. Проект готов к внедрению и реализации с возможными последующими корректировками в процессе практического применения.

**Список литературы:**

- 1) Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации. Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», 29.10.2015
- 2) Министерство труда и социальной защиты. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист», 26.09.2014

## АНТИДОПИНГОВЫЕ РЕФОРМЫ В ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАНАХ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ

**Е.В. Береснева**

**Факультет здоровья и реабилитологии**

**Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья**

**Научный руководитель: к.м.н., доцент В.Ф. Лутков**

**Актуальность.** Проблема применения допинга с целью повышения конкурентоспособности на международной арене характерны для многих стран. По сей день ведется активная борьба с применением допинга.

**Цель исследования:** изучить антидопинговые реформы в Европейских странах.

**Задачи:**

1. Провести сравнительный анализ антидопинговых реформ в европейских странах, странах бывшего СНГ и России.
2. Изучить антидопинговые реформы в странах СНГ.
3. Изучить антидопинговые реформы в России.

Методы исследования: Работа с антидопинговым кодексом, анализ научной литературы, обработка информации из СМИ.

**Практическая значимость:** по данным исследования практическая значимость работы заключается в выявлении случаев применения допинга в изучаемых странах. Существенные реформы АДК были проведены в России.

**Результаты исследования:** в работе проведен анализ работы антидопинговых агентств в следующих странах: Германия, Эстония, Австрия, Австралия, Англия, Армения, Украина, Казахстан, США и Россия. Рассмотрим случаи применения допинга в этих странах.

1. Кровяной допинг

В феврале немецкая полиция задержала спортивного врача Марка Шмидта из клиники Эрфурта по подозрению в распространении допинга

среди атлетов. В самый разгар чемпионата мира по лыжным гонкам полицейские из Австрии и Германии провели масштабную операцию под кодовым названием «Кровопускание». 27 февраля в Зеефельде и Эрфурте прошли массовые обыски и аресты – полицейские увезли в участок девять человек, пятеро из которых лыжники, принимающие участие в нынешнем мировом первенстве. Это Алексей Полторанин (Казахстан), Андреас Веерпалу, Карел Таммъярв (оба – Эстония), Доминик Балдауф и Макс Хауке (оба – Австрия). Последнего поймали с поличным. Во время визита стражей порядка он проводил процедуру переливания крови в гостиничном номере. [1, с. 15]

Новый вид допинга:

По последним данным стало известно, что немецкий конькобежец, который принимал участие в ОИ 2018г, использовал порошковый гемоглобин. Порошковым гемоглобином могут называться два известных науке препарата: Гемоспан и HRC 101, первый прошел испытания на людях, однако повлек за собой четыре инфаркта и две смерти, а второй тестировался только на подопытных мышах. [2, с. 33]

2. Фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями

Армянским атлетам помогали получать запрещенные препараты, их заранее предупреждали о сборе проб мочи, хранили «чистые» пробы, чтобы обмануть систему, и, самое главное, многократно повторяли тесты, чтобы международной проверке подвергались только атлеты, которые могли представить «чистые» пробы. Любые положительные результаты меняли на «чистые» не без помощи Москвы. Тяжелоатлеты в качестве допинга принимали анаболические стероиды.

3. Применение запрещенных фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и результат.



За употребление допинга, на котором пойманы украинские спортсмены сборной по тяжелой атлетике, вся команда отстранена от участия в международных соревнованиях.

Такое решение было принято на исполкоме Международной федерации тяжелой атлетики (IWF), который состоялся в Бухаресте. Наказание проводит орган в рамках антидопинговой реформы, под это решение наказать все национальные федерации, в составе которых три или более спортсмена попадались на употреблении запрещенных препаратов.

Таким образом, на чемпионат мира, который с 28 ноября по 5 декабря пройдет в американском городе Анахайм, украинские тяжелоатлеты не поедут.

#### 4. Нарушение антидопинговых правил

В конце февраля 2019г. стало известно, что биатлонистка Васильева пропустила три допинг-теста за последние 12 месяцев (не внесла нужную информацию в систему АДАМС), и может быть дисквалифицирована на срок от года до двух лет. Уже после появления этой информации она стартовала на этапе Кубка IBU в Отепя, но в итоге на фоне скандала не попала в состав сборной на чемпионат мира в шведском Эстерсунде. При этом ей официально не запрещено участвовать в международных соревнованиях.

Это лишь маленький список примеров нарушения антидопингового кодекса. В связи с разгаром допингового скандала на Олимпийских играх в Сочи 2014 года правительство ВАДА а так же МОК приняло ряд реформ. Большая часть которых была направлена на РУСАДА.

После обширного исследования данных Ричардом Маклареном - был сделан вывод о том, что в России в 2011- 2015 г. действовала масштабная программа манипуляций допинг-пробами, с помощью Григория Родченкова. [3]

На основании этих данных 10 ноября 2015 года ВАДА приостановила аккредитацию лаборатории РУСАДА.

Для восстановления РУСАДА в правах российская сторона должна выполнить 2 условия:

1. Предоставить доступ экспертам WADA к базе данных московской антидопинговой лаборатории до конца 2018 года
2. До 30 июня 2019 передать на перепроверку из лаборатории все допинг-пробы, которые будут сочтены экспертами подозрительными.

22 января 2019 года на внеочередном заседании исполкома ВАДА было принято положительное решение по поводу статуса соответствия РУСАДА.

Антидопинговые реформы в России проводятся в настоящее время [3]:

В апреле 2019 года депутаты Госдумы приняли во втором основном чтении законопроект об административных штрафах спортсменов за использование допинга (30-50 тыс. руб.). За распространение спортсменом, тренером или врачом субстанций или запрещенного метода штраф от 40 до 80 тыс. руб.

На саммите, проходившем в Копенгагене в конце августа 2016 года, некоторые из представителей антидопинговых агентств, также высказывались за лишение Всемирного антидопингового агентства следственных, тестирующих и менеджерских функций. А в октябре 2016 г. национальные допинговые агентства США, Австралии, Великобритании и других стран провели встречу для обсуждения будущего Всемирного антидопингового агентства. Они пришли к выводу, что ВАДА необходимо меняться.

На совещании в ноябре 2016 года, проходившем в Глазго, Шотландия, Учредительный совет ВАДА одобрил ряд рекомендаций. Для укрепления системы по борьбе с допингом в спорте было принято решение сформировать три отдельные рабочие группы для изучения: системы мониторинга аккредитации лабораторий ВАДА; вопросов управления; и независимого тестирования. [4]

16 марта 2017 года МОК уже заявил о создании независимой организации допинг-тестирования (ИТА).

ИТА будет заниматься разработкой индивидуальных планов тестирования для каждого спортсмена, намеревающегося выступить на международных соревнованиях.

Важнейшим шагом в сотрудничестве Всемирного антидопингового агентства со странами и их правительствами, стало подписание последними Конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Так же хотелось бы отметить, что работа ВАДА строится на коммерческой основе. В соответствии с уставом Всемирного антидопингового агентства, МОК производит платежи в ВАДА равные сумме взносов всех стран, подписавших Антидопинговый кодекс. По данным на 24 марта 2017 года в бюджет Всемирного антидопингового агентства уже поступила сумма в размере 15,484,246 долларов из 29,724,841 долларов, которые агентство должно получить в течении 2017 года, что превышает выплаты 2016 года почти на полтора миллиона (28,420,734). Так, например, представителям Соединенных штатов Америки на 2017 год был выставлен счет в размере 2,155,051 долларов, половина которого уже уплачена. Эта сумма значительно превышает выплаты представителей других стран, и дает ясно понять о близком сотрудничестве ВАДА и США, а возможно и даже о проамериканской направленности политики ВАДА.

### **ВЫВОДЫ**

1. Проведен сравнительный анализ антидопинговых реформ в европейских странах, странах бывшего СНГ и России

2. Для стран Европы антидопинговые реформы заключались в ужесточении борьбы с методом кровяной допинг.

3. Для стран СНГ (Армения, Казахстан, Украина) антидопинговые реформы заключались в ужесточении борьбы с фармакологическими веществами и манипуляциями с допинг-пробами.

4. Для России характерно увеличение количества спортсменов-применяющих допинг и ликвидация РУСАДА на 5 лет с последующим восстановлением ее 22 февраля 2019 года. Антидопинговые реформы в России проводились на основаниях доклада Ричарда Макларена, в котором приведены бездоказательные, с правовой точки зрения, обвинения российских спортсменов участников Олимпиады в Сочи в употреблении допинга.

5. В настоящее время основным направлением в развитии антидопинговых реформ является реформирования ВАДА с включением в ее учредительный совет представителей других стран в том числе и России.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Макларен, Р. «Расследование ВАДА обвинений российских участников Олимпиады в Сочи в употреблении допинга»/ Р. Макларен // Москва: Проспект, 2017. – 32 с.

2. Дранге, М. «Другая сторона медали: Современная история допинга» / М Дранге// М.: Альпина Паблишер, 2019. – 338 с.

3. Лутков, В. Ф. «Современное развитие антидопингового контроля в игровых профессиональных видах спорта» / В. Ф. Лутков, В. В. Лутков // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: материалы научно-практической конференции, посвященной 135-летию профилактической медицины в физической культуре России. – Спб., 2013. – 37 – 38 с.

4. <https://www.wada-ama.org> - Всемирный Антидопинговый кодекс 2015 г.

## ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ В СПОРТИВНЫХ СМИ

В.А. Турянская

Институт менеджмента и социальных технологий

Кафедра социальных технологий и

массовых коммуникаций в спорте

Научный руководитель: к.п.н, доцент Г.Х. Муртазина

**Актуальность:** по данным ВЦИОМ мужчины чаще сообщают о регулярных занятиях физической культурой и спортом, чем женщины (20% и 15% соответственно). Наиболее доступным источником для мотивации женщин можно назвать женщин – спортсменок. Помехой этому могут стать гендерные стереотипы. Проблема гендерных стереотипов о спортсменках до сих пор остается нерешенной[6], это может быть обусловлено тем, что не хватает гендерных исследований по спортивным средствам массовой информации и о спортсменках.

**Цель:** определить гендерные стереотипы в современной спортивной прессе, а также их влияние на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом среди женщин.

**Задачи:**

1. Рассмотреть феномен гендерных стереотипов в спорте
2. Выявить гендерные стереотипы в спортивных СМИ
3. Проанализировать отношение женщин к гендерным стереотипам в спортивных СМИ.

**Гипотеза:** Преодоление выявленных гендерных стереотипов в спортивной журналистике усилит вовлеченность женщин в занятия физической культурой и спортом.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, контент-анализ, анкетирование.

**Теоретическая значимость:** работа может послужить основанием для дальнейшего исследования и изучения вопросов, появляющихся в

данном дискурсе, а также для более глубокого понимания особенностей профессиональной деятельности женщин-спортсменок.

**Практическая значимость:** данное исследование может быть использовано в дальнейшем для устранения стереотипов о женщинах-спортсменках, а также усиления роли женщины в сфере физической культуры и спорта.

**Новизна:** разработано авторское определение понятия «гендерные стереотипы в спорте», а также проведено исследование на тему отношения женщин в гендерным стереотипам в спортивных СМИ

В первую очередь нами было дано определение гендерным стереотипам в спорте. Это принятое в обществе, заранее сформированное, не базирующееся на собственном опыте социальное ожидание относительно того, какими видами спорта должны заниматься женщины, а какими мужчины [2,3,4].

В ходе исследования нами был проведен контент - анализ 3 европейских ежедневных спортивных газет: испанская газета «Marca», французская газета «L'equipe» и итальянская «Gazzetta dello sport», а также двух отечественных спортивных газет: «Спорт-экспресс» и «Советский спорт». Контент-анализ приводился в течение 2 недель, всего было проанализировано 1954 европейских материала и 1268 российских. В результате анализа было выявлено, что в Европе на 1954 материала приходится всего 114 публикаций о женщинах, что составляет 5,8%.

В России на 1268 материалов приходится 77 публикаций о женщинах в спорте, то есть всего чуть больше 6%.

После этого для определения отношения самих женщин к гендерным стереотипам мы провели анкетирование. Анкетирование прошло 112 женщин. Среди опрошенных 46,4% (52 человека) ответили, что занимаются физической культурой и спортом несколько раз в неделю нерегулярно, остальные 24,1% (27 человек) сказали, что не занимаются физической культурой и спортом вообще. 23 ответили, что регулярно занимаются

физической культурой и спортом 1-3 раза в неделю и только 10 человек из 112 ответили, что занимаются физической культурой и спортом каждый день. 74,1%(83 человека) опрошенных считают, что такого количества занятий спортом недостаточно. На вопрос, по какой причине они не занимаются спортом столько, сколько это необходимо 51,8% (58 человек) респондентов ответили, что у них нет на это времени, 23 человека сказали, что не любят спорт, еще 17 человек отметили, что им не хватает мотивации, остальные 12,5% (14 человек) заявили, что спорт – не женское дело. На вопрос «интересуетесь ли Вы спортивными новостями?» 50% опрошенных ответили «да», 35 человек ответили «иногда», оставшиеся 21 ответили «нет». При этом на вопрос «считаете ли Вы достаточным количество материалов, посвященных женскому спорту?» 87,5% (98 человек) опрошенных ответили «нет». 90 человек из 112 сказали, что хотели бы видеть больше материалов про женщин-спортсменок. На последний вопрос «Смогли бы данные материалы повысить Вашу мотивацию к занятиям ФКиС» 65 человек ответили «скорее да», 23 ответили «однозначно, да», 15 человек сказали «возможно» и еще 9 ответили «скорее, нет».

#### **Выводы:**

1. Авторы считают, что гендерные стереотипы – это заранее сформированное, не базирующееся на собственном опыте социальное ожидание относительно того, какими качествами должна обладать женщина, а какими мужчина.

2. В спортивных СМИ недостаточно материалов о женском спорте. Как показывает исследование, примерно на 50 материалов спортивной тематики приходится от 2 до 5 материалов о спортсменках. Половина из этих материалов не относится напрямую к спортивным достижениям. При этом недостаточно внимания уделяется не только «традиционно» женским видам спорта, но и женскому спорту в целом.

3. Женщины реже мужчин хотят заниматься физической культурой и спортом. Отсутствие у женщин стремления к физической

активности обусловлено различными причинами, в числе которых нехватка времени, отсутствие интереса к спорту и т.д., однако при этом большая часть опрошенных единодушно отметила, что увеличение процента материалов о женском спорте могло бы положительно повлиять на их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Список литературы**

1. Ворожбитова, А. Л. Гендер в спортивной деятельности. – М.: Флинта, 2013. – 216 с.
2. Кравченко, С.А. Социологический энциклопедический русско-английский словарь. – М.: Астрель, 2014. – 511 с.
3. Лильестрем, М. Поверх барьеров // Гендерные исследования, 2015. – № 13. – С. 31-32.
4. Липпман, У. Общественное мнение. – М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2004. – 384 с.
5. Макарайа, С. Концептуальные вопросы по гендерно-этической журналистике и надлежащей политике медиакомпаний / С. Макарайа, П. Моринер. – Минск, 2014. – 60 с.
6. Рябова, Т.Б. Стереотипы и стереотипизация как проблема гендерных исследований // Личность. Культура. Общество. Т. V., 2011. – № 1-2. – С. 120-139.

### **СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В СТРАНАХ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА**

**М.В. Стерницкий**

**Институт менеджмента и социальных технологий**

**Кафедра социальных технологий и массовых коммуникаций**

**Научный руководитель: д.соц.наук, проф. С.И. Росенко**

**Актуальность** исследования обусловлена тем, что в настоящее время туризм представляет собой динамично развивающуюся отрасль, во многом

определяющую процессы экономической трансформации стран Ближнего Востока. Особое положение в системе туристской индустрии региона занимает спортивно-оздоровительный (событийный) туризм, оказывающий значительный экономический и социокультурный эффект на его развитие.

**Цель исследования** - определить основные направления и тенденции развития спортивно-событийного туризма в странах Ближневосточного региона.

**Методологической основой** исследования выступают теоретические разработки развития туристской индустрии, представленные в научной литературе по теме исследования.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в выявлении места и роли спортивно-событийного туризма в системе туристской индустрии Ближневосточного региона

**Практическая новизна** исследования заключается в возможности использования полученных результатов при формировании туров спортивно-событийного направления в страны Ближневосточного региона.

**Научная новизна** состоит в обобщении научной литературы по теме исследования и систематизации статистических данных, характеризующих тенденции развития спортивно-событийного туризма в Ближневосточном регионе.

Спортивно-событийный туризм (ССТ) — это вид туризма, который связан с организацией и проведением какого-либо спортивно-массового мероприятия. ССТ характеризуется масштабностью и зрелищностью. Сегодня ССТ имеет большое экономическое значение, поэтому получает большую поддержку в своём развитии со стороны государства

Примером этому является недавно завершившийся Кубок Азии по футболу 2019 года в ОАЭ. Турнир прошёл на 8-ми стадионах 4 х городах

государства, который посетили 644307 человек<sup>1</sup>. ОАЭ, несмотря на свою небольшую площадь и население, обладает достаточным количеством футбольных стадионов (свыше 10), из которых к Кубку Азии был построен “Хазза бин Зайед” стоимостью в 146 миллионов евро<sup>2</sup> и модернизирован “Аль-Мактум Стэдиум” стоимостью 38 миллионов евро<sup>3</sup>. Ариф Аль-Авани, генеральный секретарь Спортивного совета Абу-Даби (ADF), сказал, что бюджет турнира для Объединённых Арабских Эмиратов (ОАЭ) достиг 1 миллиарда дирхамов

Также не менее популярным видом спорта в Эмиратах является гольф. Международные турниры по гольфу (DP World Tour Championship, Abu Dhabi HSBC Championship) уже давно проводятся в королевстве. В связи с большой популярностью данного вида спорта, многие гостиницы в стране оснащены полями и прочей инфраструктурой для гольфа. Стоит отдельно отметить спортивный комплекс/городок Дубай Спорт Сити (Dubai Sports City), на территории которого размещаются: поле для гольфа и три футбольных стадиона, вместимостью более ста тысяч человек; плавательный олимпийский бассейн; а также различная спортивная и административная инфраструктура по организации и проведению масштабных международных спортивных мероприятий. ОАЭ является регулярным местом проведения и других международных спортивных соревнований: международная велогонка Тур ОАЭ (UAE Tour) в Дубае и Абу-Даби; этап гонки Формулы-1 (Гран-при Абу-Даби) на гоночной трассе Яс Марина, вместимостью 55000 человек; розыгрыши клубного чемпионата мира по футболу 2017 и 2018 г. в Абу-Даби.

Вторым спортивным центром региона, вслед за ОАЭ, является Катар, так как на его территории проводились многие международные спортивные

<sup>1</sup> Статистика посещения турнира: <http://ar.the-afc.com/asiancup/stats>

<sup>2</sup> Информация по затратам: <https://arabic.sport360.com/article/استاد-هزا-عن-زيد-646971/نادي-العين-مدينة-العين-تحفة-معمارية-في-مدينة-العين>

<sup>3</sup> Информация по затратам: <https://www.albayan.ae/sports/emirates/2018-03-18-1.3213449>



сих пор многие вопросы не удается решить. Одним из таких вопросов является вопрос о правовой природе трансфера.

Теперь встает вопрос: актуальна ли эта тема в современном спорте Российской Федерации? Определение перехода или трансфера спортсмена мы не найдем ни в одном законодательстве. Закон считает данную проблему несуществующую и не готов регулировать вопросы, связанные с трансфером спортсменов. Вместо того, чтобы пойти путем гармонизации трудового законодательства и законодательства о спорте по части трансферов спортсменов, закон не собирается регулировать данные отношения, за небольшим исключением. Глава 54.1 Трудового Кодекса Российской Федерации регулирует процесс временного перевода спортсмена к другому работодателю [ 1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Закон Российской Федерации от 29.04.1999 // Собрание законодательства РФ. 1995].

Целью статьи является совершенствование организационно-правового механизма спортивного трансфера для повышения эффективности его функционирования.

Итак, не найдя определения трансфера в законодательстве, обратимся к регламенту командных видов спорта, таких как футбол, баскетбол и хоккей. За основу будет взяты документы РФС (российский футбольный союз), КХЛ (континентальная хоккейная лига) и РФБ (российская Федерация баскетбола). В этих лигах наиболее полно регулируют процесс перехода спортсмена из одной команды в другую.

Правовой регламент КХЛ не раскрывает понятие трансфера, но подробно расписывает разновидности переходов.

Регламент РФС по статусу и переходам футболистов под переходом понимает смену футбольного клуба спортсменом, за которую он зарегистрирован, как участник соревнований. Таким образом, с точки зрения данного регламента, понятием трансфера является перемещение футболиста из одного клуба в другой и регистрация, как участника

соревнований. Данное определение не совсем корректное, по сколько в статье 72.1 Трудового Кодекса Российской Федерации под перемещением понимается: «перемещение работника у того же работодателя на другое рабочее место, в другое структурное подразделение, расположенное в той же местности, поручение ему работы на другом механизме или агрегате, если это не влечет за собой изменение определенных сторонами условий трудового договора» [3. Регламент РФС по статусу и переходам (трансферу) футболистов. Утвержден постановлением Исполкома РФС №141/4 5 марта 2011 года].

Нормативные документы РФБ дают нам такое определение трансфера. Это общественное отношение, в котором игрок и клуб являются сторонами, содержанием которого является прекращение трудовых отношений между игроком и клубом и возникновение трудовых отношений между этим же игроком и новым клубом. Данное определение является не самым точным, так как не учтены некоторые нюансы. По той причине, что возможны случаи, когда спортсмен прекращает по своей инициативе трудовой договор с одним клубом и заключает новый договор с новым клубом, он не может быть зарегистрирован в новом клубе из-за конфликта с предыдущим, либо конфликтом между клубами [4. Статус игрока. Утвержден решением Исполкома РФБ 22 июля 2004 года].

С точки зрения трудового права переход спортсмена стоит рассматривать с трех аспектов:

1. Как перевод спортсмена по его просьбе или с его согласия в другую физкультурно-спортивную организацию согласно п. 5 ст. 77 ТК РФ;
2. Как расторжение трудового договора по инициативе профессионального спортсмена (по собственному желанию) согласно п. 3 ст. 77 ТК РФ, а в дальнейшем заключение нового трудового договора с другой спортивной организацией;
3. Как соглашение сторон, влекущее за собой прекращение трудового договора, согласно п. 1 ст. 77 ТК РФ и в порядке, установленном ст. 78 ТК РФ.

Следовательно, проанализировав процесс перехода спортсмена можно дать следующее определение.

Трансфер спортсмена – это процесс регулирования, на основе соответствующих документов международных спортивных федераций и общероссийских спортивных федераций, отношений, содержанием которого является прекращение трудовых и других связанных с ними отношений между спортивным клубом и спортсменом и возникновение трудовых и других связанных с ними отношений между новым спортивным клубом и этим же спортсменом, а также временный переход спортсмена с его согласия в другой клуб, результатом которого является регистрация спортсмена для участия в соревнованиях по соответствующему виду спорта.

Из этого можно выделить следующие характерные признаки трансфера спортсмена:

- Регулирование спортивными регламентными нормами
- Регистрация за спортивный клуб для участия в соревнованиях

В заключение хочется добавить, что Законодательство Российской Федерации оставляет за пределами своего регулирования отношения по переходам спортсменов. В то же время указанные отношения занимают одно из самых значимых мест в системе трудовых отношений в области спорта. Регулирование переходов спортсменов осуществляется регламентными нормами спортивных федераций, а сама необходимость урегулирования переходов обусловлена исторически сложившимися особенностями спортивных отношений.

Методология исследования:

- Анализ использованной литературы
- Метод системного подхода
- Сравнительно-правовой метод
- Логический метод

Новизна работы заключается в том, что на основе широкого круга источников, многие из которых введены в научный оборот, был проведен тщательный комплексный анализ организационно-правового механизма трансферной политики клубов.

Теоретическая и практическая значимость. Содержание и исследования статьи могут быть использованы в дальнейших научных исследованиях, при подготовке специальных лекционных курсов. Международный опыт становления современной организационно-правовой базы трансферов спортсменов не утратил своей практической значимости и может быть в известной мере использован для повышения методов совершенствования нормативно-правовой базы в настоящее время.

Список использованной литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Закон Российской Федерации от 29.04.1999 // Собрание законодательства РФ. 1995.
2. Трудовой кодекс Российской Федерации. Принят Государственной Думой 21 декабря 2001 года. М.: Юридическая литература, 2001
3. Регламент РФС по статусу и переходам (трансферу) футболистов. Утвержден постановлением Исполкома РФС №141/4 5 марта 2011 года.
4. Статус игрока. Утвержден решением Исполкома РФБ 22 июля 2004 года.
5. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.
6. Васильев С.В. Особенности трудового договора профессиональных спортсменов и рассмотрение споров в области профессионального спорта: Дис. на соиск. Уч. Ст. канд. Юрид. наук, 2006 – С. 139.



## СЕКЦИЯ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

### Номинация «студенты»

#### СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

**В.А. Симакин**

**Факультет летних олимпийских видов спорта**

**Кафедра ТИМ ВМ и ПВС**

**Научный руководитель: к.п.н., профессор И.В. Русакова**

Говоря о парусном спорте, отсутствие спортивного долголетия ярко отражается на результатах наших яхтсменов на Олимпийских играх. Проанализировав статистику двух последних Олимпийских циклов, в период которых были проведены Олимпийские игры 2012 года в Лондоне и 2016 года в Рио-де-Жанейро по парусному спорту, мы пришли к выводу, что за восемь лет из 60-ти комплектов медалей в 10 классах парусного спорта, российские спортсмены смогли взять только одну бронзовую медаль. Её завоевала Стефания Елфутина в классе виндсерфинг (RS:X) в 2016 году в Бразилии.

Проблема спортивного долголетия в нашей стране имеет ряд причин, решение которых необходимо для того, чтобы наши спортсмены более успешно выступали на Олимпийских играх и соревнованиях международного уровня.

**Актуальность.** В современное время, во время развитых технологий и методик способствующий улучшению результатов спортсмена, когда каждый сантиметр, каждая секунда может быть решающей, поэтому выявление более выгодной методики подготовки спортсменов является очень важным вопросом, в нашем случае, рассматривалась методика спортивного долголетия и ей противопоставляются методики ранней

спортивной специализации. Поэтому данная тема будет актуальна не только для спортсменов, но и для тренерского состава.

**Новизна** данной работы состоит в том, что многие вопросы подготовки, с которыми сегодня сталкиваются спортсмены олимпийского класса и их тренеры, связаны с подготовкой к олимпийским играм, эти вопросы могут преодолеваются лучше, если будут разработана система подготовки спортсмена с юношеского возраста до долгоиграющего спортсмена.

**Гипотеза.** Предполагается, что методики спортивного долголетия эффективнее применять при подготовке спортсменов международного уровня, по сравнению с применением методик ранней спортивной специализации.

Целью данной работы является: рассмотрение специфики спортивного долголетия в парусном спорте, а также рассмотрение практического применения в парусном спорте методик ранней специализации и спортивного долголетия для подготовки будущих чемпионов.

#### **Задачи:**

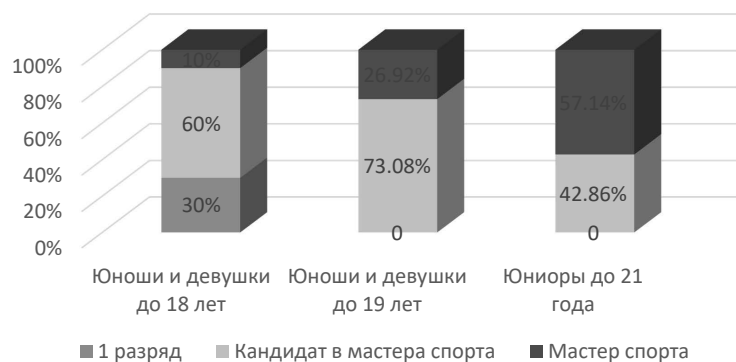
1. Показать преимущества методик спортивного долголетия при помощи сравнения с методиками ранней спортивной специализации.
2. Выявить причины, влияющие на карьеру спортсмена и его пребывание в парусном спорте.
3. Найти решение выявленных проблем, из-за которых спортсмены рано заканчивают свою карьеру, с учетом существующих методик и программ подготовки спортсменов.

Наша сборная проигрывает по нескольким показателям, один из них, это четко выстроенное взаимодействие между получением образования и занятием спортом, такого рода взаимодействие хорошо просматривается в американской системе образования в колледжах и университетах, ведь ни для кого не секрет, что при каждом таком заведении есть своя

профессиональная команда по различным видам спорта, где от каждого игрока требуют прежде всего учиться, а потом уже заниматься спортом, в противном случае спортсмен просто не допускается к тренировкам и это дает свои плоды, прежде всего спортсмен должен получать образование, чтобы понимать физиологические процессы в своем организме, анатомическое строение, чтобы мог сам выстраивать свой тренировочный процесс, а не слепо полагаться на тренера.

Руководствуясь официальным документом всероссийской федерации парусного спорта, а именно списком основного состава в спортивные сборные команды Российской Федерации по парусному спорту за 2018 год, и всемирной организации здравоохранения, мы пришли к выводу, что только 1 спортсмен (3,45%) из 29 в сборной России по парусному спорту находится за рамками молодежного возраста, 15 человек (52,72%) находятся в возрастном отрезке от 25 до 44 лет, а именно в молодежном возрасте, и 13 человек (44,83%) моложе данного возрастного промежутка.

Итоговый результат по спортсменам имеющих высокие спортивные звания в возрасте от 18 до 21 года



В нашей стране спорт направлен на получение максимального результата и высоких титулов в раннем возрасте, многие тренеры забывают про спортивное долголетие спортсмена в своем виде спорта, делая большой акцент на раннюю специализацию спортсмена. Это проявляется на многих

уровнях подготовки, начиная с раннего возраста. Первую ошибку, которую может совершить спортсмен, совершают за него родители, которые отдают ребенка раньше определенного возраста в спорт, а также тренер, который принимает ребенка раньше положенного возраста, к примеру, по мнению врачей детей в парусный спорт нужно отдавать в 9 лет, данное требование прописано в официальном документе, а именно в санитарно-эпидемиологических требованиях к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольных учреждений), во втором приложении к документу, утвержденном министерством здравоохранения Российской Федерации.

Также одной из причин ухода яхтсмена из спорта раньше его времени является отсутствие дальнейших перспектив, касается это контингента спортсмена в возрасте 18-20 лет, к этому возрасту многие спортсмены получают высокие спортивные звания, такие как: кандидат в мастера спорта, мастер спорта и мастер спорта международного класса. Статистика основанная на официальном документе всероссийской федерации парусного спорта, а именно на списке основного состава в спортивные сборные команды Российской Федерации по парусному спорту, говорит нам о том, что среди юношей и девушек до 18 лет: 30% спортсменов имеют 1 взрослый разряд, 60% имеют звание кандидата в мастера спорта, из которых 50% в возрасте 16 лет и 50% в возрасте 17 лет, 10% имеют звание мастера спорта. Среди юношей и девушек до 19 лет получился следующий результат: 73,08% - кандидаты в мастера спорта, из которых 57,14% спортсмены в возрасте 18-ти лет и 42,86% спортсмены в возрасте 17 лет, и 26,92%- мастера спорта, 36,84% из которых находятся в возрасте 18 лет, столько же процентов составляют спортсмены в возрасте 17 лет и 26,32% составляют спортсмены в возрасте 16 лет. О юниорах до 21 года можно сказать, что 42.86% являются кандидатами в мастера спорта, из которых 33% составляют 20-летние спортсмены и 67% 19-летние спортсмены, а 57,14% от общего числа составляют мастера спорта, из которых 25% это 18-

летние спортсмены и 75% спортсмены в возрасте 19-ти лет. Не видя дальнейших перспектив или считая, что они уже всего добились в парусном спорте, гонщики уходят из спорта.

В одном из своих интервью генеральный директор “Газпром Русвелло”, Ренат Хамидулин предложил разработать программу, в которой говорилось бы не сколько медалей наши юные спортсмены должны привезти с соревнований, а прежде всего в ней должно говориться, что спортсмены должны пройти психологическую подготовку, чтобы быть готовыми соревноваться со спортсменами высокого уровня, и только после сдачи психологических тестов должны быть допущены к занятиям и соревнованиям, также Ренат Хамидулин говорит о том, что в школьном возрасте (от 6 до 18 лет) спортсмен обязательно должен ориентироваться на чемпионство, он должен соответствовать теоретическим и физическим стандартам ориентированным на его возраст.

Также программам ранней специализации определёнno есть место в сфере спорта, но нужно как можно больше нивелировать отрицательные последствия данной методики.

В нашей стране существует программа раннего развития детей в парусном спорте- программа «Малыш». Данная программа направлена на отсутствие побочных эффектов, свойственных тренировкам в большом спорте: за счет грамотного распределения нагрузки и совмещения практических занятий с теоретическими, ребенок наращивает ловкость и гибкость как тела, так и ума; особое внимание уделяется качествам и навыкам, необходимым яхтсмену и это отличное решение проблемы сложившейся в спорте.

#### **Выводы:**

Исходя из результатов исследования, можно сделать выводы, что факторами, влияющими на спортивное долголетие, являются экономические, социальные, а также человеческий фактор, в лице тренера и родителей. Были выявлены причины, влияющие на карьеру спортсмена и

его пребывание в парусном спорте, а также показано решение выявленных проблем, из-за которых спортсмены рано заканчивают свою карьеру. Стоит сказать, что было выявлено преимущества методик спортивного долголетия и по моему мнению эти методики необходимо применять в парусном спорте, исходя из результатов исследования.

Помимо изменения подготовки детей необходимо изменить, либо скорректировать программу подготовки тренерского состава, у тренеров необходимо сформировать новое мировоззрение в отношении подготовки юных спортсменом, ориентированных на современное поколение детей.

#### **Список литературы:**

1. Здравоохранение в России. 2016: Стат.сб. — М.: Росстат, 2016. — 186 с.
2. Режим доступа: <https://versia.ru/pochemu-professionalnye-sportsmeny-umirayut-gorazdo-ranshe-obychnyx-lyudej>
3. Режим доступа: <https://rusyf.ru>
4. Режим доступа: <http://old.vfps.ru>
5. Режим доступа: - <https://www.sailing-academy.ru>

## СЕКЦИЯ «НАУЧНЫЙ ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ»

### Номинация «студент»

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МНОГОПОВТОРНОГО ТРЕНИНГА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БОДИБИЛДЕРОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

А.В. Айкина

Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта

Кафедра теории и методики атлетизма.

Научный руководитель: д-р пед наук, профессор Г.П. Виноградов

В современном мире спорта известно, что построение тренировочного процесса на основе учета особенностей текущего периода соревновательной подготовки спортсмена и оперативная коррекция предлагаемой тренировочной нагрузки позволяют не только предотвратить неблагоприятные последствия в спорте высших достижений, но и достичь максимальных результатов спортсмена.

**Актуальность** нашего исследования заключается в том, что полученные результаты смогут найти широкое практическое применение в профессиональном спорте и могут быть использованы спортсменами для повышения результатов подготовки.

В исследовании использовались методы анализа и синтеза различных источников научной и спортивной литературы, обобщение опыта тренерской деятельности, наблюдение и автоэксперимент.

**Целью** нашего исследования является обоснование эффективности использования многоповторного тренировочного режима в процессе соревновательной подготовки бодибилдеров. Так как данный процесс на одном из своих этапов предполагает снижение жировой массы тела спортсмена посредством диеты и дефицита калорий в рационе (так

называемая «сушка») – тренировочный процесс в данный период требует кардинальных изменений по ряду причин:

1) в условиях выраженного дефицита калорий невозможна мышечная гипертрофия, из чего необходимость в работе с максимальными весами в мало-повторном режиме теряет свою актуальность [4]

2) в условиях выраженного дефицита калорий происходит постепенное неизбежное истощение связочно-суставного аппарата спортсмена, что значительно повышает травмоопасность при работе с максимальными отягощениями в силовом режиме [5]

3) этап уменьшения жировой массы спортсмена (сушка) подразумевает максимальное сохранение мышечной массы, которая неизбежно частично утрачивается в процессе дефицита калорий, и для сохранения которой так же требуется некоторое снижение степени мышечных повреждений в процессе тренировок, и они значительно выше при тренинге с максимальными отягощениями в силовом режиме. [2], [3], [5]

Из вышесказанного следует, что в процессе соревновательной подготовки спортсменов высокого класса остро встает вопрос о своевременной коррекции тренировочной нагрузки с учетом особенностей каждого периода подготовки. Исходя из этого для периода снижения жировой массы тела нами был выбран многоповторный тренировочный режим для детального рассмотрения и изучения.

Новизна данного исследования заключается в том, что в современном научном мире применение различных тренировочных режимов в зависимости от различных этапов соревновательной подготовки еще не рассматривалось. В бодибилдинге многоповторный тренировочный режим является феноменом, известным, в большей мере на практике. Отсюда очевидна необходимость научного обоснования эффективности применения данного тренировочного режима. По результатам многочисленных исследований на сегодняшний день установлен ряд фактов, относительно использования многоповторного тренинга:

1) вызывает меньшие травматические повреждения в опорно-двигательном аппарате спортсменов и особенно позвоночнике, по сравнению с физической нагрузкой в 80% от максимума [5], 2) способствует развитию мышечной гипертрофии и усиливает мышечный рост. [13], [14], [16], 3) способствует развитию сердечно-сосудистой системы - увеличению количества капилляров и развитию сосудистой сетки, снабжающей мышцы кровью, кислородом и питательными веществами [10], [12], [13], 4) приводит к кратковременной мышечной гипертрофии - явлению значительного временного визуального увеличения объёма мышц, так называемого, «пампинга», который используется бодибилдерами непосредственно перед выходом на сцену во время соревнований [6], 5) приводит к саркоплазматической гипертрофии, которая является адаптацией мышц к повторной работе и тренировке на выносливость. [14], [18], 6) вызывает усиленный синтез митохондриальных ферментов, обеспечивающих процессы аэробного синтеза АТФ. В саркоплазме мышечных волокон возрастает количество креатинфосфата и гликогена, и возрастает устойчивость к утомлению, что позволяет спортсмену максимально сохранять мышечную массу в период подготовки к соревнованиям, рассматриваемый нами в исследовании [19], 7) способствует увеличению силы. [12].

В ходе изучения данной темы, нами был проведен автоэксперимент в рамках коррекции тренировочных нагрузок спортсмена высокого класса в ходе соревновательной подготовки по бодибилдингу. Автоэксперимент позволил проверить эффективность использования многоповторного режима тренировок в качестве дополнения к силовому режиму. По заключении так называемого «массанаборного» периода, направленного на увеличение мышечных объемов, следовательно, подразумевающий исключительно силовой малоповторный тренировочный режим в ходе подготовки к соревновательному сезону «осень 2018» в категории «бодифитнес», для последующего периода снижения жировой массы тела,

так называемой, «сушки» был выбран смешанный тренировочный режим. Период «сушки» и смешанного тренировочного режима занял 3-4 месяца с июля 2018 по ноябрь 2018. Период соревнований продолжался с сентября по ноябрь 2018. В ходе данного периода с помощью грамотно-подобранного тренинга (с использованием многоповторных подходов) и диеты удалось максимально снизить жировую прослойку организма, сохранив при этом мышечную массу, увеличив визуальный объем и рельеф мышц. В ходе данной соревновательной подготовки была достигнута достойная форма, позволившая в категории «бодифитнес женщины свыше 168 см» завоевать следующие титулы: 1) чемпионка Санкт Петербурга, 2) чемпионка России, 3) вице-чемпионка международного турнира «International Cup Grand-Prix Russia 2018», 4) обладатель Про-карты IFBB-PRO, позволяющей перейти в Про-Дивизион, 5) звание Мастера Спорта России.

В заключении стоит отметить, что использование многоповторного тренировочного режима, в совокупности с грамотной коррекцией питания в процессе соревновательной подготовки в бодибилдинге не только в теории, но и на практике позволяет добиться максимальных результатов – качественного снижения подкожного жира спортсмена с достижением максимального рельефа мышц при минимальной потере мышечной массы - что является основной целью предсоревновательного периода подготовки и необходимо для наивысших достижений в соревновательном бодибилдинге.

#### **Литература:**

1. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – М. : Олимпийская литература, 2000. – 494 с.
2. Морозов, В. И. Морфологические и биохимические аспекты повреждения и регенерации скелетных мышц при физических нагрузках и гиподинамии / В. И. Морозов, Г. А. Сакута, М. И. Калинин // Морфология

: научно-теоретический медицинский журнал. – 2006. – Том 129, № 3. – С. 88-96.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Прилуцкий, Б. И. Мышечные боли, вызванные непривычными физическими упражнениями / Б.И. Прилуцкий //Теория и практика физической культуры, 1989. – С. 16-22.

5. Самсонова, А. В. Кумулятивные тренировочные эффекты воздействия различных вариантов физической нагрузки на скелетные мышцы юношей 16-18 лет / Е. А. Космина, А. В. Самсонова //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. 2012. –№6 (88). –С. 99-104.

6. Самсонова, А. В. Что такое кратковременная гипертрофия мышц? Что такое пампинг? [Электронный ресурс] / А.В. Самсонова // Гипертрофия скелетных мышц человека. – Режим доступа: <https://allasamsonova.ru/byvaet-li-kratkovremennaja-gipertrofija-myshc/>

7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

8. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 165 с.

9. Щуров, В. А. Функциональные и структурные свойства мышц нижних конечностей у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса / В. А. Щуров, С. Н. Елизарова, Л. А. Гребенюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – с. 40-42.

10. Aradjelovic, O. Does cheating pay: the role of externally supplied momentum on muscular force in resistance exercise / O. Aradjelovic // European Journal of Applied Physiology. – January 2013. – V. 113, Issue 1. – P. 135–145.

11. Foss, M. Fox's Physiological Basis For Exercise and Sport / M. Foss, S. Kateyian. – McGraw Hill, 1998. – 620 p.

12. Goto, K. Muscular adaptations to combinations of high- and low intensity resistance exercises / K. Goto, M. Nagasawa, O. Yanagisawa, T. Kizuka // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2004. – V. 18(4) – P. 730-737.

13. Hill, Neil Yoda. Awesome rewards of high-rep training [Электронный ресурс] / Neil Yoda Hill // Muscle & Fitness. – URL : <https://www.muscleandfitness.com/flexonline/training/awesome-rewards-high-rep-training>

14. Hoppeler, H. Exercise-induced infrastructural changes in skeletal muscle // International journal of Sport Medicine. – 1986. – V. 7. – P. 113-114.

15. Hulmi, J. J. Molecular signaling in muscle is affected by the specificity of resistance exercise protocol / J. J. Hulmi, S. Walker, J. P. Ahtiainen, K. Nyman, W. J. Kraemer, K. Häkkinen // Scandinavian journal of medicine & science in sports. – April 2012. – V. 22, Issue 2. – P. 240-248.

16. Prepare, Nick Nilsson. To Do HIGH Reps To Build Muscle [Электронный ресурс] / Nick Nilsson Prepare //Your Muscle & Strength Authority. – URL : <http://www.criticalbench.com>

17. Voza, Luann. High-Reps-Training [Электронный ресурс] / Luann Voza // Lifestrong.com. – URL : <https://www.livestrong.com/article/190385-high-reps-training/>

18. Zatsiorsky, V. M. Science and Practice of Strength Training / V. M. Zatsiorsky, W. J. Kraemer. – Human Kinetics, 2006. – 264 p.

19. Bowers, R. Physiology / R. Bowers, E. Fox. – W. C. Brown, I. A. – 1992. – 464 p. E.

**Номинация «магистранты»****ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСОКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ  
С УЧЁТОМ ПРИОРИТЕТНЫХ ДИСЦИПЛИН****Д.А. Симаков****НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург****Научный руководитель: А.В. Павленко**

**Актуальность** – представленного исследования определяется проблемной ситуацией, где в каждом из разделов соревновательной программы есть специфические требования к специальной физической подготовленности и каждый из выступающих спортсменов должен отвечать отмеченным требованиям.

**Методы исследования:**

- Анализ и обобщение научно-методической литературы;
- Функциональные пробы;
- Статистическая обработка полученных данных.
- Анкетирование

**Задачи:**

1. Изучить состояние разработанности вопроса о специальной физической подготовке спортсменов.
2. Проведение исследований с целью выявления ряда факторов, влияющих на развитие специальной физической подготовленности, изменения в организме спортсменов под воздействием функциональных нагрузок.
3. Формирование рекомендаций по организации процесса специальной физической подготовки спортсменов в тхэквондо.

**Гипотеза.** Предполагается, что разделение направленности тренировочного процесса в зависимости от раздела тхэквондо качественно повысит показатели специальной физической подготовки спортсменов в

тхэквондо, а также будет способствовать достижению максимального результата в разделах спарринг и туль.

**Цель** — целью данного исследования является формирование рекомендаций по организации процесса специальной физической подготовки спортсменов в тхэквондо с учётом многоборческого характера соревнований.

**Объект исследования** – процесс специальной физической подготовки спортсменов в тхэквондо.

**Предмет исследования** – содержание процесса специальной физической подготовки спортсменов с выбором приоритетной дисциплины тхэквондо. Таким образом, опираясь на предъявляемые спортсмену требования, тренировки по тхэквондо должны включать упражнения на развитие следующих физических качеств:

- Скоростно-силовая выносливость
- Быстрота реакции
- Координация
- Общая выносливость
- Сила
- Быстрота движения
- Точность движения

**Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы, касающейся подходов к процессу специальной физической подготовки в тхэквондо, позволил систематизировать информацию о специальной физической подготовленности тхэквондистов и подходов к процессу их подготовки, в т.ч. и в части функциональной подготовленности. Были выделены основные направления развития определенных качеств, характеризующих каждый раздел данного вида спорта.

2. В ходе исследования было определено различие между функциональной направленностью каждого из видов соревновательной

деятельности тхэквондистов, также явно отмечено различие в мощности работы. В связи с этим, была определена общая направленность тренировочного процесса каждого раздела тхэквондо, что позволило сформировать комплексы упражнения, обязательные к включению в разминку перед каждым разделом в отдельности, что в свою очередь, способствует оптимизации функциональной подготовки тхэквондистов.

#### **Практические рекомендации:**

1. Корректное использование большего количества упражнений на развитие именно выделенных физических качеств, используя предложенные оптимальные варианты разминки, будет способствовать повышению результативности и достижению максимального спортивного результата.

2. В процессе специальной физической подготовки следует учитывать разницу в мощности нагрузки в каждом из соревновательных разделов тхэквондо. подготовки женщин в тхэквондо, а также прогнозировать успешность выступления на соревнованиях.

### **РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ**

**Е.О. Захарова**

**Факультет летних олимпийских видов спорта**

**Кафедра ТИМ спортивных игр**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент, доц. каф. ТИМ спортивных игр**

**Н.В. Луткова**

#### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Одной из актуальных проблем в волейболе является развитие прыгучести. Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу значительно увеличилось количество часов на соревновательную подготовку квалифицированных волейболисток. Это повышает требования к эффективности выполнения всех технических приемов игры волейбол, особенно нападающего удара, блокирования и подачи в прыжке. Успешность выполнения этих технико-тактических действий напрямую зависит от высоты прыжка.

В современной научной литературе по волейболу достаточно подробно раскрыты вопросы прыгучести как двигательного качества, ее специфические особенности и структурные компоненты, средства и методы развития [1,2,3,5]. Однако, развитие прыгучести у квалифицированных волейболисток 13-14 лет на основе использования локальных упражнений на тренажерах представляется наименее изученным. Поэтому выбор темы является актуальным.

#### **ЦЕЛЬ, МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Целью исследования является повышение показателей прыгучести у квалифицированных волейболисток 13-14 лет на основе использования локальных упражнений на тренажерах.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи исследования: 1. Определить показатели прыгучести у квалифицированных волейболисток 13-14 лет. 2. Определить индивидуальные критерии специально-силовой подготовленности квалифицированных волейболисток 13-14 лет при выполнении локальных упражнений на тренажерах. 3. Составить задания, направленные на развитие прыгучести, предусматривающие учет индивидуальных критериев специально-силовой подготовленности квалифицированных волейболисток 13-14 лет при выполнении локальных упражнений на тренажерах, и выявить динамику показателей за период эксперимента.

Объект исследования: тренировочный процесс квалифицированных волейболисток 13-14 лет, направленный на развитие прыгучести.



Предмет исследования: средства тренировочного процесса, предусматривающие индивидуальные критерии специально-силовой подготовленности у квалифицированных волейболисток 13-14 лет при выполнении локальных упражнений на тренажерах.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: 1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников. 2. Спортивно-педагогическое тестирование. 3. Метод акселерометрии. 4. Педагогический эксперимент. 5. Методы математической обработки результатов исследования.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Получены новые знания о целесообразности использования средств, развивающих прыгучесть и учитывающих индивидуальные критерии специально-силовой подготовленности квалифицированных волейболисток 14-15 лет при выполнении локальных упражнений на тренажерах.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Практическая значимость исследования заключается в конкретизации индивидуальных критериев специально-силовой подготовленности квалифицированных волейболисток 13-14 лет при выполнении локальных упражнений на тренажерах. Составлены задания для развития прыгучести, учитывающие индивидуальные критерии специально-силовой подготовленности у квалифицированных волейболисток 13-14 лет.

### **НАУЧНАЯ НОВИЗНА**

Конкретизировано содержание тренировочного процесса, предусматривающего учет индивидуальных критериев специально-силовой подготовленности у квалифицированных волейболисток 13-14 лет при выполнении локальных упражнений на тренажерах. Разработаны упражнения, направленные на развитие прыгучести, предусматривающие учет индивидуальных критериев специально-силовой подготовленности волейболисток при выполнении локальных упражнений на тренажерах, и

конкретизирована последовательность их выполнения в тренировочном процессе.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА**

В начале эксперимента было проведено тестирование методом акселерометрии для определения 1. индивидуальных граничных значений отягощений и 2. индивидуального граничного количества повторений для каждой спортсменки. Далее были разработаны задания, направленные на развитие прыгучести, на основе учета индивидуальных критериев специально-силовой подготовленности при выполнении локальных упражнений на тренажерах.

Три раза в неделю в тренировочный процесс волейболисток экспериментальной группы включался блок локальных упражнений на тренажерах:

Понедельник - акцент на четырехглавую мышцу бедра. Выполнение разгибания ног в коленном суставе из положения сидя.

Среда - акцент на ягодичную мышцу. Выполнение разгибания туловища из положения сидя.

Пятница - акцент на мышцы задней поверхности бедра. Выполнение сгибания ног в коленном суставе лежа на животе.

Упражнения выполнялись с учетом индивидуальных граничных значений отягощений и индивидуального граничного количества повторений по 4 серии с интервалом отдыха между сериями 3-5 минут.

При определении дозировки упражнений на тренажерах мы опирались на результаты исследования Е.Р. Яхонтова (2006)

Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

С целью определения показателей прыгучести у квалифицированных волейболисток 13-14 лет, нами было проведено спортивно-педагогическое тестирование. Показатели прыгучести в группах А и Б до проведения педагогического эксперимента имеют статистически достоверные различия

на уровне значимости  $p \leq 0.01$  (показатели в группах  $42,8 \pm 1,9$  см. и  $38,5 \pm 2,35$  см. соответственно).

Для волейболисток экспериментальной группы определены средние граничные значения отягощения и граничное количество повторений при выполнении трех упражнений: 1. Разгибание ног в коленном суставе из положения сидя ( $30,4 \pm 6,2$  кг. и  $11,5 \pm 2,35$  раз); 2. Разгибание туловища из положения сидя ( $24,2 \pm 3,6$  кг. и  $14 \pm 2,3$  раз); 3. Сгибание ног в коленном суставе лежа на животе ( $27,5 \pm 4,0$  кг. и  $12,3 \pm 2,7$  раз). В экспериментальной группе также определены индивидуальные критерии специально-силовой подготовленности каждого игрока.

Эффективность использования составленных заданий на тренажерах доказана результатами педагогического эксперимента. После проведения педагогического эксперимента у каждой квалифицированной волейболистки в экспериментальной группе определен рост показателя индивидуальных граничных значений отягощений и индивидуального граничного количества повторений при выполнении локальных упражнений на тренажерах.

После проведения педагогического эксперимента показатели прыгучести у волейболисток экспериментальной группы повысились и не имеют статистически достоверных различий с показателями в контрольной группе на уровне значимости  $p \leq 0.05$ .

Показатель прыгучести в экспериментальной группе соответствует среднему уровню, внутри группы определены статистически достоверные различия показателя прыгучести на уровне значимости  $p \leq 0.01$  (показатель до эксперимента  $38,5 \pm 2,35$  см, после эксперимента  $43,6 \pm 2,2$ ).

#### **Литература:**

1. Беляев, А.В. Волейбол. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости, прыгучести и гибкости: метод. рекомендации для студентов ин-тов физ. культуры / А.В. Беляев. – М.: б.и., 2008. – 19 с.

2. Гарипов, А. Т., Клещев Ю. Ю., Фомин, А. Т. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: методические рекомендации / А. Т. Гарипов, Ю. Ю. Клещев, Е. В. Фомин. – М., 2009. 35с

3. Луткова, Н.В. Развитие прыгучести у волейболистов 14-15 лет на основе использования отягощений малого веса на различных звеньях тела. / Н.В. Луткова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы VII Международной научно-практической конференции / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина (г. Смоленск, 19-21 декабря 2012 года). – Смоленск, 2013. – 348 с. , ISBN 978 – 5 – 94578 – 0682 . С 100-104.

4. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательльно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №4. – С. 23-26.

5. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов [Текст]: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. - СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, Олимп, 2006. – С. 70-73.

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ**

**В.К. Смирнова**

**Факультет летних олимпийских видов спорта**

**Кафедра ТИМ спортивных игр**

**Научный руководитель к.п.н., доцент Н.В. Луткова**

**Актуальность.** В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу значительно увеличилось количество часов на соревновательную подготовку квалифицированных волейболисток. Это повышает требования к эффективности выполнения всех технических приемов игры волейбол, особенно нападающего удара, блокирования и подачи в прыжке. Подача мяча в волейболе - средство

активного нападения, с помощью которого мяч вводят в игру. Это позволяет выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника[1,3]. В современной научной литературе по волейболу достаточно подробно изучены вопросы техники выполнения подачи, средств и методов обучения подаче, критерии оценки эффективности выполнения подачи[2,4,5,6]. Однако, вопрос совершенствования техники подачи у квалифицированных волейболисток 13-14 лет на основе учета показателей, влияющих на эффективность выполнения подачи, представляется наименее изученным. На лицо противоречия между необходимостью повышения эффективности выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 13-14 лет и ограниченными возможностями существующей теории обеспечить реализацию этих требований. Такое противоречие является отличительным признаком существования научной проблемы и свидетельствует об актуальности предпринятого исследования.

**Целью исследования** является повышение эффективности выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 13-14 лет на основе развития показателей, влияющих на ее выполнение.

**Задачи исследования:** 1. Определить показатели эффективности выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 13-14 лет. 2. Определить показатели, влияющие на эффективность выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 13-14 лет. 3. Определить значимость каждого показателя, влияющего на эффективность выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 13-14 лет. 4. Составить задания, учитывающие показатели, влияющие на эффективность выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 13-14 лет, и проверить их эффективность.

**Объект исследования:** тренировочный процесс квалифицированных волейболисток 13-14 лет, направленный на совершенствование подачи.

**Предмет исследования:** средства тренировочного процесса, предусматривающие учет показателей, влияющих на выполнение подачи квалифицированными волейболистками 13-14 лет, для повышения эффективности ее выполнения.

**Практическая значимость исследования:** конкретизация средств, направленных на повышение эффективности выполнения подачи на основе учета показателей, влияющих на ее выполнение квалифицированными волейболистками 13-14 лет.

**Теоретическая значимость исследования:** получены новые знания о целесообразности использования средств повышения эффективности подачи, учитывающих значимость показателей, влияющих на ее выполнение квалифицированными волейболистками 13-14 лет.

#### **Научная новизна:**

1. Конкретизировано содержание тренировочного процесса, направленного на совершенствование подачи у квалифицированных волейболисток в виде блоков заданий, учитывающих показатели, которые влияют на эффективность выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 13-14 лет.

2. Разработаны упражнения, направленные на развитие предметной ловкости, динамической силы мышц рук, совершенствование техники выполнения подачи, развитие устойчивости внимания, развитие взрывной силы мышц рук у квалифицированных волейболисток 13-14 лет для повышения эффективности выполнения подачи, и конкретизирована последовательность их выполнения в тренировочном процессе.

**Краткое содержание эксперимента.** Нами были составлены задания по пяти блокам, направленные на повышение эффективности выполнения верхней прямой подачи и перераспределено время на их выполнение. Блоки заданий были определены с учетом уравнения регрессии, которое позволило выделить в порядке ранжирования показатели, которые имеют наибольшее влияние в данном возрасте на эффективность выполнения подачи.

Задания были составлены по 5 блокам: Блок 1. Задания, направленные на развитие устойчивости внимания. Блок 2. Задания, направленные на совершенствование техники выполнения подачи. Блок 3. Задания, направленные на развитие взрывной силы мышц рук. Блок 4. Задания, направленные на развитие динамической силы мышц рук. Блок 5. Задания, направленные на развитие предметной ловкости.

В ходе тренировочного процесса было определено время на выполнение заданий по каждому из пяти Блоков заданий: 25%, 25%, 20%, 15%, 15% соответственно.

Задания из каждого блока выполнялись в каждом тренировочном занятии в подготовительной, основной и заключительной части. Смена упражнений осуществлялась в начале недельного цикла.

**Результаты исследования.** Для определения показателей эффективности выполнения подачи нами было проведено педагогическое наблюдение. Показатели потери подачи в двух группах (показатели в группах  $16,3 \pm 0,29\%$  и  $20,05 \pm 0,36\%$ ) имеют статистически достоверные различия, одна из групп не соответствует программным требованиям (18%).

Для определения показателей, влияющих на эффективность выполнения подачи, проводилось спортивно-педагогическое тестирование, состоящее из 5 контрольных упражнений. Статистически достоверные различия между группами выявлены в контрольных упражнениях, характеризующих скоростно-силовую подготовленность волейболисток, - метание набивного мяча стоя и сидя - (показатели  $16 \pm 0,73$  и  $13,6 \pm 0,49$  и  $9,5 \pm 0,79$  и  $7,91 \pm 0,66$  метров соответственно). Группа с низкими показателями была определена нами как экспериментальная.

После проведения педагогического эксперимента проводилось повторное спортивно-педагогическое тестирование и педагогическое наблюдение. В экспериментальной группе повысились показатели скоростно-силовой подготовленности, и понизился показатель потери подачи. Показатели в экспериментальной группе имеют статистически

достоверные различия с показателями в контрольной группе и показателями до эксперимента.

#### **Литература:**

1. Волейбол [Текст]: Учебник для вузов / Под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение [Текст] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Издательский центр Академия, 2004. – 520 с.

3. Железняк, Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе [Текст] / Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин // Теория и практика физической культуры. – 2004. № 4. – С. 30-33.

4. Луткова, Н.В. Развитие скоростно-силовых способностей студентов на занятиях волейболом [Текст] / Н.В. Луткова, М.Б. Колесников // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. - 578 с.- С. 171-172.

5. Луткова, Н.В. Совершенствование подачи мяча у волейболисток 15-17 лет [Текст] / Н.В. Луткова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2014 г. - Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2015. – 133с. – С.38-39.

6. Фомин, Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток: Всероссийская федерация волейбола [Текст]/ Е.В. Фомин, А.Т. Гарипов, Ю.Ю. Клещев. – М., 2009. - 45 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВКИ ЯХТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.В. Агафоненко

Факультет летних олимпийских видов спорта

Кафедра ТнМ ВМ и ПВС

Научный руководитель: ст.преподаватель кафедры ФК и С

Ульяновского института гражданской авиации Б.П. Бугаева С.С.

Русаков

Научный руководитель: к.п.н., профессор И.В. Русакова

В парусном спорте только недавно начались серьёзные исследования, раскрывающие всю полноценность специфики этого экстремального вида. Обширный список неисследованных аспектов парусного спорта, дал нам возможность углубиться в характер влияния индивидуально-типологических особенностей яхтсменов.

В своей работе мы проанализировали наиболее интересные и важные темы для парусного спорта: проявление психотипа в нервной системе, определение ведущей системы восприятия, разработка методов тренировочной деятельности на основе полученных знаний.

**Актуальность** выбранной темы обоснована затруднением восприятия информации прямо на воде, непосредственно во время тренировки.

Особенно данная тема актуально потому, что тренировочный процесс занятий в группах спортивного совершенствования носит как индивидуальный характер, так и направлен на работу в малых группах, в парах, со своими спарринг-партнерами.

**Новизна** темы исследования в парусном спорте характеризуется особым направлением работы: применение знаний о ведущем канале восприятия яхтсменов на практике.

**Теоретическая и практическая значимость работы** заключается в разработке методики построения тренировки по парусному спорту на основе собранных и обобщенных данных о типах ведущего канала восприятия, а также на основе результатов эксперимента.

**Объектом исследования** является проявление индивидуально-типологических особенностей у яхтсменов в процессе тренировочной деятельности. Предмет исследования – это влияние типа ведущего канала восприятия на усвояемость материала и его выполнение.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что индивидуально-типологические особенности, а именно тип ведущего канала восприятия и уровень перцептивной модальности, влияют на усвоение материала во время тренировочного процесса на воде и качество его выполнения. Так же предполагается, что учет этих особенностей и построение на основе учета тренировочного процесса яхтсменов будет способствовать активизации познавательной деятельности занимающихся.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние индивидуально-типологических особенностей на усвоение материала во время тренировочного процесса и качество его выполнения.

**Задачи исследования:** изучить сущность индивидуально-типологических особенностей и экспериментально установить влияние особенностей личности яхтсмена на его деятельность. Теоретически и экспериментально выявить наиболее благоприятный тип личности по ведущему каналу восприятия для успешного ведения тренировочной деятельности в парусном спорте. Разработать методику ведения тренировочного процесса для групп с разными ведущими каналами восприятия информации в парусном спорте и экспериментально подтвердить эффективность данной методики.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование спортсменов, беседы с

яхтсменами и тренерами, экспертные оценки, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, обработка полученных в ходе исследования данных.

### Результаты эксперимента

Для выявления ведущего канала восприятия было проведено анкетирование

Это диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева (С. Ефремцев «Методика на восприятие» 1983). После обработки теста, произведя расчет баллов, выявлялся ведущий канал восприятия.

С целью проверки гипотезы был проведён эксперимент.

В начале эксперимента необходимо было подтвердить теоретически полученные данные о типах восприятия занимающихся.

Для этого были проведены простые пробы: двигательные реакции на сигналы.

По команде «старт», которая подавалась звуковым сопровождением, отмашкой или контактом с телом спортсмена, занимающиеся должны были как можно быстрее преодолеть дистанцию в 12 м: оббежать фишку и вернуться в стартовую позицию.

На каждую пробу (звуковую, зрительную или контактную) было проведено пять «забегов». После чего был взят средний показатель каждого яхтсмена.

Пробы проводились в одно и то же время для всех участников эксперимента, раз в неделю на второй рабочий день после выходного.

Далее, работая в тех же группах, перед занимающимися была поставлена задача: освоить новое упражнение.

Упражнение заключалось в наборе знакомых для гонщиков элементов, однако последовательность элементов представляла собой основную сложность в освоении упражнения.

Следующая часть эксперимента заключалась в освоении ещё одного интересного упражнения: Петля Чумакова. Здесь участникам эксперимента,

выступающим на олимпийских классах яхт, предстояло пересечь на ещё не так популярный в России, но уже развитый во всём мире, класс двойку RS:Feva.

«Петлю» яхтсменам предстояло выполнить почти через месяц после первого экспериментального упражнения.

Петля Чумакова была показана в исполнении более опытных яхтсменов на видеозаписи, нарисована схематично для группы «Визуал». Для аудиалов было воспроизведено словестное описание упражнения с комментариями рулевого. Участники группы «Кинестетик» с удовольствием выступили в качестве шкотового на пробном исполнении «петли».

После контрольного исполнения упражнения, на котором худшим результатом был результат в девять баллов, яхтсменам продемонстрировали полный набор подачи «петли»: видео, словестное воспроизведение, пассивная проба на воде.

Качество выполнения техники упражнения «Петля Чумакова» яхтсменами на воде при среднем волнении и ветре 8-11 узлов.

Показатели	Контрольная группа (n=11)		Экспериментальная группа (n=11)	
	До	После	До	После
Баллы за выполнение техники	7,81 ± 0,18	7,90 ± 0,16	7,72 ± 0,19	9,09 ± 0,25
x̄ – среднее арифметическое, Sx̄ – ошибка среднего, n – объём				

### Выводы:

1. Установлено, что индивидуально-типологические особенности личности – это один из определяющих факторов в построении тренировки, т.к. работая со спортсменом, необходимо знать о его предпочтениях,

характере поведения в тех или иных ситуациях, о типе ответной реакции на внешние раздражители и многое другое, что поможет в рациональном и продуктивном построении тренировочного процесса.

2. Определено, что тип ведущего канала восприятия – важный элемент в ведении тренировки, как для тренера, так и для спортсмена. Зная уровень доминирующей перцептивной модальности занимающегося, тренер может подобрать такие средства и методы, благодаря которым информация, получаемая во время тренировок, будет лучше усвоена спортсменом.

3. Анкетирование показало, что большинство опрошенных спортсменов имеет кинестетический тип восприятия на среднем уровне или выше. Что является благоприятным фактором для ведения спортивной деятельности. Уровень перцептивной модальности у аудиалов явно выражен, по сравнению с остальными типами, именно поэтому данные спортсмены более успешно выполняют коррекционные задания, настройки яхты прямо на воде с подсказки тренера.

4. Построение тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей даёт более эффективный результат, чем стандартное ведение тренировочного процесса. При этом не обязательно распределять яхтсменов по группам «Аудиал», «Кинестетик», «Визуал». Достаточно обоснованно и полноценно преподносить материал с учетом индивидуально-типологических особенностей каждого спортсмена.

5. Результаты эксперимента свидетельствуют, что уровень выполнения техники упражнений на воде после подачи информации средствами, соответствующими типу восприятия занимающихся, превышает уровень выполнения техники после стандартного объяснения упражнений, без учета индивидуально-типологических особенностей.

#### **Список литературы:**

1. Алексеев П.В., Панин А.В. Диалектический материализм (Общие теоретические принципы). - М.: Высш.шк., 1987.

2. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. - М.: Наука, 1973.

3. Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. - Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1974.

4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. –

5. Чумаков А.А. Школа парусного спорта/ Предисл. В.П. Манкина – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 160 с.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ СПУСКОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГОРНОЛЫЖНОГО ТРЕНАЖЕРА SKYTEC**

**М.В. Александрова**

**Факультет зимних олимпийских видов спорта**

**Кафедра теории и методики биатлона**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент, Г.А. Сергеев**

**Научный консультант: Д.В. Александров**

**Актуальность.** В связи с обострившейся спортивной конкуренцией в биатлоне, изменением условий соревнований, современные тенденции развития спорта требуют систематического совершенствования организационно-методических основ спортивной подготовки [1]. Актуальность обусловлена необходимостью поиска новых средств и методов совершенствования гоночной подготовки биатлонистов; недостаточным количеством научных исследований по проблеме гоночной подготовки биатлонистов, в том числе и квалифицированных.

**Цель исследования.** Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности применения специальных

горнолыжных упражнений с целью повышения эффективности гоночной подготовки квалифицированных биатлонистов.

**Методология исследования.** Начинается с выбора, постановки и формулирования цели исследования. Контент-анализ научной учебно-методической литературы, проводился с целью изучения разработанности исследуемой проблемы. Педагогическое наблюдение за учебно-тренировочными занятиями спортсменов групп ВСМ и ведение текущего учета стабильности прохождения спусков биатлонистами. Педагогический эксперимент - разработка собственной методики, проведение эксперимента и подведение итогов, проделанной работы с возможным дальнейшим внедрением. Метод математической обработки полученных данных, для подтверждения достоверности полученных результатов.

**Теоретическая значимость.** Заключается в разработке методики тренировки, в процессе изучения научно-методической литературы, направленной на совершенствование гоночной подготовки биатлонистов, скоростной выносливости, совершенствование технических и общеспециальных способностей высококвалифицированных спортсменов.

**Практическая значимость.** Заключается в возможности использования и применения на практике разработанных положений и выводов исследования, направленных на совершенствование скоростной выносливости и гоночной подготовки, с целью улучшения спортивных результатов в биатлоне.

**Научная новизна.** В проведенном контент-анализе мы практически нашли публикаций, в которых бы отражались методики совершенствования способов спусков применительно к биатлону. Материал сильно разбросан и рассматривает, в большинстве случаев, только одну какую-нибудь сторону тактической подготовки.

**Краткое содержание эксперимента.** В статье рассматривается применение горнолыжного тренажера SkyTec, для его использования в тренировке биатлонистов, с целью прохождения ими сложных скоростных

спусков и поворотов, без снижения скорости. Для успешного выступления в соревнованиях высокого уровня, спортсменам - биатлонистам необходимо организовывать комплексную подготовку, поскольку этот вид спорта требует стабильных технических навыков не только максимально быстрого передвижения на лыжах и точности стрельбы, но и необходимости развития устойчивых координационных способностей. Для этого необходима специальная направленность тренировки [2]. Как правило, спортсмены, даже высокой квалификации, не уделяют должного внимания совершенствованию техники спуска. Перед соревнованиями, основной акцент, как правило, уделяется стрелковой и лыжной подготовке, тогда как горнолыжная подготовка (прохождение спусков с поворотами) является не мало важной и неотъемлемой частью. При выполнении поворота на спуске спортсмен, наклоняясь внутрь поворота, находит точку динамического равновесия, в которой результирующая сила направлена строго внутрь поворота. Одновременно с наклоном тела внутрь изменяются некоторые показатели, одна из которых – распределение нагрузки на ноги и лыжи. Оказывается, что проще поддерживать динамическое равновесие, если большую часть нагрузки несет внешняя лыжа. Давление на внешнюю лыжу в повороте больше, чем на внутреннюю. Один из законов горных лыж: внешняя нога несет большую нагрузку.

Повышенное давление на внешнюю лыжу делает поворот более стабильным [3]. Увеличивается сцепление кантов со снегом, что приводит к заметному приросту создаваемой центростремительной силы и в конечном варианте – увеличение скорости. Для формирования навыка давления на внешнюю лыжу при выполнении поворота мы использовали тренажер skytec, который представлен на слайде. С помощью тренажера спортсмен испытывает на себе имитацию центробежной силы, которая возникает при движении в карвинговом горнолыжном повороте [5]. Тренажер дает возможность почувствовать, как влияет положение ног, корпуса, угол закантовки и загрузка лыж на скорость движения и величину нагрузки [4].



Исследование проводилось в УТЦ «Кавголово» с января 2018 года по февраль 2019 года. В нем принимали участие 55 спортсменов, из них 23 женщины и 32 мужчины в возрасте от 18 до 26 лет, которые проходили тренировки на тренажере.

**Результаты.** Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в начале эксперимента различия между ЭГ и КГ не достоверны. После проведения целенаправленных тренировок на тренажере, спортсмены ЭГ через год показали на тех же соревнованиях достоверно лучше результаты, чем спортсмены КГ (как в мужской, так и женской группе). На более длинных спусках уровень достоверности составил 97,9%, тогда как на коротких спусках – 95%. Среднее время прохождения одного круга дистанции у спортсменов ЭГ составило 113,7 с, тогда как у спортсменов КГ – 115,0 с. Таким образом только на дистанции 10 км (спринт), которая состоит из трех кругов, спортсмены ЭГ могут выиграть за счет правильного прохождения спусков около 15 секунд. Мы считаем, что для подготовки спортсменов-биатлонистов целесообразно использовать тренажер skytec, т.к. тренировка на нем позволила улучшить результаты ЭГ.

#### **Литература:**

1. Галимов Г.Я. Совершенствование организационно-методического подхода к подготовке высококвалифицированных спортсменов / Галимов Г.Я., Струганов С.М. // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. - №13

2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева.- М.: Лептос, 1994.- 368 с. ISBN 5-8450-0024-6

3. Марк Эллинг. Универсальный лыжник. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.rasc.ru/school/book/?content=ch03> (дата обращения: 13.03.2019)

4. Методические рекомендации по применению тренажеров имитирующих виртуальную реальность в сложно-координационных видах спорта. [Электронный ресурс]. - URL: <http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/bio-ant/metod-bio-ant-02-14.pdf> (дата обращения: 13.03.2019)

5. Особенности разгрузки. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.ski.ru/az/blogs/post/osobennosti-razgruzki> (дата обращения: 13.03.2019)

## **ТЕХНОЛОГИЯ РЕГИСТРАЦИИ СЛЕДА ПЛОВЦА НА ВОДЕ**

**А.А. Ежова**

**Факультет образовательных технологий АФК**

**Кафедра физической реабилитации**

**Научный руководитель: д. п. н., профессор Д.Ф. Мосунов**

**Научный консультант: к. п. н., профессор О.Э. Евсеева**

#### **Актуальность исследования**

В последние годы в плавании все отчетливее заметна возрастающая конкуренция на международной арене. Спортсмены из разных стран борются за звание самого быстрого пловца мира. В достижении поставленной цели все больше внимания уделяется подготовки спортсменов, особенно по выявлению резервов техники и скорости спортсмена. Так как спортсменам, достигший высокого уровня развития, становится с каждым разом все сложнее улучшать время даже на 0,01 сек.

В последнее время стало известно, что пловец в воде находится в гидродинамической капсуле: вода создает вокруг тела спортсмена объем, который сам спортсмен тащит за собой. Знание свойств гидродинамики и умение с выгодой для пловца применять свойства гидродинамической капсулы – это один резерв в улучшении результатов спортсмена.

Также не секрет, что после выполнения стартового прыжка с тумбы и входа в воду спортсмен увлекает за собой объем воздуха, который оставляет так называемый «след» под водой. Этот след создает сильную турбулентность в воде – «белую пелену». Она мешает отследить движение пловца, положение его тела и его скорость. Это второй резерв в улучшении результатов спортсмена.

Актуальность проблемы, по выявлению дополнительных резервов улучшения спортивных результатов в плавании, вдохновила нас на то, чтобы попытаться отследить движения пловца, которые не видны в обычных условиях спортсмену и тренеру.

Для решения данной проблемы нами была разработана технология регистрации следа пловца на воде.

#### **Научная новизна исследования:**

Научная новизна заключается в том, что впервые изучена динамика изменения скорости тела пловца в фазе погружения в воду после выполнения стартового прыжка, с помощью световых индикаторов, что позволило выполнить сравнительный анализ скорости, выявить углы сгибания. Разработанная технологии регистрации следа пловца на воде доказала возможность и перспективность ее использования в подготовке спортсменов по плаванию.

#### **Теоретическая значимость исследования:**

1. Выявлены новые возможности изучения технико-тактической подготовки спортсмена при выполнении стартового прыжка.

2. Получены индивидуальные параметры темпа, скорости и турбулентного скольжения пловца в фазе погружения в воду.

3. Раскрыты возможности изучения скорости пловца с использованием расчетной формулы гармонического анализа в фазе погружения в воду.

#### **Практическая значимость исследования:**

1. Планируется применение разработанной технологии регистрации следа пловца на воде, с использованием подводной и надводной видеосъемки, техники стартового прыжка в процессе теоретических и практических занятий на кафедре теории и методики гидрореабилитации.

2. Планируется внедрение в подготовку сборной команды страны по олимпийскому и паралимпийскому плаванию ПОДА

#### **Краткое содержание эксперимента**

Исследование проводилось в период учебно-тренировочных сборов среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (г. Раменское), а также на базе подготовки сборных команд по паралимпийскому плаванию (г. Дзержинск) в период с 20.09.2018 – 10.05.2019 гг.

В эксперименте приняли участие пловцы – паралимпийцы с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, все они имеют разный стаж занятий.

Для реализации возможности изучения движений пловца в сильно турбулентном потоке после выполнения старта и входа в воду, нами были разработаны специальные световые устройства. Это ленточные светодиоды с разными цветами и индивидуальным электропитанием, которые впервые позволили увидеть положение тела пловца при нарушении водной поверхности в фазе «вход в воду»

На тело пловца индикаторы устанавливаются в следующих точках: кисть, талия, бедро и стопа. Этот выбор не случаен, так как задача отследить не только положение тела в воде после выполнения стартового прыжка в фазе «скольжения», но и выявить углы сгибания. Так же, основным параметром, является определение объема перемещения тела пловца и выявления начала первых плавательных движений под водой.

Для осуществления анализа педагогического наблюдения, проведения расчетов скорости, измерения углов сгибания под воду неподвижно устанавливались камеры. Также, устанавливалась камера и на бортике,

чтобы отследить и провести анализ траектории движений пловца в фазе «полета».

Было установлено, что индикатор красного цвета наилучшим образом передает информацию о перемещении интересующей нас точки в условиях сильной турбулентности.

#### **Список литературы:**

1. Мосунов, Д.Ф. Гидродинамическое качество паралимпийского пловца в фазе «вход в воду – скольжение» при выполнении старта с тумбы / Д.Ф. Мосунов, М.Д. Мосунова, О.С. Пацек// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2010.– №10 (68). – С.– 73-76.
2. Мосунов, Д.Ф. Гидропедагогика / Д.Ф. Мосунов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 20. – С. 37–49.
3. Мосунов, Д.Ф. Дидактические основы совершенствование двигательных действий спортсмена (на примере плавания) :СПб. : Плавин, 1996. – 177 с., 18 ил., 4 табл.
4. Мосунов, Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена (на примере плавания) :дис. ... д-ра пед. наук / Д.Ф. Мосунов. – Санкт-Петербург, 1992. – 306 с.
5. Мосунов, Д.Ф. Методика прикладного анализа внутрициклового скорости пловца / Д.Ф. Мосунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №4. – С.– 49-51.
6. Мосунов, Д.Ф. Номограмма соотношений основных параметров техники спортивного плавания / Д.Ф. Мосунов // Физкультура и спорт. Теория и практика физич. культуры.- № 2.- М., 1979.
7. Мосунов, Д.Ф. Резонансный метод тренировки пловца / Д.Ф. Мосунов, И.Л. Тверяков, И.В. Клешнев / Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Паралимпийское плавание. Гидрореабилитация» / ФГОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», ООИ «Плавин». – СПб., 2009. – С – 9 – 14.

8. Мосунов, Д.Ф. Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко. – СПб. : ООИ «Плавин», 2008. – 83 с.

### **ТАКТИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ КАК РЕЗУЛЬТАТ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПУЛЬСА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ЭЛЕМЕНТОВ РАЗНЫХ ГРУПП У ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**А.А. Шадринцева**

**Факультет зимних олимпийских видов спорта**

**Кафедра теории и методики конькобежного спорта**

**и фигурного катания**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент Е.Н. Тузова**

**Актуальность:** актуальность данной работы связана с тем, что важной стороной реализации тактических замыслов тренера, в постановке произвольной программы, является оптимальный выбор ее содержания. В данной работе рассматривается вегетативная реакция на выполнение элементов разных групп по показателям пульса в произвольной программе фигуристами высокой квалификации.

**Цель:** оптимизировать тактику построения произвольных программ у фигуристов высокой квалификации на основе выявления вегетативной реакции организма фигуристов на выполнения элементов разных групп.

#### **Задачи:**

1. Изучить степень разработанности проблемы тактики построения произвольных программ у фигуристов высокой квалификации.
2. Выявить показатели пульса при выполнении элементов разных групп в произвольной программе фигуристами высокой квалификации.

3. Определить возможности тактического построения произвольной программы с учетом анализа показателей пульса при выполнении элементов разных групп в произвольной программе фигуристами высокой квалификации.

Для реализации задач исследования использовались следующие методы исследования: анализ специальной литературы, пульсометрия, педагогические наблюдения, беседа, хронометраж.

**Теоретическая значимость:** в результате проведенного исследования получены новые знания о тактике построения программ с учетом вегетативной реакции на выполнении элементов разных групп

**Практическая значимость:** состоит в возможности достижения наивысших результатов на соревнованиях

**Научная новизна:** результаты исследования выявляют возможность подхода к оптимизации тактики построения произвольных программ с учетом вегетативной реакции на выполнении элементов разных групп

Организация исследования: исследование проводилось в сезонах 2017-2019. В исследовании принимали участие фигуристы СПб ГБОУ ДОД СШОР «Звездный лед». группа совершенствования спортивного мастерства, третьего года обучения, квалификации КМС. Для оценки регистрации показателей ЧСС использовался пульсометр во время проката произвольной программы.

**Результаты исследования:** анализ прокатов соревновательных программ фигуристами показывает недостаточную стабильность выполнения прыжковых элементов особенно во второй части программы. Беседы с тренерами, материалы специальной литературы выявили, что при построении композиции программ фигуристов практически не учитывается вегетативная реакция организма на выполнение элементов. Проведение пульсометрий позволило определить эту реакцию, и на основе проведенного исследования предложить следующую тактику построения программ: в начале программы поставить четыре прыжковых элемента, для

выполнения которых характерно повышение показателей пульса, далее поставить вращение, пульс будет снижаться, далее возможно использование длинного захода (около 15-20 сек), где пульс либо снижается, либо остается на достигнутом уровне. Тем самым дается возможность частично восстановиться организму спортсмена перед самой сложной частью программы. Шестым, седьмым и восьмым элементом можно опять поставить прыжки, исполнение которых в данном месте программы, позволит получить наивысшие оценки. Далее может следовать вращение (некоторое снижение пульса), дорожка шагов, которая выполняется с одной стороны достаточно длительно по времени и с другой стороны при достаточно высоком пульсе, что в данном временном отрезке программы уже не будет играть значимую роль, все наиболее сложные элементы выполнены. Данный подход позволит оптимизировать тактику построения программ у фигуристов высокой квалификации.

#### **Список литературы:**

1. И.В. Абсалямова. Структура соревновательных программ фигуристов-юниоров/ И.В. Абсалямова; РГАФК, М., 1997
2. В.А. Апарин. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения: учебное пособие/ В.А.Апарин; Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2008.-132с.
3. И. Медведева. Композиция соревновательных программ в фигурном катании на коньках. Физическое воспитание студентов творческих специальностей / И. Медведева; ХХТИ. – Харьков 2003. - №6 С19-26
4. Руководство по работе технических бригад. Одиночное катание. 2018-2019.
5. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. И доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 206 с.

**СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  
ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ-ОДИНОЧНИКОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ**

**Д.В. Быкова**

**Факультет зимних олимпийских видов спорта**

**Кафедра теории и методики конькобежного спорта  
и фигурного катания**

**Научный руководитель: к.п.н., профессор А.Н. Мишин**

Фигурное катание на коньках является видом спорта, в котором техническая подготовка спортсмена занимает одно из ведущих мест в общем комплексе подготовки. Резко возросшая сложность элементов, острая конкуренция в борьбе за медали все более настойчиво требуют грамотного построения и содержания тренировочных занятий с учетом уровня спортивного мастерства, физической и функциональной подготовленности фигуристов-одиночников. Однако материалов, посвященных данной проблеме, в литературе явно недостаточно.

Важность построения тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки фигуристов, позволяющего добиваться наивысших результатов, не вызывает сомнений. Актуальность данной проблемы очевидна.

**Цель исследования** — выявить оптимальное соотношение элементов разных групп в тренировочных занятиях в соревновательном периоде годичного цикла подготовки, оказывающее положительное влияние на результативность соревновательной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Определить степень разработанности проблемы построения тренировочного процесса у фигуристов высокой квалификации в годичном цикле подготовки.

2. Выявить построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла подготовки фигуристов высокой квалификации.

3. Выявить результативность тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла подготовки в зависимости от применяемых содержания и структуры тренировочных занятий.

Объект исследования - тренировочный процесс по овладению и совершенствованию элементов фигурного катания в соревновательном периоде годичного цикла подготовки фигуристов высокой квалификации.

**Предмет исследования** - содержание и структура тренировочных занятий в соревновательном периоде годичного цикла подготовки фигуристов высокой квалификации.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследования: анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, хронометрирование, методы математической статистики, анализ полученных данных.

**Научная новизна исследования.** Проведенное исследование выявляет количественные и структурные параметры тренировочного процесса в микроциклах соревновательного периода у фигуристов высокой квалификации, а также выявляет взаимосвязь содержания тренировочного процесса и результативности тренировочной деятельности в процессе соревнований.

**Теоретическая значимость исследования.** В результате проведенного исследования получены новые знания по построению процесса тренировки фигуристов высокой квалификации.

**Практическая значимость исследования.** Полученные результаты исследования можно использовать в практической деятельности тренеров, работающих как со спортсменами высокой квалификации, так и с

фигуристами, достигшими этапа совершенствования спортивного мастерства.

**Краткое содержание исследования.** Для выявления содержания и структуры тренировочных занятий в соревновательном периоде годичного цикла подготовки фигуристов высокой квалификации было проведено исследование в СШОР «Звездный лед», группа ВСМ тренер Татауров О.С. Исследуемая группа состояла из 5 человек с разрядами КМС.

**Результаты исследования.** Как показали педагогические наблюдения, тренировочный процесс у исследуемой группы фигуристов в соревновательном периоде подразделяется на микроциклы, длительность которых неизменно включает 6 дней. В каждом микроцикле проводится определенное количество тренировочных занятий. Так, например, соревновательный микроцикл включает 10 ледовых тренировок (4 дня – по две тренировки в день и 2 дня – одна тренировка в день), длительность каждой тренировки 75 минут. Таким образом, в данном микроцикле фигуристы большую часть времени тратят на техническую подготовку.

Структурно тренировка традиционно состоит из 3 частей: подготовительная (15 минут), основная (45-50 минут), заключительная (5-10 минут). В ходе тренировок элементы распределялись следующим образом: прыжковые элементы – 80,4%, выполняющиеся в основной части тренировки, вращения – 15,1% - в заключительной части и дорожки шагов – 4,5% - в подготовительной части.

Данная структура и содержание тренировочного процесса в соревновательном микроцикле является эффективной, что подтверждают результаты соревнований, в которых данные фигуристы стабильно выполняли все необходимые элементы и занимали лидирующие места.

#### **Список литературы:**

1. Апарин В.А. Современные тенденции повышения уровня спортивного мастерства в фигурном катании на коньках. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

2. Гришина М.В. Подготовка фигуристов. Основы управления. – М.: ФиС, 1986.

3. Гришина М.В. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках: Автореф. дис. докт. пед. наук. - М., 1991.- 50 с.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

5. Медведева И. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки. - ХХПІІ. - Харьков, 2001. - N 1. - С. 7-10 т

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**Ю.А. Байгузова**

**Факультет зимних олимпийских видов спорта**

**Кафедра лыжного спорта**

**Научный руководитель: к.п.н., профессор Е.М. Слугачев**

**Ключевые слова:** специальная силовая подготовка лыжников-гонщиков, силовая подготовка, лыжные гонки.

#### **Аннотация:**

В связи с обострившейся спортивной конкуренцией в лыжных гонках, изменением условий соревнований, появлением качественно нового инвентаря возникла необходимость совершенствования методики специальной силовой подготовки, моделирования специальных силовых характеристик. Специальная силовая подготовка имеет важное значение для повышения спортивных результатов в лыжных гонках. Анализируя научную и научно-методическую литературу отечественных и зарубежных авторов [1, 2, 3, 4, 5, 6], было выяснено, что норвежские комплексы силовой подготовки отличаются по характеру выполнения от отечественных. Их

комплексы специальной силовой подготовки более разнообразны, соответственно позволяют решать несколько задач одновременно. Что касается российских разработок, то стоит отметить огромную историю российских побед в лыжных гонках и соответственно эффективные методики тренировок. В данной работе мы постарались взять лучшее из отечественных разработок и дополнить их средствами и методическими приемами зарубежных авторов, разработав комплексы специальной силовой подготовки для квалифицированных лыжников-гонщиков.

**Актуальность:** значительное повышение скорости передвижения в лыжных гонках требует качественных изменений в системе спортивной подготовки лыжников-гонщиков и делает актуальным углубленное изучение современных отечественных и зарубежных работ по данному направлению исследований.

**Цель исследования** заключается в определении эффективности разработанных комплексов и методических приёмов, направленных на совершенствование специальной силовой подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации в подготовительном периоде с целью повышения результативности в лыжных гонках.

**Методология исследования:**

1. Определить на современном этапе развития лыжных гонок особенности специальной силовой подготовки лыжников-гонщиков в научной и научно-методической литературе, в том числе зарубежной.

2. Разработать комплексы и методические приёмы, направленные на совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков.

3. Экспериментально определить эффективность разработанных комплексов и методических приёмов, направленных на совершенствование специальной силовой подготовки лыжников-гонщиков для повышения результативности в лыжных гонках.

**Теоретическая значимость** состоит в том, что на основе изученной научной и научно-методической литературы были разработаны комплексы и методические приемы, направленные на совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков.

**Практическая значимость** заключается в возможности использования тренерским составом и спортсменами разработанных комплексов и методических приемов, а также рекомендаций в тренировочном процессе лыжников-гонщиков, направленных на совершенствование специальной силовой подготовки, с целью повышения спортивного результата в лыжных гонках.

**Научная новизна** заключается в том, что в ней показано влияние разработанных комплексов и методических приёмов специальной силовой подготовки на повышение технического мастерства и специальных силовых способностей.

Анализируя научную и научно-методическую литературу [2, 5, 6], было выяснено, что в подготовке норвежских лыжников-гонщиков применяются более разнообразные комплексы специальной силовой подготовки, что позволяет решать несколько задач одновременно. На тренировках по специальной силовой подготовке в спортивном зале норвежские лыжники-гонщики применяют комплексный подход, для того чтобы решать сразу несколько задач: развитие силы мышц, координации и технического мастерства. Специальная силовая подготовка направлена на развитие: мобильности, статического баланса, динамического баланса, стабильности в движениях суставов, дифференциация/независимости движений. Благодаря такому инновационному подходу, как подбор упражнений на повышение координации управляющих движений, развитие равновесия, укрепление мышц кора, совершенствования имитации лыжных ходов, которые используются норвежскими специалистами в специальной силовой подготовке, позволяют спортсменам адаптироваться к различным условиям на тренировках и соревнованиях [6].

Рассмотрим основные положения отечественных авторов на тему: “Специальная силовая подготовка”. В структуре физической подготовленности лыжников-гонщиков Л.П. Матвеев [3] и В.Н. Платонов [4] выделяют следующие двигательные способности и формы их проявления: силовые способности, скоростные способности, координационные способности, гибкость. Далее в соответствии данным параметрам создаются комплексы упражнений, которые направлены на развитие тех мышечных групп, которые участвуют в осуществлении различных фаз отталкивания при передвижении на лыжах согласно порядку включенности данных мышц.

На основе данных отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы были разработаны комплексы физических упражнений и методические приемы совершенствования специальных силовых способностей и улучшения технического мастерства лыжников-гонщиков, что направленно повлияет на повышение спортивного результата. Необходимо отметить, что ведущим компонентом успешного освоения разработанных комплексов является осознанный подход и технически грамотное выполнение упражнений. В дальнейшей нашей работе будут отражены полученные экспериментальные данные.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учеб. / Л. П. Матвеев. – Москва: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с
2. Мякинченко, Е.Б. "Секреты" норвежских лыжников / Е.Б.Мякинченко, Крючков А.С., Волков М.В., Храмов Н.А.. - М.: Теория и практика ФК, 2017. С.78-82
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Москва: Олимпийская литература, 2005. – 808 с.

4. Филиппова Е.Н. Методика развития специальной силовой подготовки высококвалифицированных лыжников/ Филиппова Е.Н., Извеков К.В., Муратова И.В., Ерофеев И.В. //Современные проблемы науки и образования., науч.ст, - 2016, №2, - С-208.

5. Gjerset, Bevegelighet, Mobilitet / Gjerset// Haugen and Holmstad. – 1995. – С. 56-62.

6. Lars Arne Andersen, Bevegelighet med tankepåutviklingavmobilitet/ Lars Arne Andersen // Copyright Olympiatoppen. – 2013. - №2. – С. 10-23.



## СЕКЦИЯ «НАУЧНЫЙ ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ»

### Номинация «студенты»

#### УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН. ВЛИЯНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО ДИЗАЙНА НА ПОДГОТОВКУ И ПРОВЕДЕНИЕ БОЛЬШИХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Е.А. Францев

Факультет образовательных технологий  
адаптивной физической культуры

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

Научный руководитель: ст. преподаватель Ю.А. Санникова

Научный консультант: ст. преподаватель кафедры ТИМ АФК

И.Г. Ненахов

**Актуальность** этой темы обусловлена популярностью универсального дизайна и потребностью в доступной городской среде.

**Объект исследования:** понятие и принципы универсального дизайна.

**Предмет исследования:** использование принципов универсального дизайна в организации больших спортивных мероприятий.

**Гипотеза:** предполагается, что применение универсального дизайна в проведении крупных спортивных состязаний будет способствовать росту их популярности и качества проведения, а также повышению уровня доступности стадионов и престижа государства на международной арене.

**Теоретическая значимость** работы выражается в систематизации знаний об универсальном дизайне, а также в сравнении использования УД в Российской Федерации и Бразилии.

Данное исследование проводилось с **целью** определения влияния универсального дизайна на качество проведения спортивных соревнований высокого ранга, а также на инфраструктуру страны-организатора.

#### Задачи исследования

1. Дать определение универсальному дизайну и описать его принципы.
2. Рассмотреть действие универсального дизайна на развитие инфраструктуры страны-организатора.
3. Рассказать о влиянии проведения больших спортивных мероприятий на универсальный дизайн.
4. Продемонстрировать на личном опыте уровень доступности на стадионе Санкт-Петербург (др. названия: Газпром – Арена, Zenit – Арена).

**Методы исследования:** теоретический анализ научно-методической литературы, эмпирические наблюдения.

**Практическая ценность исследования** – создание представление об универсальном дизайне и его значимости в инфраструктуре.

#### Краткое описание эксперимента

В качестве эксперимента будет рассматриваться уровень доступности стадиона Санкт-Петербург, построенного для проведения нескольких матчей Чемпионата мира по футболу 2018 в России. Эксперимент проводится на основе эмпирических наблюдений (личного опыта).

Для автора исследования доступность является ключом к самостоятельной жизни, а доступность таких спортивных объектов позволяет лучше организовать процесс досуга и социализации.

#### Результаты исследования

1. **Универсальный дизайн** – дизайн предметов и пространств максимально удобным образом для всех без использования специальных средств.

#### Принципы универсального дизайна

- Равенство использования
- Гибкость в использовании
- Простой и интуитивно понятный дизайн
- Легко воспринимаемая информация

- Допустимость ошибки
- Низкое физическое усилие
- Размер и пространство для доступа и использования [5].

2. При подготовке к крупным спортивным соревнованиям необходимо обеспечить достаточный уровень доступности на аренах и в общественных местах. Это возможно сделать при помощи средств, разработанных с учётом требований универсального дизайна. Таким образом, универсальный дизайн способен улучшить инфраструктуру страны-организатора во время и после проведения соревнований. Крупные спортивные состязания помогают развитию универсального дизайна, поскольку правила доступности среды в стране проведения регламентированы международными спортивными организациями (например, Международный паралимпийский комитет (МПК) и Международная федерация футбола (ФИФА) имеют свои руководства по доступности), поэтому необходимо адаптировать пространство для комфортного использования с помощью средств универсального дизайна. Речь идёт не только о спортивных объектах, но и о других общественных местах: театрах, музеях и т.п.

3. В результате проведённого эксперимента можно утверждать, что доступность стадиона Санкт–Петербург находится на очень высоком уровне. Эта арена вполне удобна для перемещения на инвалидном кресле.

#### Список литературы

1. Steinfeld, E. “Universal Design. Creating Inclusive Environments” / E. Steinfeld, J. Maisel / John Wiley & Sons, Inc., – 2012., – 400 P.
2. Карта доступности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kartadostupnosti.ru/catalog/barrier-free-env/> – (дата обращения 18.03.2019).
3. Automatic access limited [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.automaticaccess.co.uk/blog/the-history-of-automatic-doors/>– (дата обращения 20.03.2019).

4. Centre for Access to Football in Europe [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.cafefootball.eu/ru/news/opublikovano-rukovodstvo-po-dostupnosti-dlya-zriteley-na-chempionate-mira-po-futbolu-fifa> – (дата обращения 18.03.2019).
5. Citycelebrity [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://citycelebrity.ru/citycelebrity/Post.aspx?PostId=77854> – (дата обращения 22.03.2019).
6. The Stadium Guide [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.stadiumguide.com/zenitnew/> – (дата обращения 15.03.2019)
7. Official website of the Paralympic Movement [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.paralympic.org/news/weplaytogether-changing-perceptions-accessibility> – (дата обращения 23.02.2019).
8. Wikipedia. Automatic door [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://en.wikipedia.org/wiki/Automatic\\_door](https://en.wikipedia.org/wiki/Automatic_door) – (дата обращения 26.02.2019).
9. Wikipedia. Universal design [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://en.wikipedia.org/wiki/Universal\\_design](https://en.wikipedia.org/wiki/Universal_design) – (дата обращения 25.02.2019).

## ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ИНВАЛИДОВ В ОБРАЗОВАНИИ И ТРУДОУСТРОЙСТВЕ

А.И. Тюлина

Факультет образовательных технологий  
адаптивной физической культуры

Научный руководитель: ст. преп. О.В. Запрудская

Научный консультант: зав. кафедрой ТиМАС, доцент А.В. Аксенов

Актуальность исследования обусловлена тем, что количество инвалидов в нашей стране растёт с каждым днем, но уровень их жизни и социальной поддержки извне (несмотря на усилия государства), остается на

очень низком уровне и значительно отстает от европейских стандартов. Жизненно важная необходимость наиболее раннего включения детей с ограниченными возможностями в общество и полноценную социальную жизнь дает надежды на успешную социализацию и дальнейшее трудоустройство во взрослой жизни.

#### **Цель исследования:**

- анализ проблем социальной интеграции (образовательный и трудовой аспекты)

#### **Задачи:**

- изучить программы государственной поддержки инвалидов;
- проанализировать программу «Доступная среда»;
- проанализировать существующую образовательную политику для лиц с ограниченными возможностями;
- выявить проблемы инвалидов в трудоустройстве и вычленив деструктивные элементы, характеризующиеся как барьеры, препятствующие интеграции инвалидов в общество;
- определить перспективы решения социальной интеграции инвалидов.

В 2008 году на территории Российской Федерации для инвалидов была разработана *Программа «Доступная среда»*, в основу которой была положена *Конвенция о Правах инвалидов* от 13.12.2006. Основной целью государства было *создание законодательных условий* для того, чтобы повысить уровень и качество жизни людей с ограничениями в социальной сфере. [1] Помимо государственных в регионах создаются собственные программы, имеющие те же цели, их финансирование происходит из бюджета субъекта федерации.

Проблема детской инвалидности стоит перед обществом особенно остро. Почти 1,5 миллиона детей в Российской Федерации имеют инвалидность, и 90% этих детей обучается в специализированных образовательных учреждениях, а это, в свою очередь, создает преграды для

их социальной адаптации. Долгое время в нашей стране для детей-инвалидов существовали только специальные школы, так называемые школы-интернаты. В настоящее время внедряется **инклюзивное образование**, целью которого является социализация и интеграция детей с ограниченными возможностями. Для этого предусматриваются такие условия:

- Разработка специализированных программ
- Обеспечение учеников специализированной литературой и учебниками
- Привлечение учеников-надомников к праздничным мероприятиям в стенах учреждения
- Предоставление качественного медобслуживания
- Повышение инфраструктурной доступности зданий

*Образование детей с ограниченными возможностями включает в себя следующие ступени:*

- дошкольное образование
- среднее полное образование
- среднее профессиональное образование
- высшее образование (по возможности).[2]

Кроме государственных программ реализуются **дополнительные образовательные программы** для лиц с ограничениями:

- Обучение основам компьютерной грамотности людей трудоспособного возраста с ограниченными возможностями здоровья;
- Музыкальное воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в ходе обучающих занятий;
- Обучение навыкам театральной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Обучение основам изобразительной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из наиболее актуальных направлений является **разработка мобильных приложений**, которые делают проще жизнь инвалидов (напр. «Сезам», «Dexteria») [4].

Отечественный опыт показал, что попытки организовать совместное обучение положительных оказались неудачными. Во многом это зависело от попытки *формирования толерантного отношения* в подростковой среде к людям с нарушениями организма. Нездоровье вызывает неприятие у детей и подростков, и малолетние инвалиды очень часто сталкиваются с негативным отношением со стороны сверстников.

**Целью образования является не только интеграция человека в общественную жизнь, но и его последующее трудоустройство.** Этот вопрос также жизненно важен для людей с ограниченными возможностями. Однако работодатели неохотно принимают на работу людей с ограниченными возможностями, так как считают это проблематичным.

В ходе исследования был выявлен целый **ряд проблем** и связанных с ними возможных **перспектив** их решения. Так среди проблем социальной интеграции (**образовательный аспект**) отмечаются:

- *Изолированность обучения.* Перспектива – создание универсальной безбарьерной образовательной среды, инклюзивное образование.

- *Недостаточное финансирование* льгот и привилегий для детей с ограничениями здоровья на всех образовательных этапах, включая дошкольный этап. Перспектива – привлечение средств региональных бюджетов и спонсорской помощи.

- *Нехватка педагогов-специалистов* для работы с детьми-инвалидами в области: логопедии, олигофренопедагогике, сурдопедагогике и других. Перспектива – разработка и использование различных образовательных мобильных приложений, способствующих развитию ребенка.

- *Нехватка специального оборудования* в образовательных учреждениях

- *Человеческий фактор:* восприятие детей-инвалидов здоровыми сверстниками. Перспектива – просвещение абсолютно здоровых детей и их родителей, воспитание толерантности.

**Трудовой аспект.** Все эти проблемы, возникающие в периоды роста и взросления, накладывают отпечаток на жизни человека с ограниченными возможностями и не позволяют ему всецело и всесторонне жить и функционировать на более взрослом этапе. Несмотря на то, что есть *много профессий и сфер занятости, в которых инвалиды могут трудиться* — помощники садовника, санитарки в больницах, помощники по хозяйству, кастелянши, швейцары, гардеробщики, лифтеры, горничные, рабочие на малых предприятиях (пекарни, швейные мини-предприятия, мини-прачечные), а также предприятиях по ремонту одежды, мебели, обуви, металлоизделий и др. [6], одними из главных проблем считается **неконкурентоспособность на рынке труда и отсутствие специализированных рабочих мест.** Перспективой является создание реабилитационных цехов, подсобных хозяйств.

**Результаты исследования.** В жизни инвалида каждый этап имеет определенное значение и дает такому человеку определенные знания. Образовательный этап – важнейший этап становления инвалида, этап его адаптации в обществе. Уже с этого момента инвалид начинает полноценное взаимодействие с окружающим миром. И первостепенная задача государства и всего человеческого окружения заключается в помощи социальной интеграции людей с ограниченными возможностями и недопущению социальной эксклюзии данной группы лиц, так как эта группа людей имеет такие же права, что и все остальные люди.

#### **Список литературы:**

1. Официальный сайт федеральной программы «Доступная среда» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://zhit-vmeste.ru> (Дата обращения 24.12.2018г.)

2. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Текст]// Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598

3. Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ [Текст]// Собрание законодательства Российской Федерации, № 48, ст. 4563

4. Сайт Теплица социальных технологий [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://te-st.ru> (Дата обращения 21.01.2019г.)

5. Макарьев И.С. Концепция инклюзивного образования в Санкт-Петербурге [Проект]: препринт. – СПб. : СПб ГБ ПОУ «Охтинский колледж», 2016. – 36 с.

6. Официальный сайт Комитета по труду и занятости населения Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://rspb.ru> (Дата обращения: 06.02.2019г.)

7. Сайт Института современного развития [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.insor-russia.ru> (Дата обращения 06.02.2019г.)

## **КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С ДЦП СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ**

**В.В. Ефременкова**

**Факультет образовательных технологий**

**адаптивной физической культуры**

**Кафедра иностранных языков**

**Научный руководитель: ст. преп. О.В. Запрудская**

**Научный консультант: к.п.н., доцент каф. ТиМАС А.А. Шелехов**

**Актуальность темы.** Увеличение общей численности детей-инвалидов с физическими, интеллектуальными, психическими и сенсорными отклонениями в целом в России, превалирование в структуре инвалидности категорий детей с выраженными нарушениями функций и

значительными ограничениями деятельности, повышение уровня инвалидизации в дошкольном возрасте требуют совершенствования системы оказания им своевременной и эффективной психолого-педагогической помощи. Музыкально-коррекционные занятия в сочетании с другими видами коррекционной работы могут быть включены в индивидуальную программу реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, а также с успехом использоваться в социальных, образовательных и медицинских учреждениях для детей с различной сохранностью здоровья [1,2].

**Теоретическая и практическая значимость работы.** Опытно-экспериментальная деятельность, подтверждает эффективность максимально раннего включения детей с ограниченными возможностями здоровья в музыкально – коррекционную деятельность, в процессе которой развиваются их двигательные, сенсорные и речевые функции, познавательные процессы.

**Цель исследования** изучение воздействия музыкально-коррекционной деятельности на детей с диагнозом ДЦП (их нарушенные функции).

### **Задачи исследования**

-изучить «музыкальную терапию» как основное направление музыкального воспитания

-исследовать имеющиеся виды музыкально-коррекционной деятельности

-изучить влияние музыкальной терапии на нарушенные двигательные функции детей с ДЦП

-определить возможные перспективы использования музыкальной терапии

-выявить динамику развития двигательных функций при использовании средств музыкальной терапии.

### Краткое содержание исследования и его результаты

Детский церебральный паралич –тяжелое поражение центральной нервной системы, проявляющееся в различных мышечных и психических нарушениях. Почти у всех детей с данной заболеваемостью нарушена речь или отсутствует полностью.

*Музыкальное воспитание* Музыкальное воспитание направлено на развитие двигательной активности, сенсорики (зрительного и слухового восприятия) и речевой функции.

Музыкотерапия всё более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни [6].

Специальные корригирующие упражнения под музыку направлены на развитие:

- чувства ритма и координации тела
- умение ориентировать в пространстве
- приобщают ребенка с ДЦП к разным видам деятельности.

У детей исчезает мышечная слабость, напряженность, а также развивают моторику, походку, осанку.

Коррекционные упражнения под музыку помогают приобщить ребенка с ДЦП к разным видам деятельности. У детей исчезает вялость мышечного тонуса, напряженность, а также *коррекционные упражнения под музыку* помогают развить: моторную функцию; правильность осанки; походку. Кроме этого *музыкальные упражнения* развивают у ребенка: активность и воображение; координацию и выразительность движения [4].

Экзерсис развивают свободу в выражении движения, воображение.

Известно, что чем интенсивней развивать двигательную активность ребенка, тем продуктивней будет развиваться его речь. У детей с церебральным параличом речевые нарушения отличаются большим разнообразием. Комплекс ритмических стихов, поговорок, пословиц,

накладывающихся на музыку, способствует координации, общей и тонкой произвольной моторики [5].

*Пение* для детей с ДЦП чрезвычайно важно в преодолении речевых и двигательных нарушений. «Симбиоз» пения и движений имеет положительную динамику в процессе преодоления нарушенных двигательных и речевых функций

Развитие мелкой моторики под правильно подобранную музыку формирует навыки самообслуживания. Дети с диагнозом детский церебральный паралич упражняясь на музыкальных инструментах развивают подвижность пальцев, учатся расслаблять мышцы, чувствовать ритм и координировать движения рук.

*Занятие в ансамбле*-это необычные уроки, где дети с церебральным параличом лечатся музыкой, ощущая ее красоту, они осваивают игру на различных инструментах, развивая подвижность кистей рук и суставов.

Для развитие музыкального слуха и чувство ритма относят следующие эффективные предметы, такие как: погремушки, палочки, коробочки, колотушки, хлопушки, ложки, бубны, колокольчики и т.д [2].

*Подвижно-коррекционные игры на внимание.* Дети с диагнозом детский церебральный паралич имеют огромные трудности, связанные с умением ориентироваться в пространстве. Необходимо использовать различные средства: голосовое сопровождение, музыку с четким акцентом, при этом важно чередовать тихое и громкое звучание музыкального сопровождения. А также дети с данным заболеванием обладают низкой умственной работоспособностью, которая проявляется в перманентной утомляемости. Следовательно, любые задания должны строиться в виде игровой деятельности, для того чтобы, задания были интересны и доступны для детей.

**Результаты исследования.** На основании изученного материала, мы пришли к выводу, что музыкотерапия вызывает у ребенка с ДЦП положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на

психосоматические и психоэмоциональные процессы его организма, а также мобилизует резервные силы ребенка и является мощным стимулом для дальнейшего развития. Следует как можно раньше включать данный вид деятельности в программы развития и реабилитации детей.

#### **Список литературы:**

1. Голиков Н.А. Ребенок-инвалид: обучение, развитие, оздоровление. Дети с особой миссией/ Н.А. Голиков. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. -(Социальный проект).
2. Котышева Е.Н. Мы рады друг другу! Музыкально-коррекционные занятия для детей дошкольного возраста. / Е.Н. Котышева. -СПБ Каро 2013 (Коррекционная педагогика).
3. Финни Н.Р. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие: кн. для родителей / Нэнси Р. Финни, под ред Е. В. Клочковой, (перевод с английского Ю.В. Липес, А.В. Снеговской) -4-е изд. 2016
4. Кононова Н.Г. Коррекция нарушенных функций у детей с церебральным параличом средствами музыки, 2008 г.
5. С.Ы. Копылова Физкультурные занятия с элементами логоритмики Петрушин В.И. Музыкальная
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. – М., 2000

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ТРЕНЕРОВ СШОР О ПРАВИЛАХ АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**Ф.А. Конькин**

**Факультет здоровья и реабилитологии**

**Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья**

Борьба с допингом стала одной из самых актуальных задач в мировом спортивном движении. Допинг противоречит духу спорта, подрывает доверие к нему общества, но, главное, подвергает опасности здоровье

спортсмена [2]. В настоящее время в соответствии с кодексом WADA допингом считается нарушение одного из 10 антидопинговых правил [1, 3].

**В связи с этим нами выдвинута гипотеза, что информированность тренеров СШОР, на современном уровне, на недостаточном уровне.**

**Цель исследования:** оценить современное состояние уровня информированности тренеров СШОР о правилах антидопингового контроля.

**Задачи исследования:** организовать опрос тренеров СШОР; оценить уровень информированности тренеров СШОР о правилах антидопингового контроля.

**Организация исследования.** В анкетном опросе принимали участие 14 человек (из 33) при проведении курсов повышения квалификации 2018г. тренеров СШОР Калининского и Курортного районов Санкт-Петербурга.

**Методы исследования:** анкетный опрос, статистическая обработка полученной информации.

В анкету были включены следующие вопросы: 1. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА); 2. Нарушение антидопинговых правил; 3. ВАДА была создано в каком году; 4. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте была принята в каком году; 5. Допинг-контроль у животных; 6. Допинг появился в каком году; 7. Первый допинг-контроль проведен в каком году; 8. Допинг-контроль проводится; 9. Вещество вносится в Запрещенный список если оно; 10. Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список; 11. В Запрещенный список включены субстанции и методы, которые запрещены; 12. В соответствии с Запрещенным списком 2015 г. внутривенные инфузии в каких случаях запрещены; 13. Внутривенные инъекции; 14. Вещества и методы, которые всегда, при любых дозировках и способах применения запрещены в спорте; 15. За нарушение антидопинговых правил может применяться дисквалификация; 16. Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ; 17. За повторное нарушение

антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением.

По результатам опроса было установлено высокий уровень информированности история применения допинга (85 % правильных ответов респондентов). О правилах антидопингового контроля правильно ответило 64% респондентов. Низкий уровень информированности тренеров (47% правильных ответов респондентов) показал сведения о запрещённых веществах и методах их применения.

Выводы. Проведено изучение информированности тренеров СШОР о современной проблеме антидопингового контроля. Установлено что высокому уровню информированности соответствуют история (85 % правильных ответов респондентов) и правилам антидопингового контроля (64% правильных ответов респондентов). Низкий уровень информированности соответствует сведениям о запрещённых веществах и методах их применения (47% правильных ответов респондентов).

#### **Список литературы.**

1. Деятельность медицинского персонала и спортсмена в рамках противодействия применению допинга в спорте и борьбе с ним [Текст] / А.А. Анцелович, Н.В. Виноградов, [и др.] /. Учебно-методическое пособие. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: РАСМИРБИ, 2015. – 104 с.
2. Дранге, М. Другая сторона медали: Современная история допинга [Текст] / Мадс Дранге ; Пер. с норв. А. Наумова – М. : Альпина Паблишер, 2019. – 338 с.
3. Международного стандарта по тестированию и расследованиям тестирующей компанией [Электронный ресурс]. - <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/tr.pdf> (дата обращения 01.04.19).

## **ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**М.И. Блинда**

**Факультет образовательных технологий**

**адаптивной физической культуры**

**Кафедра иностранных языков**

**Научный руководитель: ст. преподаватель Ю.А. Санникова**

**Научный консультант: ст. преподаватель кафедры ТиМ АФК И.Г. Крюков**

**Актуальность данной работы** заключается в возрастающей популяризации воздушной гимнастики, её использовании в процессе физической подготовки для социальной интеграции лиц с интеллектуальными нарушениями. Данное новое направление может быть реализовано в рамках видов адаптивной физической культуры: креативно телесно-ориентированной практике (КТОП), адаптивной двигательной рекреации (АДР), экстремального вида двигательной активности (ЭВДА).

**Теоретическая** значимость работы заключается в формировании позитивного общественного мнения о воздушной гимнастике как об эффективном средстве адаптивной физической культуры.

**Цель работы:** Оценить эффективность влияния занятий воздушной гимнастикой на развитие физических и моральных качеств лиц с интеллектуальными нарушениями.

**Методы исследования:** теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

**Объект исследования:** Воздушная гимнастика как средство адаптивной физической культуры.

**Гипотеза исследования:** Предполагалось, что влияние воздушной гимнастики улучшает физические и моральные качества лиц с интеллектуальными нарушениями.



**Научная новизна:** Впервые изучается вопрос использования воздушной гимнастики как средства АФК, влияющего на развитие физической и морально-волевой сферы лиц с интеллектуальными нарушениями.

**Содержание эксперимента:** С октября 2017г по декабрь 2017г были проведены занятия по воздушной гимнастике. Продолжительность занятий составляла один час, 2 раза в неделю с девочкой, которая имеет интеллектуальные нарушения. Местом проведения занятий был выбран город Сочи в спортивно-танцевальной студии Александры Ахмедовой «Lady Fox».

**Задачи эксперимента:**

1. Развивающие:

Развить физические качества; оптимально задействовать опорно-двигательный аппарат; усовершенствовать функции организма; повысить его защитные свойства с помощью занятий воздушной гимнастикой; освоить новые навыки двигательных упражнений.

2. Воспитательные:

Воспитать моральные качества (целеустремленность, упорство, решительность); привить дисциплинированность; сформировать интерес к занятиям.

3. Оздоровительные:

Повысить уровень жизнедеятельности организма.

**Результаты:**

1. Воздушная гимнастика позволила лицу с интеллектуальным нарушением социализироваться и адаптироваться в обществе.

2. В результате проведенного исследования установлена положительная динамика в развитии физических качеств и морально-волевой сферы девочки с интеллектуальным нарушением.

3. Появился интерес и потребность в занятиях воздушной гимнастикой.

**Вывод:**

Недостаточная изученность вопроса применения воздушной гимнастики как средства адаптивной физической культуры не позволяет в полной мере оценить вклад данного вида двигательной деятельности в развитие лиц с ограниченными возможностями и влияние на их физические и морально-волевые качества. Так воздушная гимнастика является не только высокохудожественной физической нагрузкой, но и оказывает положительное влияние на развитие межличностных отношений, возникающих в процессе занятий.

**Литература:**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил.

2. Латвийский спортивный словарь [Электронный ресурс]. Режим доступа : [http://www.lspa.eu/files/study/lection\\_materials/U.Svinks/](http://www.lspa.eu/files/study/lection_materials/U.Svinks/). – (дата обращения 19.02.2019).

3. "Синдром Дауна. XXI век"-междисциплинарный научно-практический журнал [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://downsideup.org/ru/catalog/collections/zhurnaly-sindrom-dauna-xxi-vek> - (дата обращения: 12.02.2019).

4. Азбука здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://zdravotvet.ru/sindrom-dauna-prichiny-priznaki-diagnostika/>. (дата обращения: 12.02.2019).

5. Волгуцкова Е.И. «Формирование здоровьесберегающей компетенции у обучающихся с интеллектуальными нарушениями во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности» //Журнал Адаптивной физической культуры № 1(77),2019. стр. 45-48.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗРЫВНОЙ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ.  
РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ЗА СЧЁТ УПРАЖНЕНИЙ НА  
КООРДИНАЦИЮ. МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Д.К. Завьялов**

**Научный руководитель: Е.А. Симакова**

Взрывная сила — это способность прилагать наибольшее усилие за наименьшее время. В процессе выполнения взрывных движений мышцы сокращаются очень быстро, практически мгновенно. Проявление этого качества зависит от характера двигательного действия. Например, во время езды на велосипеде производится около 60 Ватт в секунду, и около 6000 Ватт в момент финальной фазы метания ядра. Это максимальное мышечное усилие и называется взрывной мышечной силой. В боевых искусствах развитие этого качества является необходимым. Для детей важным критерием развития взрывной силы является развитие координации.

Упражнения на координацию повлияют на развитие взрывной силы, т.к. они уменьшат совместное сокращение антагонистов и улучшат координацию синергистов. В единоборствах улучшение взрывной мышечной силы является важнейшей частью тренировочного процесса, т.к. это качество определяет скорость двигательного действия. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, движение происходит быстрее.

На основании данной информации мы провели исследование, основной целью которого являлось наиболее эффективное развитие взрывной мышечной силы у детей 12-15 лет. Мы проверили исходный уровень показателей взрывной мышечной силы, затем сформировали комплекс средств по повышению уровня координационных способностей. Список упражнений, которые мы добавили для развития координации:

прыжки с ведением мяча, передача мяча в парах, ходьба на руках с партнером, удержание мяча между ног.

После 5 недель тренировок провели повторное тестирование занимающихся

	До	После
Прыжок в длину	206,81 ± 30.16 см	210.09 ± 31.41 см
Бег 30 метров	5.11 ± 0.46 сек	4.69 ± 0.53 сек
Метание мяча	33 ± 7.36 м	34.09 ± 7.16 м
Челночный бег	7.64 ± 0.74 сек	7.50 ± 0.74 сек

Проведенные нами исследования дали возможность оценить необходимость использования данного комплекса упражнений для развития взрывной мышечной силы.

**Литература:**

1. Карпеев, А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А.Г. Карпеев. - СибГАФК. - Омск, 1998.
2. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. д-ра. пед наук - Минск-Челябинск. 1978.
3. .Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М., ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: М.: Издательский центр «Академия», 2011.
5. Wilmore J.H, Costill D.L. Physiology of sport and exercise. - Champaign: Human Kinetics. - 1994
6. Murase Y., Hoshikawa T., Amano Y. et al. Biomechanical analysis of sprint running in twins // VII-th International Congress of Biomechanics. Warsawa: 1979.

**Номинация «магистранты»****НОВУС КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ****С.С. Мефодиев****Факультет образовательных технологий  
адаптивной физической культуры****Кафедра теории и методики адаптивного спорта****Научный руководитель: д.м.н., профессор кафедры теории и методики  
адаптивного спорта А.А. Потапчук****Научный консультант: д.б.н., доцент, заведующий кафедрой  
физической реабилитации А.В. Шевцов**

**Актуальность.** Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в России на период до 2020 года одним из основных стратегических ориентиров является увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (на первом этапе - с 3,5 процента до 10 процентов и на втором этапе - до 20 процентов) [5].

Новус игра, которая подходит для любого возраста, развивает глазомер, ловкость, мышление. Место для игры можно найти дома, на улице, в школе, и в учреждении. Новус легок в освоении, и ему присущи все положительные черты классического бильярда [3,4].

Эта игра действительно доступна каждому, она более демократична многих игр, так как шанс на выигрыш не зависит от комплекции и атлетизма игрока. Инвалид может играть наравне со здоровым, ребенок со взрослым, женщина с мужчиной, т.е. спортсмен в инвалидной коляске находится в равных условиях со спортсменом здоровым, их спор в соревновании решает

мастерство, выдержка. Это помогает решать еще одну задачу массового спорта: гуманизацию спорта. Оставаясь спортивной игрой, новус также является средством общения и обучения, т.к. все удары могут быть подвержены анализу и разучиванию. А дружеская партия не мешает обсудить за игрой общие новости. Родителей и детей больше всего сближает общее увлечение, тем более, что в этой игре ребенку не надо дожидаться взросления, чтобы обыграть родителей. И семейная пара может решать спорные вопросы с помощью турнира на равных – не выходя из дома. Таким образом, решается и еще одна задача массового спорта – воспитательная и коммуникативная [1].

Профессор С.П. Евсеев в учебном издании «Теория и организация адаптивной физической культуры» говорит о том, что адаптивная двигательная рекреация должна стать начальным звеном, мотивирующим компонентом в приобщении лиц с ограниченными возможностями здоровья к адаптивной физической культуре [2].

**Цель исследования:** Сформировать мотивацию к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.

**Методология исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Анкетирование

**Теоретическая значимость исследования.** Включение спортивных мероприятий по новусу в процесс адаптивной двигательной рекреации окажет положительное влияние на повышение мотивации к занятиям адаптивной физической культурой.

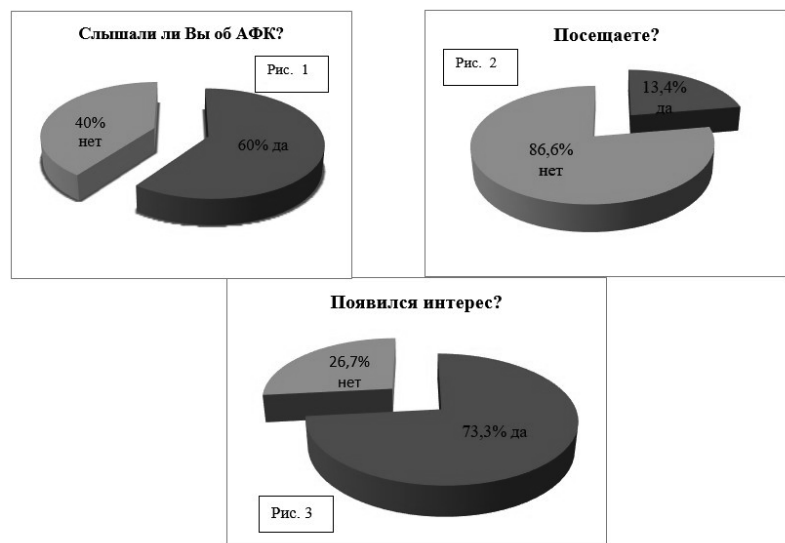
**Научная новизна.** Новус - молодой вид спорта для России, в настоящее время происходит его становление, и соответственно проводится большое количество спортивных мероприятий. Включение новуса, как вида спорта, в адаптивную двигательную рекреацию является совершенно новым

направлением, и открывает дополнительные возможности для научно-исследовательской работы.

**Краткое содержание эксперимента.** Наше исследование проходило на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Калининского района Санкт-Петербурга» (далее СПб ГБУСОН ЦСРИиДИ), где происходил Городской рейтинговый турнир, в котором принимали участие 70 человек: 40 спортсменов, которые непосредственно участвовали в турнире и 30 человек- зрители, которые приняли участие в анкетировании.

**Результаты.** Анкетирование позволило выявить следующие данные относительно заинтересованности к адаптивной физической культуре.

По результатам опроса 40% никогда не слышали про адаптивную физическую культуру (рис. 1), однако 13,4 % посещают занятия по адаптивной физической культуре (рис. 2), при этом 73,3% проявили желание попробовать свои силы в этой сфере (рис. 3).



**Выводы:** По данным СПб ГБУСОН ЦСРИиДИ из 73,3% 40,9% респондентов начали посещать занятия адаптивной физической культурой. В соответствии с полученными данными можно утверждать, что рекреационные занятия с использованием игры в новус оказывают положительную динамику на мотивацию людей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям АФК.

Исходя из вышесказанного мы считаем, что данное направление перспективно для проведения дальнейших исследований, а занятия новусом являются эффективным средством формирования мотивации к занятиям адаптивной физической культурой у людей с ограниченными возможностями здоровья.

#### Список литературы:

1. Грачиков А.А. Новус – спорт для людей с ограниченными возможностями // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 2. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – С. 548
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное издание/ С.П.Евсеев.- М.: Спорт, 2016.-616с.:ил.
3. Ивина И.Л. Знакомьтесь, новый для России вид спорта: «Балтийский» бильярд-новус // Вестник Балтийской Педагогической Академии [Электронный ресурс]. Вып.35: Актуальные проблемы философии спорта / Гл.ред. И.П. Волков. –СПб.:БПА,2000.
4. Правила игры в новус [Электронный ресурс]. URL: <http://www.novus.spb.ru/rules.shtml>.- Дата обращения 05.04.2019.
5. Распоряжение Правительства РФ от 07 августа 2009 г. №1101-р Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/96059/#ixzz5ij29xzup>.- Дата обращения 05.04.2019.

**СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ  
ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ  
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Е.А. Уракова**

**Факультет образовательных технологий**

**адаптивной физической культуры**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**Научный руководитель: канд. пед. наук Ю.А. Ковалева**

**Научный консультант: С.В. Романова**

**Актуальность.** Проблемы коррекции, компенсации отставания в умственном и физическом развитии, а также социализации ребенка с задержкой психического развития (далее – ЗПР) обусловлены распространенностью этого дефекта. С каждым годом число детей с нарушениями в развитии, в частности с ЗПР увеличивается и, интерес к этой проблеме растет [3, 4].

ЗПР – это особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребенка. Понятие «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня развития возрасту) и вместе с тем временный характер отставания, который с возрастом преодолевается тем успешнее, чем раньше создаются адекватные условия обучения и развития детей данной категории [2].

Исследователи [1, 5] отмечают, что у детей с ЗПР не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, однако имеет место отставание и нарушение развития двигательной сферы, низкий уровень развития физических способностей, в особенности координационных, а также несформированность техники основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание) и недоразвитие мелкой моторики кистей и пальцев рук. Помимо нарушений моторной сферы, у детей данной нозологической группы отмечаются недоразвитие высших психических функций,

незрелость мышления и эмоциональной сферы, отставание в речевом развитии.

В связи с этим наблюдается поиск наиболее эффективных форм и методов коррекции психомоторного развития средствами физической культуры, в частности сюжетно-ролевой игры.

**Цель исследования:** разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения разработанной сюжетно-ролевой игры, направленной на коррекцию психомоторного развития детей дошкольного возраста с ЗПР в процессе адаптивного физического воспитания.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что полученные результаты могут быть включены в образовательную программу дошкольного образования, в практические рекомендации специалистам в области адаптивной физической культуры, педагогам дошкольных образовательных учреждений и родителям детей с ЗПР.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что впервые разработана сюжетно-ролевая игра, которая включает в себя задания, направленные не только на коррекцию психического развития детей с задержкой психического развития, но и моторного.

Нами была разработана сюжетно-ролевая игра, направленная на коррекцию психомоторного развития детей дошкольного возраста с ЗПР. Для игры был выбран сюжет «Необитаемый остров». Игра состоит из 5 станций, включающих в себя ряд заданий. На каждой станции дети берут на себя роли в соответствии с сюжетной направленностью станции.

Разберем содержание разработанной сюжетно-ролевой игры на примере одной из станций.

Станция «Переправа» содержит 4 задания.

1) Переправа через болото. Задача участников игры – перейти через болото, прыгая с «кочки» на «кочку». В качестве кочек используются балансировочные подушки, которые размещают в шахматном порядке.

2) Переправа через пропасть. Задача – перейти через пропасть по веревочному мосту. На пол кладут веревочную лестницу – «мост».

3) Переправа через реку. Задача – перейти через реку по бревну. В качестве бревна используется гимнастическая скамейка.

4) Переправа через ручей. Задача – перепрыгнуть через ручей (т.е. прыжок в длину с места). Границы ручья рисуют мелом.

Разработанная нами сюжетно-ролевая игра довольно большая по объему заданий, следовательно, проведение игры по всем станциям занимает бóльшую часть занятия. В связи с этим мы предлагаем менять количество станций, их последовательность, а также менять задания на станциях в зависимости от направленности и задач занятия.

В заключение можно сказать, что сюжетно-ролевая игра вполне успешно может решать проблемы коррекции психомоторного развития и эмоционально-волевой сферы, способствовать стабилизации психического состояния детей с ЗПР, оказывать положительное влияние на их общее функциональное состояние, а также подготовить детей к дальнейшей учебной деятельности в рамках школьной среды. Несмотря на то, что на сегодняшний день наше исследование находится на этапе практической апробации разработанной сюжетно-ролевой игры, уже наблюдается положительная динамика, на основании чего мы можем предположить эффективность нашей игры.

#### **Литература:**

1. Бутко, Г.А. Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Бутко Галина Анатольевна ; Моск. гос. открытый пед. ун-т им. М. А. Шолохова. - Москва, 2002. - 28 с.

2. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — С. 56-57.

3. Макарова, О.А. Аспектный анализ задержки психического развития в отечественной психологии [Электронный ресурс] // Концепт. 2013. Спецвыпуск № 01. URL: <http://e-koncept.ru/2013/13504.htm> (дата обращения: 01.03.2019)

4. Певзнер, М.С. О детях с отклонениями в развитии / М.С. Певзнер, Т.А. Власова. — М.: Просвещение, 1973. — 176 с.

5. Стеблій, Т.В. Физическое воспитание детей 5-6 лет в условиях функциональной интеграции: на примере интеграции детей с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Стеблій Татьяна Викторовна ; Дальневосточный гос. ун-т, Владивосток., 2008. – 21 с. : ил.

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАГРУЗКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

**А.А. Налетов**

**Факультет здоровья и реабилитологии**

**Кафедра физиологии**

**Научный руководитель: к.б.н., доцент В.В. Селиверстова**

#### **Актуальность:**

Пауэрлифтинг – это силовое троеборье, включающее приседание со штангой на плечах, поднятие штанги лёжа и отрыв штанги от помоста. По мнению многих специалистов и спортсменов становую тягу следует выполнять не чаще чем раз в 7 дней, так как это упражнение вызывает большее утомление центральной нервной системы, чем, к примеру приседание со штангой на плечах [2, 3, 4, 5]. Данное мнение не нашло подтверждения при сравнении реакции нейромышечной и эндокринной систем на выполнение становой тяги и приседаний со штангой на плечах [1], что обуславливает актуальность дальнейшего поиска научного обоснования этой проблемы другими методами.

**Цель и методология исследования:**

Определить реакцию сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы при выполнении упражнений в пауэрлифтинге и дать обоснование нагрузки в пауэрлифтинге.

В исследовании приняли участие 7 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. В работе использованы методы анализа вариабельности сердечного ритма, гемодинамики и анализа функционального состояния центральной нервной систем по методу теппинг-теста.

**Теоретическая и практическая значимость:**

Сведения, полученные в данном исследовании, дополняют научное знание об особенностях нагрузки в пауэрлифтинге и реакции сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы на становую тягу и приседания со штангой на плечах. Полученные результаты могут быть использованы при планировании нагрузки и содержания микроциклов в пауэрлифтинге

**Научная новизна исследования:**

Выявлены отличия реагирования сердечного ритма и функционального состояния центральной нервной системы на соревновательные упражнения пауэрлифтинга – становая тяга и приседания со штангой на плечах.

**Содержание эксперимента:**

В исследовании приняли участие 7 человек, мужчины в возрасте  $22 \pm 1,45$  лет, вес  $77,14 \pm 1,7$  кг, рост  $176,2 \pm 2,8$  см, индекс массы тела  $24,9 \pm 0,8$  кг/м<sup>2</sup> стаж занятий пауэрлифтингом  $4 \pm 0,9$  лет. Участники выполняли становую тягу ( $111,42 \pm 16,24$  кг) или приседания со штангой на плечах ( $101,42 \pm 11,63$  кг) 80% от 1 повторного максимума 5 подходов по 5 повторений с интервалами 5 минут между подходами. Упражнения выполнялись в разные дни. До и после нагрузки определяли функциональное состояние центральной нервной системы по показателю скорости и устойчивости движений по методу теппинг-теста, проводилась

регистрация кардиоритмограммы с использованием датчика сердечного ритма Polar H10 и программного обеспечения «CardioMood» в покое с последующем анализом вариабельности сердечного ритма.

**Результаты:**

Анализ вариабельности сердечного ритма после нагрузки показал, что среднее квадратичное отклонение (SDNN) – интегральный показатель вариабельности сердечного ритма составил  $34,81 \pm 5,58$  мс и  $28,48 \pm 5,1$  мс после становой тяги и приседаний со штангой на плечах соответственно. Индекс вегетативного баланса (LF/HF) составил  $4,75 \pm 2,11$  у.е. и  $3,08 \pm 0,67$  у.е. после становой тяги и приседаний со штангой на плечах соответственно. Уровень испытываемого стресса составил  $3,8 \pm 0,4$  у.е. после становой тяги и  $3,71 \pm 0,34$  у.е. после приседаний со штангой. Показатель теппинг-теста правой рукой за 10 секунд составил  $63,42 \pm 2,39$  нажатий и  $60,71 \pm 1,58$  нажатий, левой рукой  $59,8 \pm 2,4$  и  $55,85 \pm 2,44$  нажатий после становой тяги и приседаний со штангой на плечах соответственно. Показатель стабильности поддержания темпа по правой руке после становой тяги составил  $11,53 \pm 1,38$  у.е., после приседаний со штангой на плечах  $11,78 \pm 3,11$  у.е. Показатель стабильности поддержания темпа по левой руке после становой тяги составил  $13,77 \pm 2,49$  у.е., после приседаний со штангой на плечах  $14,84 \pm 4,42$  у.е. По всем исследованным показателям не было выявлено статистически значимых различий после выполнения упражнений ( $p > 0,05$ ).

**Выводы:**

Таким образом, предыдущая литература [1] и результаты нашего исследования не подтверждают необходимость в различии подходов к планированию приседаний со штангой на плечах и становой тяги в тренировочных микроциклах пауэрлифтеров.

**Литература:**

1. Barnes, M.J. Acute neuromuscular and endocrine responses to two different compound exercises: squat versus deadlift. / Barnes M.J. Miller, A.,

Reeve D., Stewart R.J // Journal of Strength and Conditioning Research, 2017. № 31 (2). – P. 280-293.

2. Colquhoun, R.J. Comparison of Powerlifting Performance in Trained Males Using Traditional and Flexible Daily Undulating Periodization / Colquhoun, R.J, Gai, C. M., Walters, J., Brannon, A., Kilpatrick, M. W., D'Agostino, D. P., & Campbell, B. I. // Journal of Strength and Conditioning Research, 2017 -№ 31 (2) . – P. 283-291

3. Colquhoun, R.J, Training volume, not frequency, indicative of maximal strength adaptations to resistance training. / Colquhoun, R.J, Gai, CM, Aguilar, D, Bove, D, Dolan, J, Vargas, A, Couvillion, K, Jenkins, NDM, and Campbell, B.I. // Journal of Strength and Conditioning Research, 2018. - № 32(5). -P. 1207–1213.

4. Winwood, P. W. Tapering Practices of Strongman Athletes. / Winwood, P. W, Dudson, M. K., Wilson, D., McLaren-Harrison, J. K. H., Redjkins, V., Pritchard, H. J., & Keogh, J. W. L. // Journal of Strength and Conditioning Research, 2018. -№ 32(5). - P. 1181–1196

5. Zourdos, M. C. Modified Daily Undulating Periodization Model Produces Greater Performance Than a Traditional Configuration in Powerlifters. / Zourdos, M. C., Jo, E., Khamoui, A. V., Lee, S.-R., Park, B.-S., Ormsbee, M. J., ... Kim, J.-S. // Journal of Strength and Conditioning Research, 2016. -№ 30(3). -P. 784–791.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ**

**В.А. Кайнов**

**Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта**

**Кафедра педагогики**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент О.И. Дранюк**

**Актуальность.** В настоящее время идёт «омоложение» фигурного катания. Всё более юные спортсмены начинают профессиональную

карьеру, и этот ранний переход в спорт высших достижений требует от юных фигуристов повышенный уровень ответственности, который влияет на результативность, стабильность и другие не менее важные факторы в становлении спортивного мастерства. Несмотря на актуальность, специальных исследований проблемы в литературе нами не обнаружено.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что формирование ответственности у юных фигуристов будет проходить более эффективно в процессе применения системы средств, методов и приемов воспитания, разработанных с учетом специфики вида спорта, этапа подготовки и уровня подготовленности, возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования:** воспитание юных фигуристов. Предмет исследования: пути формирования ответственности у юных фигуристов.

**Научная новизна:** разработаны методы, приемы и средства формирования ответственности у юных фигуристов и обоснована их эффективность в учебно-тренировочном процессе.

**Теоретическая значимость:** теоретически обоснованы пути формирования ответственности у юных фигуристов.

**Практическая значимость:** применение практических рекомендаций по формированию ответственности у юных фигуристов позволит совершенствовать учебно-тренировочный процесс и повысить его эффективность.

**Цель исследования:** теоретически разработать и экспериментально проверить пути формирования ответственности у юных фигуристов.

**Задачи исследования:**

1. Определить сущность, значение и пути формирования ответственности у юных фигуристов в процессе обучения.
2. Выявить мнение тренеров по фигурному катанию о значении и путях формирования ответственности у юных фигуристов.



3. Экспериментально обосновать пути формирования ответственности у юных фигуристов.

**Методы исследования:** анализ литературы, опрос, педагогические наблюдения, экспертная оценка, педагогический эксперимент, математические и статистические методы.

Ответственность - способность личности контролировать свою деятельность в соответствии с принятыми в обществе или коллективе социальными, нравственными и правовыми нормами, правилами и чувством долга [1]. Психологической предпосылкой ответственности является возможность выбора, то есть сознательного предпочтения определенной линии поведения. Для личности особую значимость представляет проблема выбора своего «Я». Здесь как раз и возникает проблема «быть или не быть» или «быть или казаться». Для человека «быть» означает быть человеком, отстаивать свои жизненные позиции и нести за них ответственность. Выбор «казаться» означает отказ от ответственности [2, С. 249]. Компоненты ответственности: когнитивно-оценочный; эмоционально-волевой; поведенческий [3].

К показателям ответственности детей младшего школьного возраста относят: направленность действий на успешное выполнение порученных заданий (ребенок вовремя приступает, старается преодолеть трудности, доводит дело до конца и др.); эмоциональное переживание задания; его характера, результата (беспокоится за успех, испытывает удовлетворение от сознания успешного выполнения, переживает оценку других); осознание необходимости держать ответ за выполнение порученного дела.

Определены средства формирования ответственности: учебно-тренировочные занятия, подвижные игры, эстафеты. Методы формирования ответственности у юных фигуристов: педагогические требования в сочетании с контролем, взаимоконтролем и самоконтролем; разъяснение, беседы кратковременного характера, пример, внушение;

создание воспитывающих ситуации, поручения, режимные упражнения; побуждение и торможение.

Было опрошено 10 тренеров по фигурному катанию. Результаты опроса свидетельствуют, что все тренеры (100%) считают необходимым воспитывать данное качество. Большинство тренеров (60%) решают задачу по формированию ответственности спонтанно. Уровень проявления ответственности у юных фигуристов по результатам проведенных педагогических наблюдений – «средний».

Педагогический эксперимент был проведен на базе СДЮШОР «Академия фигурного катания» по фигурному катанию на коньках г. Санкт-Петербурга, в нем участвовало 20 юных фигуристов (по 10 человек в контрольной и экспериментальной группе). Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проходили по традиционной методике, а в экспериментальной группе по экспериментальной методике, которая была разработана на основе примерной программы спортивной подготовки фигуристов в ДЮСШ и СДЮШОР [4, 5], а также с учетом результатов исследований по формированию ответственности у детей младшего школьного возраста [3 и др.]. До начала и после проведения эксперимента экспертные судьи в составе двух тренеров и исследователя оценили по пятибалльной системе проявления показателей ответственности у детей контрольной и экспериментальной групп. Результаты формирующего педагогического эксперимента в обработке и будут представлены в материалах научно-практических конференций.

Таким образом, обобщение литературы по проблеме исследования, анализ результатов педагогических наблюдений, проведенных на учебно-тренировочных занятиях, и опроса тренеров по фигурному катанию позволили разработать экспериментальную методику по формированию ответственности у юных фигуристов. Определение ее эффективности осуществляется в экспериментальной работе на базе СДЮШОР «Академия фигурного катания» г. Санкт-Петербурга.

**Литература:**

1. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь : для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений /Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров.- Москва: Академия, 2003.- 176 с.
2. Розанова, В. А. Психология управления. Учебное пособие./В.А.Розанова.- М.: ЗАО "Бизнес-школа "Интел-Синтез". - 1999. - 352 с.
3. Усачёва, А.Н. Формирование ответственности как качества личности младших школьников средствами игровой деятельности: автореферат дис. ... к.п.н.: 13.00.01/А.Н.Усачёва; [Волгогр. гос. пед. ун-т].- Волгоград, 2011.- 24 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (приказ Минспорта России от 30 августа 2013г. №688)
5. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. - 154 с.

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ****СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА —  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Тезисы докладов открытой региональной  
межвузовской конференции  
молодых ученых  
с международным участием  
«ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА»,  
посвященной 75-летию  
со дня полного освобождения  
Ленинграда от фашистской блокады,  
1-18 апреля 2019 г.

Выпуск 15

Сдано в набор 01.10.2019 Подписано в печать 31.10.2019  
Объем 13,25 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -19 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35