



Министерство спорта
Российской Федерации



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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА –
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Сборник материалов
Всероссийской с международным участием
межвузовской научно-практической конференции
молодых исследователей

«ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА»

(2020)

Выпуск 16

часть 1

Санкт-Петербург

2020

«ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА»

сборник материалов

Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции

Выпуск 16

часть 1

Санкт-Петербург

2020

УДК 796/799(063)

ББК 75.0

С23

Человек в мире спорта : материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2020 г. : в 2 ч. Вып. 16, ч. 1 / Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; гл. ред. С.Е. Бакулев. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 223 с. : ил. – (Студенческая наука физической культуре и спорту)

В сборнике опубликованы материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Человек в мире спорта» (2020).

УДК 796/799(063)

ББК 75.0

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020

Редакционная коллегия сборника материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Человек в мире спорта» (2020):

Главный редактор:

Бакулев Сергей Евгеньевич, доктор педагогических наук, профессор, ректор Университета.

Заместители главного редактора:

Таймазов Владимир Александрович, доктор педагогических наук, профессор, президент Университета;

Ашкинази Сергей Максимович, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе;

Петров Сергей Иванович, кандидат психологических наук, доцент, проректор по учебно-воспитательной работе;

Апойко Роман Николаевич, доктор педагогических наук, доцент, проректор по административным вопросам и безопасности.

Члены редколлегии:

Гомзякова Инга Петровна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики;

Евсеев Сергей Петрович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедры теории и методики адаптивной физической культуры;

Закревская Наталья Григорьевна, доктор педагогических наук, профессор, директор библиотеки, профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте;

Захаров Федор Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры биомеханики;

Криличевский Владимир Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедры педагогики;

Масленников Павел Юрьевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры педагогики;

Медведева Елена Николаевна, доктор педагогических наук, профессор, декан факультета подготовки научно-педагогических работников;

Пыж Владимир Владимирович, доктор политических наук, доцент, заведующий кафедры социально-гуманитарных дисциплин;

Росенко Светлана Ивановна, доктор социологических наук, профессор, директор Института менеджмента и социальных технологий;

Самсонова Алла Владимировна, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедры биомеханики;

Тараканов Борис Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедры теории и методики борьбы;

Хвацкая Елена Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедры психологии;

Цаллагова Роза Борисовна, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедры профилактической медицины и основ здоровья;

Шаламова Олеся Викторовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики фехтования;

Штуккерт Алиса Львовна, старший преподаватель кафедры психологии;

Яковлюк Александр Николаевич, доктор филологических наук, профессор, заведующий кафедры иностранных языков.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ №1. НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ П.Ф. ЛЕСГАФТА И СОВРЕМЕННОСТЬ

| | |
|--|----|
| <i>Воронцов Б.А., Никитин А.А.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ ГРУППОВОЙ ДИАГНОСТИКИ СПЛОЧЁННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ТУРИСТОВ..... | 10 |
| <i>Колхонен А.Ю., Талибов А.Х., Андреев Вит.Влад.</i> ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЗМОМ КАК ФАКТОР ИЗМЕНЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЛИЧНОСТИ | 15 |
| <i>Лужбина Е.В., Дранюк О.И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ПЕДАГОГИКИ..... | 19 |
| <i>Пугачев Д.В., Димура И.Н., Ладыгина Е.Б.</i> ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОЙ ПОЗИЦИИ | 24 |
| <i>Русакова К.А., Павленко А.В.</i> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ТХЭКВОНДИСТАМИ РАЗЛИЧНОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА | 29 |
| <i>Табаква Н.В., Дедулевиц М.Н.</i> ПСИХОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ | 32 |
| <i>Танаев Е.С., Димура И.Н., Евсеев С.П.</i> ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ УЯЗВИМОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ..... | 35 |

СЕКЦИЯ № 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| | |
|--|----|
| <i>Андреева У.К., Тузова Е.Н.</i> КЛАССИФИКАЦИЯ ШАГОВЫХ КОМБИНАЦИЙ, ИСПОЛНЯЕМЫХ В СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММАХ ФИГУРИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ..... | 39 |
| <i>Антипкина Н.Ю., Лелявская А.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | 42 |
| <i>Басов М.А., Лутков В.Ф.</i> ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В БОРЬБЕ САМБО НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ..... | 46 |
| <i>Бицютко А.А., Ильина Н.Л.</i> ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРА В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ КОМАНДЫ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ..... | 49 |
| <i>Волохин М.К., Кауров В.О.</i> ТЕХНИКА РАБОТЫ ПАЛЬЦЕВ В СКАЛОЛАЗАНИИ | 52 |
| <i>Гофман Ю.С., Сухарева С.М.</i> РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ У ДЕВУШЕК-МНОГОБОРОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ | 57 |

| | |
|--|-----|
| <i>Захаренкова В.А., Сергеев Г.А.</i> ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ | 61 |
| <i>Зиннатнуров М.А., Назаренко А.С., Барабанова В.Б.</i> ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЛОВЦОВ 11-14 ЛЕТ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 64 |
| <i>Колокольнева К.В., Ботова Л.Н.</i> ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДОСКОКОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ..... | 67 |
| <i>Котова А.С., Ципин Л.Л.</i> ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛИАТЛОНЕ | 72 |
| <i>Макаров П.К., Волков В.А.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ..... | 76 |
| <i>Макухина Ю.В., Нифонтов М.Ю.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА..... | 80 |
| <i>Матвеева Е.А., Нифонтов М.Ю.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКИ УДАРА СРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ | 84 |
| <i>Мирзоев В.И., Тузова Е.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ПОДКРУТКИ В ПАРНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА ЭТАПЕ ВСМ | 90 |
| <i>Павлович Я.А., Шукевич Л.В., Зданевич А.А.</i> ПОКАЗАТЕЛИ ГРЕБКОВ У ДЕВУШЕК ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ | 94 |
| <i>Попова К.А., Чурин В.М., Громова А.В.</i> ФЕХТОВАНИЕ – СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ..... | 97 |
| <i>Русинов С.В., Нифонтов М.Ю.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ ГРУППОВЫМИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ В АТАКЕ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ | 102 |
| <i>Савельев Д.А., Нифонтов М.Ю.</i> АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ | 105 |
| <i>Симакин В.А., Агафоненко А.В., Русакова И.В., Ломатченко В.Р.</i> АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ | 108 |
| <i>Смирнова В.К., Луткова Н.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДАЧИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЕЕ ВЫПОЛНЕНИЕ | 114 |

| | |
|--|-----|
| <i>Сорокина Е.А., Войнова М.М.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ | 118 |
| <i>Стяжкин А.П., Ушаков В.И., Яковлев А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЬЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ..... | 122 |
| <i>Ушков Я.С., Русакова И.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ В СПОРТИВНЫЕ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНА | 124 |
| <i>Федотов А.О., Баландин С.И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ РЕЖИМОВ ДЫХАНИЯ В БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРИАТЛЕТОВ | 129 |
| <i>Чернозипунникова Е.В., Сергеев Г.А., Мельников Д.С.</i> ДИНАМИКА НЕКОТОРЫХ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ..... | 133 |
| <i>Шептицкая А.В., Шептицкий А.О., Звягина Е.В.</i> ВНИМАНИЕ И ЕГО СВОЙСТВА В СПОРТЕ | 137 |
| <i>Шерягина К.Д., Губова О.В.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СКАЛОЛАЗОВ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ БОУЛДЕРИНГ | 140 |
| <i>Шиманский А.А., Войнова С.Е.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО БЕГА В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ИНТЕНСИВНОСТИ | 144 |

СЕКЦИЯ № 3. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| | |
|---|-----|
| <i>Бекетов В.Е., Грецов А.Г., Евсеев С.П.</i> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-БОЧЧИСТОВ КЛАССА ВС1 НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА | 149 |
| <i>Благоческая А.А., Ковалева Ю.А., Грачиков А.А.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ 20-22 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЕ СЛУХА..... | 151 |
| <i>Валева И.И., Касмакова Л.Е.</i> ОБУЧЕНИЕ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛУ ПО-ЯПОНСКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ | 153 |
| <i>Васильев В.А., Бегидова Т.П.</i> КОМПЕНСАТОРНАЯ ПРОГРЕССИЯ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНОМ СКОЛИОЗЕ | 157 |
| <i>Гуляева Е.В., Ладыгина Е.Б., Аксенов А.В.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)..... | 161 |

| | |
|--|-----|
| <i>Жаренова А.А., Заходякина К.Ю., Евсеева О.Э.</i> РАЗВИТИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МОТОРНОЙ АЛАЛИЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 165 |
| <i>Заволока П.Г., Бойкова М.Б.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА | 168 |
| <i>Ильина А.С., Грачиков А.А., Евсеев С.П.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОКИНЕЗИСОМ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА | 171 |
| <i>Кадушкина П.О., Димура И.Н.</i> ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 174 |
| <i>Карасева Т.В., Терентьев Ф.В., Ковалева Ю.А.</i> ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАВЫКА ХОДЬБЫ У ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ КОНЕЧНОСТИ ПРΟΣРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ..... | 180 |
| <i>Макеев Р.Б., Терентьев Ф.В., Потанчук А.А.</i> КОРРЕКЦИЯ ТИПИЧНЫХ НАРУШЕНИЙ ХОДЬБЫ У ЛИЦ ПОСЛЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ПРИ ТРАНСФЕМОРАЛЬНОЙ АМПУТАЦИИ..... | 183 |
| <i>Немогай П.А., Ненахов И.Г., Шевцов А.В.</i> ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА | 186 |
| <i>Побега Е.П., Грачиков А.А., Грецов А.Г.</i> РИТМОПЛАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 190 |
| <i>Рябова А.В., Белодедова А.А., Шелехов А.А.</i> КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИИ ДЕТЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ (АУТИЗМ) СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ..... | 194 |
| <i>Шаринова Н.А., Димура И.Н.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧАСТНИКОВ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ | 197 |
| <i>Яковлева О.А., Соколова Ф.М., Ладыгина Е.Б.</i> КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ | 203 |

СЕКЦИЯ № 4. ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

| | |
|---|-----|
| <i>Боброев А.Н., Кожевникова Н.В., Криличевский В.И.</i> ПРОБЛЕМА ГУМАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА | 207 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| <i>Булочко А.С., Чурин В.М., Пыж В.В.</i> К.Т. БУЛОЧКО: СПОРТСМЕН, ФРОНТОВИК, ПЕДАГОГ | 210 |
| <i>Мамонтова Е.Е., Шадрин Д.И.</i> ИСТОРИЯ ЖЕНСКОГО ВОДНОГО ПОЛО В РОССИИ..... | 215 |
| <i>Сергеева Е.В., Михайлова С.В.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПРИЗНАНИЯ | 220 |

СЕКЦИЯ №1. НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ П.Ф. ЛЕСГАФТА И СОВРЕМЕННОСТЬ

Руководитель секции: **Гомзякова И.П.**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

РЕЗУЛЬТАТЫ ГРУППОВОЙ ДИАГНОСТИКИ СПЛОЧЁННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ТУРИСТОВ

Воронцов Б.А., магистрант; Никитин А.А., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики неолимпийских видов спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье кратко описаны результаты диагностики предметно-деятельностной и социально-психологической сплоченности спортсменов в туристских группах.

Ключевые слова: групповая сплоченность, спортивный туризм, психолого-педагогическое сопровождение.

Актуальность. В спорте повышается значимость исследований, связанных с сопутствующими ему психологическими и педагогическими проблемами. Изучают влияние спорта на формирование личности, влияние личности (отдельных личностных характеристик) на её результативность в спорте и т.д. В командном спорте на результативность влияет не только отдельные характеристики (психологические, технические и т.д.) каждого отдельного спортсмена, но и особенности их взаимодействия друг с другом [1], поэтому необходимо анализировать, изучать и курировать групповые процессы в команде. Мы считаем, что в спортивном туризме, при реализации многодневных походов (дисциплина «маршрут»), сплоченность спортсменов в группе является не только критерием повышения результативности [2] (успешного прохождения маршрута), но и повышения безопасности на маршруте. Именно по причине постоянного нахождения группы в экстремальных условиях и условиях психологического и физического стресса во время прохождения похода, диагностика сплоченности и мониторинг групповых процессов является обязательным элементом психолого-педагогического сопровождения.

Цель исследования – проследить динамику изменений уровня сплоченности и распределения межличностных связей между спортсменами в туристской группе в зависимости от стадии реализации многодневного похода (дисциплины «маршрут») и осуществления психолого-педагогического сопровождения.

Теоретическая значимость: результаты исследования подтверждают важность психолого-педагогического сопровождения группы для повышения её сплоченности.

Практическая значимость: материалы исследования могут быть использованы для проведения диагностики сплоченности в туристских группах.

Научная новизна: исследование раскрывает динамику группового взаимодействия и групповой сплоченности в туристских группах на всех этапах реализации похода с учетом проведения или отсутствия проведения с ними психолого-педагогического сопровождения.

Материалы и методы исследования. Для диагностики уровня сплоченности использовалась методика «Методика изучения предметно-деятельностной и социально-психологической сплоченности» [3]. Данная методика помогает не просто определить уровень сплоченности среди членов группы, но также делит сплоченность на два вида (ПДС и СПС) как по группе в целом, так и внутри неформальных подгрупп (с кем поддерживаю тесные отношения). Это разделение помогает увидеть более детальную и полную картину межличностных взаимодействий участников группы друг с другом. Методика также содержит элемент социометрического исследования, так как участникам необходимо выбрать ограниченное количество людей с кем, он тесно общается, что позволяет, проанализировав ответы, наглядно увидеть «рисунок взаимодействия» (социограмма), то есть разделение подгрупп и межличностных контактов в группе. В исследовании приняло участие две туристские группы по 10 спортсменов в каждой. Обе группы являлись учащимися туристского отдела ДДТ «Фонтанка-32». Возраст участников 16-18 лет. Спортивный разряд 1-ый.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в три этапа. Для эксперимента были взяты две туристские группы по 10 спортсменов в каждой. Обе группы являлись учащимися туристского отдела ДДТ «Фонтанка-32». Возраст участников 16-18 лет. Спортивный разряд 1-ый. Обе группы должны были организовать и пройти лыжный поход 3 к.с. Но с одной из групп был проведен ряд мероприятий психолого-педагогического сопровождения. В контексте данного исследования нас интересуют мероприятия на повышение групповой сплоченности: 2 тренинговых занятия и 2 неформальные встречи. Первый этап диагностики заключался в определении стартовых данных по обеим группам. Показатели обеих групп представленные в таблице 1 примерно одинаковые и отражают средний уровень сплоченности в группе (и ПДС и СПС). В обеих группах показатели сплоченности в неформальных подгруппах выше, чем по группе в целом, что означает слабое единение как группы и может также означать превалирование частных и личных интересов над общими и групповыми.

Таблица 1 – Показатели диагностики на 1 этапе

| Индивидуальные показатели участников экспериментальной группы Э | | | | | Индивидуальные показатели участников контрольной группы К | | | | |
|---|--|--|----------------------|----------------------|---|--|--|----------------------|----------------------|
| № Уч. | ПДС-с кем поддерживаю тесные отношения | СПС-с кем поддерживаю тесные отношения | ПДС-в группе в целом | СПС-в группе в целом | № Уч. | ПДС-с кем поддерживаю тесные отношения | СПС-с кем поддерживаю тесные отношения | ПДС-в группе в целом | СПС-в группе в целом |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Э1 | 22 | 26 | 15 | 17 | К1 | 23 | 26 | 15 | 16 |
| Э2 | 23 | 26 | 16 | 19 | К2 | 23 | 25 | 17 | 20 |
| Э3 | 19 | 18 | 16 | 16 | К3 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| Э4 | 22 | 25 | 17 | 16 | К4 | 23 | 24 | 16 | 16 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------------|----|----|------|----|------------------------|----|----|------|----|
| Э5 | 20 | 19 | 17 | 15 | К5 | 19 | 20 | 17 | 16 |
| Э6 | 17 | 19 | 16 | 20 | К6 | 16 | 18 | 15 | 19 |
| Э7 | 19 | 19 | 17 | 19 | К7 | 20 | 19 | 18 | 19 |
| Э8 | 22 | 23 | 18 | 15 | К8 | 21 | 22 | 18 | 16 |
| Э9 | 24 | 22 | 16 | 15 | К9 | 24 | 23 | 17 | 15 |
| Э1 | 20 | 19 | 15 | 17 | К10 | 20 | 20 | 16 | 17 |
| Коэффициенты ПДС и СПС | | | | | Коэффициенты ПДС и СПС | | | | |
| ПДС-Г1 | | | 16,3 | | ПДС-Г1 | | | 16,6 | |
| СДС-Г1 | | | 16,9 | | СДС-Г1 | | | 17 | |
| ПДС-Н | | | 20,8 | | ПДС-Н | | | 20,7 | |
| СДС-Н | | | 21,6 | | СДС-Н | | | 21,4 | |
| ПДС-Г2 | | | 7,8 | | ПДС-Г2 | | | 8,0 | |
| СПС-Г2 | | | 7,8 | | СПС-Г2 | | | 7,9 | |

Второй этап диагностики проводился на стадии завершения подготовки к походу. Обе команды проводили совместные встречи, где они распределяли зоны ответственности, готовили маршрут, питание, снаряжение и т.д. Но спортсмены экспериментальной группы участвовали в мероприятиях, нацеленных на повышение сплоченности в группе. Так на таблице 2 мы видим изменения в показателях у обеих групп по сравнению с первым этапом. Показатели контрольной группы незначительно повысились. Эти повышения произошли при естественных условиях интенсивной совместной работы-подготовки к походу. Однако в экспериментальной группе, с которой были проведены дополнительные мероприятия психолого-педагогического сопровождения произошло значительное повышение показателей, особенно повысились коэффициенты сплоченности по группе в целом, на что и была направлена работа. Также важно отметить, что показатель ПДС-Г2 и СПС-Г2 равняются 10 (10.4 и 10.3). Согласно методике, чем сильнее данный показатель приближается к 10, тем меньше различие между сплоченностью по группе в целом и среди тех, кто поддерживает друг с другом тесные отношения. То есть, отношения внутри подгрупп и по группе в целом приближаются к общему знаменателю [3].

И на конец, 3 этап диагностики проходил после самого похода. Многодневный и сложный поход в целом способствует групповому сплочению участников туристской группы. Поэтому повышение показателей, которые отображены в таблице 3 в контрольной группе по всем критериям были логичны и ожидаемы. Однако не проработанные аспекты группового взаимодействия остались. Например, сплоченность до сих пор превалирует по неформальным группам, а не по группе в целом. В отличие от экспериментальной группы, показатели которой отражают значительный рост сплоченности (уровень выше среднего) по всем критериям. И также нам важно, что динамика показывает, что теперь группа развивается равномерно и цельно, без превалирования сплоченности в неформальных подгруппах.

Таблица 2 – Показатели диагностики на 2 этапе

| Индивидуальные показатели участников экспериментальной группы Э | | | | | Индивидуальные показатели участников контрольной группы К | | | | |
|---|--|--|----------------------|----------------------|---|--|--|----------------------|----------------------|
| № уч | ПДС-с кем поддерживаю тесные отношения | СПС-с кем поддерживаю тесные отношения | ПДС-в группе в целом | СПС-в группе в целом | № уч | ПДС-с кем поддерживаю тесные отношения | СПС-с кем поддерживаю тесные отношения | ПДС-в группе в целом | СПС-в группе в целом |
| Э1 | 24 | 28 | 23 | 23 | К1 | 24 | 28 | 18 | 18 |
| Э2 | 25 | 29 | 22 | 25 | К2 | 23 | 26 | 19 | 21 |
| Э3 | 23 | 18 | 24 | 26 | К3 | 21 | 19 | 20 | 18 |
| Э4 | 25 | 26 | 26 | 25 | К4 | 25 | 25 | 18 | 19 |
| Э5 | 22 | 23 | 25 | 24 | К5 | 20 | 21 | 20 | 21 |
| Э6 | 19 | 22 | 20 | 27 | К6 | 19 | 20 | 17 | 22 |
| Э7 | 21 | 23 | 25 | 25 | К7 | 22 | 23 | 19 | 23 |
| Э8 | 23 | 24 | 23 | 21 | К8 | 21 | 22 | 18 | 19 |
| Э9 | 24 | 24 | 24 | 24 | К9 | 25 | 24 | 19 | 19 |
| Э10 | 22 | 23 | 25 | 26 | К10 | 21 | 21 | 19 | 19 |
| Коэффициенты ПДС и СПС | | | | | Коэффициенты ПДС и СПС | | | | |
| ПДС-Г1 | | | | | ПДС-Г1 | | | | |
| 23,7 | | | | | 18,7 | | | | |
| СДС-Г1 | | | | | СДС-Г1 | | | | |
| 24,6 | | | | | 19,9 | | | | |
| ПДС-Н | | | | | ПДС-Н | | | | |
| 22,8 | | | | | 22,1 | | | | |
| СДС-Н | | | | | СДС-Н | | | | |
| 24 | | | | | 22,9 | | | | |
| ПДС-Г2 | | | | | ПДС-Г2 | | | | |
| 10,4 | | | | | 8,5 | | | | |
| СПС-Г2 | | | | | СПС-Г2 | | | | |
| 10,3 | | | | | 8,7 | | | | |

Таблица 3 – Показатели диагностики на 3 этапе

| Индивидуальные показатели участников экспериментальной группы Э | | | | | Индивидуальные показатели участников контрольной группы К | | | | |
|---|--|--|----------------------|----------------------|---|--|--|----------------------|----------------------|
| № уч | ПДС-с кем поддерживаю тесные отношения | СПС-с кем поддерживаю тесные отношения | ПДС-в группе в целом | СПС-в группе в целом | № уч | ПДС-с кем поддерживаю тесные отношения | СПС-с кем поддерживаю тесные отношения | ПДС-в группе в целом | СПС-в группе в целом |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Э1 | 26 | 30 | 26 | 25 | К1 | 25 | 29 | 20 | 19 |
| Э2 | 27 | 31 | 25 | 27 | К2 | 25 | 27 | 21 | 22 |
| Э3 | 26 | 22 | 28 | 28 | К3 | 23 | 21 | 21 | 20 |
| Э4 | 26 | 26 | 29 | 27 | К4 | 26 | 27 | 19 | 20 |
| Э5 | 25 | 24 | 27 | 26 | К5 | 23 | 24 | 21 | 23 |
| Э6 | 25 | 24 | 26 | 27 | К6 | 22 | 21 | 19 | 23 |
| Э7 | 24 | 26 | 27 | 26 | К7 | 24 | 25 | 21 | 25 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------------|----|----|----|----|------------------------|----|----|----|----|
| Э8 | 26 | 25 | 25 | 23 | К8 | 23 | 24 | 20 | 20 |
| Э9 | 25 | 24 | 26 | 24 | К9 | 26 | 25 | 21 | 21 |
| Э10 | 24 | 25 | 26 | 27 | К10 | 24 | 23 | 22 | 20 |
| Коэффициенты ПДС и СПС | | | | | Коэффициенты ПДС и СПС | | | | |
| ПДС-Г1 | | | | | ПДС-Г1 | | | | |
| 26,5 | | | | | 20,5 | | | | |
| СДС-Г1 | | | | | СДС-Г1 | | | | |
| 26 | | | | | 21,3 | | | | |
| ПДС-Н | | | | | ПДС-Н | | | | |
| 25,4 | | | | | 24,1 | | | | |
| СДС-Н | | | | | СДС-Н | | | | |
| 25,7 | | | | | 24,6 | | | | |
| ПДС-Г2 | | | | | ПДС-Г2 | | | | |
| 10,4 | | | | | 8,5 | | | | |
| СПС-Г2 | | | | | СПС-Г2 | | | | |
| 10,1 | | | | | 8,7 | | | | |

Заключение. Спортивный туризм на дисциплине маршрут подразумевает постоянное групповое взаимодействие, совместную работу и коллегиальные решения, от которых может зависеть не только успешное прохождение маршрута, но потенциально жизнь и здоровье спортсменов. Данное исследование показывает, что несмотря на существование естественных условий для взаимодействия, которые создаются на всех этапах реализации похода, это не всегда обеспечивает качественное взаимодействие, повышение сплоченности по всей группе, создание благоприятного психологического климата или проработку групповых проблем. Без проведения дополнительной работы, психолого-педагогического сопровождения, направленного на повышение сплочения и разрешения групповых проблем (существование четких подгрупп, наличие антисоциальных участников и т.д.), характер взаимодействия участников в группе будет оставаться неизменным.

Литература

1. Девитшвили, В.М. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня / В.М. Девитшвили, М.О. Мдивани, Д.С. Елгина // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 4 (28). – С. 121–128.
2. Жундибаева, Е.К. Групповая сплоченность спортивных команд как условие достижения превосходства в спорте / Е.К. Жундибаева // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – URL : <http://scienceforum.ru/2016/article/2016023761> (дата обращения: 01.03.2020).
3. Методики социально-психологического изучения малых групп в организации : монография / А.В. Сидоренков, Е.С. Коваль, А.Л. Мондрус, И.И. Сидоренкова, Н.Ю. Ульянова ; под ред. А.В. Сидоренкова. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. – 244 с.

ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЗМОМ КАК ФАКТОР ИЗМЕНЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЛИЧНОСТИ

Колхонен А.Ю., студент; Талибов А.Х., доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики атлетизма; Андреев Вит.Влад., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической детальности на изменения эмоциональных переживаний личности.

Ключевые слова: эмоциональные переживания, атлетизм, электроэнцефалограмма, диалектика, отрицательные эмоции, амплитуда эмоциональных переживаний.

Актуальность. О важности осознания своих эмоциональных переживаний (ЭП) говорили такие психологи как Э. Фромм, К. Роджерс, Д. Бьюдженталь, А. Маслоу. Мы придерживаемся идей экзистенциально-гуманистические психологи и утверждаем, что проживание своих ЭП является необходимым условием для развития личности.

Однако осознание негативных эмоциональных переживаний зачастую является болезненным процессом и даже опасным. Психолог К.Г. Юнг считал, что «интенсивные внутренние переживания, могут перевести к продолжительному психическому росту, а также созреванию и углублению личности» ... но, однако «переживания такого рода не лишены опасностей, ибо они, помимо всего прочего, представляют собой матрицу психозов» [1, с.420].

Д. Бьюдженталь говорил о «внутреннем слушанье» [2] однако в связи с невозможностью замерить данное понятие мы в качестве способов исследование эмоциональных переживаний взяли методы психофизиологии, используя идеи И.А. Горбунова и А.А. Меклера [3] которые основываясь на теории психических процессов Л.М. Веккера [4] сделали попытку перевода психологических терминов в физиологические и исследовали сложность мозга в момент эмоциональных переживаний.

Предпосылки того что физическая нагрузка влияет на эмоциональную сферу личности мы взяли в современных зарубежных исследованиях: Гринвуд Б., Флешнер М. [5], Basso J.C., Suzuki W.A. [6] Ди Коррадо Д. [7].

Цель исследования – изучение изменения ЭП у занимающихся атлетизмом.

Задачи исследования:

- 1) определить, как влияет занятия атлетизмом на интенсивность и разнообразность ЭП;
- 2) изучить, как влияет физическая деятельность на соотношении положительных и отрицательных ЭП.

Гипотезы:

- 1) предполагается, что физическая нагрузка способствует увеличению ЭП личности;
- 2) предполагается, что увеличение положительных и отрицательных ЭП происходит только при их взаимном увеличении;

3) предполагается что высокая амплитуда эмоциональных переживаний(АЭП) является результатом сочетания физической деятельности и психологической чувствительности, исключение одного из показателей снизит АЭП.

Методы исследования:

- 1) самооценка эмоциональных переживаний (ЭП);
- 2) ведения эмоционального графика (График АЭП);
- 3) тест на эмоциональный интеллект;
- 4) анализ фрактальной размерности ЭЭГ при просмотре видеороликов.

Эксперимент проводился с сентября по декабрь 2019 года в лаборатории психофизиологии, факультета психологии, СПбГУ.

Материалы исследования. В исследовании приняли участие 28 человек. В контрольной группе испытуемые не занимались атлетизмом, вели малоактивный образ жизни. В экспериментальной группе были испытуемые тренирующиеся не менее трех раз в неделю. В каждой группе было по 14 человек в возрасте от 18 до 24 лет.

Организация исследования. Проводилась запись ЭЭГ у испытуемых, при просмотре эмоционально насыщенного видеоряда. После чего каждый испытуемый заполнял психодиагностический блок данного исследования и в течение 7 дней заполнял «График АЭП».

Результаты исследования и их обсуждение.

- 1) Результаты самооценки эмоциональных переживаний (ЭП):

по субъективным оценкам экспериментальная группа более высоко оценила свои эмоциональные переживания и реагировала на видеоролики более интенсивными ЭП (табл. 1).

Таблица 1 – Сумма всех баллов при самооценке ЭП после просмотра видеороликов

| Стимулы | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|---------------|--------------------|--------------------------|
| Положительные | 1208 | 1526 |
| Отрицательные | 953 | 1099 |

Причём сензитивность людей занимающихся физической активностью, их восприимчивость, как в отношении положительных переживаний, так и в отношении отрицательных переживаний, более высокая.

Однако в экспериментальной группе реакция на простые отрицательные стимулы ниже чем в контрольной группе, это говорит о том, что, несмотря на то, что восприятие спортсменов более высокое, однако они меньше реагируют на простые отрицательные стимулы (рисунок 1).

- 2) Результаты ведения эмоционального графика (График АЭП):

при оценке степени эмоциональных переживаний в течение длительного времени было использован «График АЭП». По всем параметрам Графика АЭП у тренирующихся более высокий показатель. За исключением параметра «Количество положительных и отрицательных периодов в течении 7 дней».

По этому параметру количество отрицательных периодов в экспериментальной группе меньше и составляет 18%, а в контрольной группе количество отрицательных периодов составляет 21%.

Однако общий объем отрицательных эмоциональных переживаний в экспериментальной группе больше, так же, как и средний бал отрицательного диапазона больше. Это говорит о том, что люди, занимающиеся физической активностью реже, но зато более интенсивно переживают негативные эмоции.

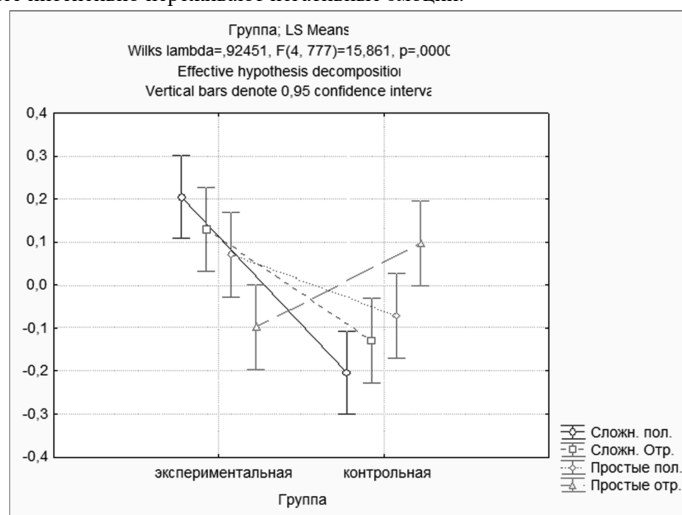


Рисунок 1 – Самооценке ЭП после просмотра видеороликов

Мы считаем, что это связано с понятием спортивный характер и принципам «Всё или ничего». Стремление к *мах* интегрировалось в систему характера человека, у которого вид деятельности заключается в достижении наивысших результатов. И поэтому эмоциональные переживания спортсменов носят более интенсивный характер.

Об этом говорит, параметр максимальная АЭП у испытуемых. Из 14 человек в экспериментальной группе 9 человек в течение исследования испытали максимальный пик эмоционального переживания в положительном диапазоне, из этих 9, троя так же отметили и мах пик в отрицательном диапазоне. Тогда как в контрольной группе лишь 3 из 14 человек отметили максимальный пик в положительном диапазоне

3) Результаты теста на эмоциональный интеллект:

в экспериментальной группе шкалы Эмоционального интеллекта выше (табл. 2).

Таблица 2 – Сумма баллов по шкалам теста (Эм.Ин) переведенные в «standard nine»

| | МЭИ | ВЭИ | ПЭ | УЭ |
|-------------------|-----|-----|----|----|
| контрольная | 56 | 59 | 53 | 76 |
| экспериментальная | 67 | 65 | 61 | 84 |

4) Результаты анализа фрактальной размерности ЭЭГ при просмотре видеороликов:

на простые положительные и сложные положительные стимулы мозг реагирует более сложно в обеих группах, наблюдается самая высокая сложность, так как в диапазоне бета-2 и гамма наиболее большие мощности.

На простые отрицательные ЭП экспериментальная группа реагирует меньше всего так как амплитуда высокочастотных диапазонов бета-1 и гамма на эти стимулы ниже, а низкочастотные дельта и тета выше.

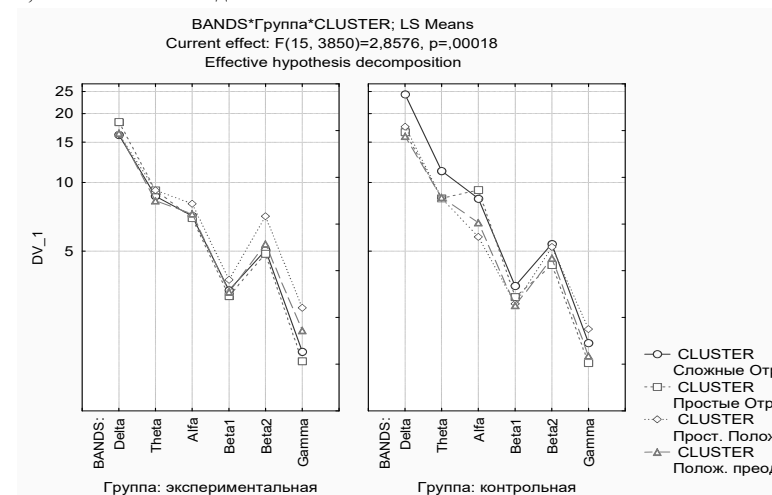


Рисунок 2 – Фрактальная размерность ЭЭГ при просмотре видеороликов

На отрицательные ЭП люди в контрольной группе реагирует увеличением альфа-ритма, а в экспериментальной группе альфа ритм не повышается на простые отрицательные и сложные отрицательные стимулы.

Если увеличение альфа ритм – это некое замыкание в себе, от фильтрование внешнего, человек уходит в себя, избегая внешнего, то в контрольной группе испытуемые стремятся не осознавать отрицательные эмоциональные переживания, тогда как в экспериментальной группе альфа-ритм на отрицательные стимулы не повышается, это говорит о том, что они принимают отрицательные эмоциональные переживания и не избегают их (рисунок 2).

Заключение

1) Люди, занимающиеся атлетизмом, испытывают более сильные ЭП, они более разнообразны и более интенсивны чем у людей не занимающихся. Причём как в конкретный момент времени, так и в общем они живут более интенсивно и разнообразно в эмоциональном плане. «Сложность» мозга так же более высокая, в ответ на стимул.

2) Сочетание психологических и физиологических процессов приводит к значительному усилению ЭП. Физическая нагрузка способствует изменению физиологических процессов, происходящих в системах организма, а психологические показатели эмоционального интеллекта и защитных механизмов влияют на степень осознания ЭП.

Литература

1. Юнг, К.Г. Об архетипах коллективного бессознательного // Архетип и символ / К.Г. Юнг. – Москва : Издательство «Ренессанс», 1991. – С. 98–127.

2. Бьюдженталь, Д. Наука быть живым : диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Д. Бьюдженталь. – Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. – 336 с.

3. Меклер, А.А. Связь характера переживаемых эмоций с характеристиками сложности ЭЭГ / А.А. Меклер, И.А. Горбунов // Пятая международная конференция по когнитивной науке. 12-14 июня 2012 г., Калининград, Россия : тезисы докладов. Т. 2. – Калининград, 2012. – С. 528–530.

4. Веккер, Л.М. Психические процессы / Л.М. Веккер. – Ленинград : Изд-во Ленингр. гос. ун-та, 1981. – Т. 3. – 326 с.

5. Гринвуд, Б.Н. Физические упражнения, стрессоустойчивость и центральные серотонинергические системы / Б.Н. Гринвуд, М. Флешнер // Обзоры по физической культуре и спорту. – 2011. – Т. 39, № 3. – С. 140.

6. Basso, J.C. Влияние острой физической нагрузки на настроение, когнитивные функции, нейрофизиологию и нейрохимические пути : обзор / J.C. Basso, W.A. Suzuki // Пластичность мозга. – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 127–152.

7. Коррадо, Д. Биологические основы настроения и роль физических упражнений / Д. Коррадо // Спортивные науки для здоровья. – 2017. – Т. 13, № 3. – С. 461–468.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ПЕДАГОГИКИ

Луэбина Е.В., магистрант; Дранюк О.И., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье раскрывается актуальность проблемы формирования познавательной самостоятельности у студентов университета физической культуры в процессе изучения учебной дисциплины «Педагогика». Представлены результаты анкетного опроса преподавателей и педагогического эксперимента по выявлению эффективности специально разработанной методики формирования познавательной самостоятельности у студентов университета физической культуры в процессе изучения дисциплины «Педагогика».

Ключевые слова: познавательная самостоятельность; самостоятельная работа; студенты университета физической культуры; методы, приемы, средства формирования познавательной самостоятельности.

Актуальность. Высшей формой активности студентов в учебном процессе является познавательная самостоятельность, которая формируется у студентов университета физической культуры в процессе обучения. Сущность формирования познавательной самостоятельности заключается в развитии познавательного интереса, в решении теоретических и практических задач, моделировании творческой деятельности.

Ключевой потребностью в современном обществе является самостоятельное приобретение и применение знаний, непрерывное повышение профессиональной

компетенции. Образование должно строиться на основе усвоения готовых знаний, которые студент получает в ходе учебных занятий, вытекающих в самостоятельную познавательную деятельность, учитывающую особенности и возможности студента. В процессе учёбы в вузе студенты сталкиваются со многими академическими проблемами. Поэтому необходимо, чтобы у них была сформирована самостоятельность в практической, учебной деятельности.

В работе использовались теоретические и эмпирические результаты исследований выдающихся зарубежных и отечественных деятелей психолого-педагогического сообщества, которые в своих научных работах раскрывают проблемы развития познавательной самостоятельности у студентов.

Нами была сформулирована следующая **цель исследования** – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику формирования познавательной самостоятельности у студентов университета физической культуры в процессе изучения дисциплины «Педагогика».

Теоретическая значимость заключается в исследовании сущности понятия «познавательная самостоятельность», определении значения формирования познавательной самостоятельности у студентов вузов физической культуры в процессе обучения. В ходе анализа и обобщения литературы по проблеме исследования определены пути и психолого-педагогические условия формирования познавательной самостоятельности у студентов в процессе изучения дисциплины «Педагогика».

Практическая значимость исследования заключается в поиске и разработке новых путей формирования познавательной самостоятельности у студентов университета физической культуры в процессе изучения учебной дисциплины «Педагогика».

Научная новизна исследования определяется получением экспериментальных данных об эффективности разработанной методики формирования познавательной самостоятельности у студентов в процессе изучения дисциплины «Педагогика».

Материалы и методы исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ и обобщение литературы; анкетирование (приняли участие 20 преподавателей); педагогическое тестирование (30 студентов); метод экспертных оценок (в качестве экспертов выступали преподаватель и два магистранта); педагогический эксперимент (30 человек, по 15 в контрольной и экспериментальной группах); математические и статистические методы педагогического исследования (использовались W-критерия Вилкоксона и Манна-Уитни для связанных и независимых выборок).

Результаты исследования и их обсуждение. Познавательная самостоятельность предполагает реализацию системы, в которой студент является активным субъектом образовательного процесса. Самостоятельность является важнейшим свойством студента, которая обеспечивает устойчивый учебно-воспитательный процесс [5]. Познавательная самостоятельность – это свойство личности, характеризующееся ее стремлением и умением без посторонней помощи овладевать знаниями и способами деятельности, решать познавательные задачи с целью дальнейшего преобразования и совершенствования окружающей действительности [6]. В учебной деятельности студента самостоятельность можно наблюдать в момент выполнения обучающимся познавательных и практических задач [2]. Компонентами познавательной

самостоятельности являются: мотивационный (стремление к познанию, высокий интерес к умственной деятельности), содержательно-операционный (законы, факты, представления, приёмы, методы, способы учения); волевой (способы преодоления трудностей, внутреннее стремление решить познавательную проблему); Для организации самостоятельной работы студентов необходимы объективные условия и субъективные в сочетании. Объективные условия – это материально-техническое обеспечение (аудиторный фонд, читальные залы, мультимедийное оснащение, учебно-методическое обеспечение, наличие учебно-методических комплексов), наличие преподавателей-профессионалов, обеспечение международными современными периодическими изданиями. Субъективные – это условия, зависящие от ключевых субъектов учебного процесса, от степени их готовности к саморазвитию [3]. К факторам, которые влияют на формирование познавательной самостоятельности, относят: содержательные (опорные знания по предметам, которые позволяют успешно решать познавательные задачи); процессуальные (характеристика приёмов, методов, способов работы субъектов учебной деятельности, формы аудиторных и внеаудиторных занятий); психологические (индивидуальные особенности студентов) [1]. Среди показателей познавательной самостоятельности можно выделить: прилежание, стабильность, творческие проявления, осознанность учения, поведение в нестандартных педагогических ситуациях, самостоятельность в процессе решения учебных задач [4].

В ходе констатирующего исследования, в котором участвовало 20 преподавателей НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, установлено, что 30% преподавателей целенаправленно решают задачу по формированию познавательной самостоятельности студентов, 70% «скорее да, чем нет». Выявлено, что наиболее важным компонентом в структуре познавательной самостоятельности преподаватели (65%) считают мотивационный (стремление к познанию, интерес к постоянной умственной деятельности), 60% отметили, что волевой (стремление преодолевать познавательные затруднения). Около 70% преподавателей при организации групповой работы студентов, связанной с их познавательной самостоятельностью, преследуют цель развития творческого нестандартного мышления.

Нами был проведен педагогический эксперимент в рамках проверки гипотезы исследования, апробирована педагогическая методика формирования познавательной самостоятельности у студентов. Были сформированы две группы студентов: экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа состояла из 15 человек, которые обучались по экспериментальной методике. Контрольная группа состояла из 15 человек, которые обучались по традиционной методике. Отбор групп осуществлялся с условием отсутствия между студентами существенной разницы в уровне знаний, умений по дисциплине «Педагогика» и уровня развития познавательной самостоятельности.

Экспериментальная методика имела следующие особенности: формирование познавательной самостоятельности осуществлялось поэтапно: формирование копирующей самостоятельности, воспроизводяще-выборочной самостоятельности и творческой; в соответствии с поставленными задачами происходил выбор системы методов, приемов, средств и форм организации обучения, предпочтение отдавалось индивидуальной самостоятельной работе студента под контролем преподавателя и самоконтролем своей познавательной деятельности (анализ основных категорий

педагогике, написание эссе по теме дисциплины, анализ педагогического наблюдения за деятельностью педагога и занимающихся на учебном занятии, подготовка доклада с презентацией по теме «Содержание образования», решение педагогических задач, в том числе проблемных; участие в учебных дискуссиях и беседах по темам дисциплины и др.).

Эффективность экспериментальной методики оценивалась с помощью следующих показателей: уровень познавательной самостоятельности (самостоятельность в процессе решения учебных задач) – оценка экспертных судей по пятибалльной шкале, в качестве экспертов выступали преподаватель и два магистранта кафедры педагогики; знания (тестовые задания по дисциплине Педагогика); умения (тестовые задания на сопоставления, проблемные вопросы открытой формы, письменные контрольные задания).

Таблица 1 – Сравнительный анализ данных уровня познавательной самостоятельности, знаний и умений в экспериментальной группе до и после проведения эксперимента

| РЕЗУЛЬТАТЫ | Экспериментальная (n=15) M±m, баллы | | |
|------------------------|---|--|---|
| | Уровень развития познавательной самостоятельности | Знания | Умения |
| До эксперимента | 3,60±0,16 | 4,23±0,11 | 3,63±0,20 |
| После эксперимента | 4,47±0,17 | 4,80±0,11 | 4,03±0,22 |
| Достоверность различия | P=0,0005 P<0,001 достоверное различие | P=0,0015 P<0,01 достоверное различие | P=0,010 P<0,01 достоверное различие |

Таблица 2 – Достоверность различий результатов исследований в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

| Группы | Оцениваемые показатели | | |
|---|---|---|---|
| | Уровень развития познавательной самостоятельности | Знания | Умения |
| Контрольная ДО – Экспериментальная ДО | P=0,621 P>0,05 недостоверное различие | P=0,097 P>0,05 недостоверное различие | P=0,384 P>0,05 недостоверное различие |
| Контрольная ПОСЛЕ – Экспериментальная ПОСЛЕ | P=0,042 P<0,05 достоверное различие | P=0,040 P<0,05 достоверное различие | P=0,025 P<0,05 достоверное различие |

Определение значимости различий показателей в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе и в конце эксперимента производилось по W-критерию (критерию Вилкоксона и Манна-Уитни) для связанных и независимых выборок. В предварительном исследовании контрольной и экспериментальной групп достоверно значимых различий в результатах не обнаружено. Достоверность различий наблюдается как в контрольной, так и в экспериментальной группах при сравнении результатов до и после педагогического эксперимента (табл. 1). Также достоверно отличаются результаты двух групп после эксперимента, что подтверждает большую

эффективность экспериментальной методики (табл. 2). Также достоверно отличаются результаты двух групп после эксперимента, что подтверждает большую эффективность экспериментальной методики (табл. 2).

Показатель «познавательная самостоятельность» после педагогического эксперимента в контрольной группе составляет $4,07 \pm 0,15$ баллов, в экспериментальной группе $4,47 \pm 0,17$ баллов, что указывает на достоверные отличия между этими двумя группами ($P < 0,05$).

Заключение. В ходе теоретических и эмпирических исследований проблемы было определено, что познавательная самостоятельность – это свойство личности, характеризующееся стремлением и умением без посторонней помощи овладевать знаниями и способами деятельности, решать познавательные задачи. Установлено, что только 30% преподавателей целенаправленно решают задачу по формированию познавательной самостоятельности студентов. Установлено, что наиболее важным компонентом в структуре познавательной самостоятельности преподаватели считают мотивационный (стремление к познанию, интерес к постоянной умственной деятельности) – 65%. Процесс формирования познавательной самостоятельности осуществляется поэтапно: формирование копирующей самостоятельности, воспроизводяще-выборочной самостоятельности и творческой, он требует целенаправленного применения системы методов, приемов, средств обучения (анализ основных категорий педагогики, написание эссе по теме дисциплины, подготовка доклада с презентацией и др.). Результаты педагогического эксперимента (уровень познавательной самостоятельности в экспериментальной группе повысился от 3,60 баллов до 4,47 баллов) свидетельствуют об эффективности специально разработанной методики формирования познавательной самостоятельности у студентов университета физической культуры, что положительно повлияло на овладении студентами знаниями и умениями по дисциплине.

Литература

1. Ананьев, Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психологические проблемы высшей школы. Вып. 2. – Ленинград, 1974. – С. 17–23.
2. Ваганова, О.И. Образовательные технологии в организации самостоятельной работы студентов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 5. – С. 1–7.
3. Самостоятельная работа студентов: проблемы и опыт / А. Вербицкий, Ю. Попов, В. Подлеснов, Е. Андросюк // Высшее образование в России. – 1995. – № 2. – С. 137–145.
4. Кузнецова, Н.В. Самостоятельная работа как важная составляющая образовательного процесса в высшей школе / Н.В. Кузнецова, Ю.А. Федулова // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. – 2019. – № 1. – С. 91–99.
5. Стамкулова, Ш.А. Развитие познавательной самостоятельности обучающихся в педагогических реалиях современного образования / Ш.А. Стамкулова, Н.А. Каргапольцева // Вестник ОГУ. – 2018. – № 2 (214). – С. 53–57.
6. Шамова, Т.И. Активизация учения школьников / Т.И. Шамова. – Москва : Педагогика, 1982. – 209 с.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОЙ ПОЗИЦИИ

Пугачева Д.В., студент; Димура И.Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры специальной психологии и психиатрии; Ладыгина Е.Б., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматривается понятие «эмоциональная устойчивость», а также роль эмоциональной устойчивости современной молодежи в профилактике негативных социальных явлений. Проведён анализ зарубежных и российских психолого-педагогических исследований, позволивший выявить основные риски и угрозы девиаций для психического здоровья, психологического благополучия и эмоциональной устойчивости личности.

Ниже представлены результаты эмпирического исследования сформированности эмоциональной устойчивости молодых людей относительно их личностной позиции к негативным социальным явлениям. Данный вопрос обретает большую значимость для молодежи, деятельность которой связана с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья (ОВЗ). В исследовании приняли участие молодые люди, в возрасте от 18 до 25 лет в количестве 55 человек. Полученные результаты показали, что значительная часть опрошенных демонстрирует относительное проявление устойчивости к негативным социальным явлениям. Обнаружено недостаточная, для осуществления профессиональных функций, развитость эмоционального интеллекта. Результаты анкетного опроса демонстрируют ограниченность познаний молодых людей в данном вопросе и дефицит осознаваемых средств для развития психоэмоциональной устойчивости.

Эмоции – мы чувствуем их, но что мы о них знаем? Насколько важно развивать эмоциональный интеллект? Важна ли стабильность чувств или оптимальна их мобильность? Какие отношения определяют те или иные поступки? Эти вопросы возникают, когда мы пытаемся определить эмоциональную устойчивость и ее факторы у молодых людей по отношению к негативным социальным явлениям.

В контексте проблем психического здоровья ведутся исследования в области психофизиологии, нейрофизиологии, психиатрии, педагогики, психологии. Изучаются личностные и социальные механизмы, отвечающие за реализацию эмоциональных состояний, выявляются факторы эмоциональных и поведенческих проблем. Известно, что высокий уровень эмоционального интеллекта тесно связан со способностью человека эффективно справляться со стрессовой ситуацией. Чем лучше человек понимает свои эмоции, эмоции других людей, тем оптимальнее он использует их для повышения эффективности деятельности, достигая больших успехов в ней. Люди учатся быть менее раздражительными, более отзывчивыми, появляется способность лучше слышать других, более позитивным становится отношение к делу. Они решают проблемы быстрее и без чрезвычайного напряжения. Именно развитый эмоциональный интеллект дает возможность контролировать эмоции и увеличивает продуктивность работы, помогая в решении профессиональных и личностных задач, тем самым

формируя устойчивую личностную позицию по отношению к негативным социальным явлениям.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, профилактика негативных социальных явлений, эмоциональный интеллект, личностная позиция, люди с ОВЗ.

Актуальность. Проблемы в личной жизни, сложности в общении с родителями, трудности в профессиональной деятельности подталкивают молодых людей к неадаптивному социальному поведению, даже суициду. По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) ежегодно в мире около 800 тыс. молодых людей совершают самоубийство, в 2013—2014 в России на 100 тысяч жителей приходилось 19,5 случаев самоубийства [1]. Россия занимает третье место в мире по числу самоубийств среди подростков, средний показатель самоубийств среди населения подросткового возраста более чем в 3 раза превышает средний показатель в мире.

Цель исследования – выяснить психоэмоциональные условия, предопределяющие личностную позицию молодежи по отношению к негативным социальным явлениям.

Теоретическая значимость исследования заключается в нехватке актуальных исследований, посвященных психоэмоциональной устойчивости молодых людей, как фактора их личностной позиции по отношению к негативным социальным явлениям

Практическая значимость исследования заключается в необходимости разработки широкого круга средств эффективной профилактики негативных социальных явлений у молодых людей.

Материалы и методы исследования. В проведенном исследовании (анкетный опрос) участвовали 55 молодых людей (80% девушек и 20% мужчин).

Результаты исследования и их обсуждение. Как эмоциональный интеллект связан с эмоциональной устойчивостью? Польский психолог Я. Рейковский включает параметр чувствительности к эмоциогенным раздражителям, резонно полагая, что некоторым лицам свойственна высокая степень эмоциональной устойчивости вследствие низкой эмоциональной чувствительности [2]. Н.А. Аминов уверен, что люди более чувствительные, проявляют высокую эмоциональную устойчивость и способны осуществлять контроль над собственными эмоциональными реакциями [3].

Для большего понимания, кратко разберем значения данных терминов:

Под эмоциональной устойчивостью понимается – процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием, травмой, трагедией, угрозой жизни и здоровью или с сильным источником стресса [4].

Эмоциональная неустойчивость – склонность личности воспринимать окружающую реальность как угрожающую физическому существованию или самооценке; испытывать страх, тревогу перед барьерами на пути к достижению цели, недооценивать свою индивидуальность и способность к преодолению жизненных трудностей [5].

В проведенном анкетировании участвовали 80% девушек и 20% мужчин. 58% из них в возрасте меньше 20 лет, 40% в возрасте 20-25 лет, 2% в возрасте 26-30 лет. 43% респондентов имеют среднее образование, 42% неоконченное высшее, 12% средне-специальное образование и 7% имеют высшее образование.

Полученные в исследовании данные свидетельствуют о том, что группа молодых людей под «эмоциональной неустойчивостью» понимает, «колебания настроений» (76% респондентов), «легкую возбудимость» 18%, «пессимистичность» и «озабоченность» по 4%.

Под «эмоциональной устойчивостью» полагают ряд качеств: «самообладание» (63% респондентов), «адаптацию к негативным условиям» 60%, «умение переживать неудачи» 47%, «выдержку» 42%, «преобладание положительных эмоций» 20%, «хладнокровие» 11%, «отсутствие эмоциональной возбудимости» 4%.

Большинство респондентов высоко оценивают свою эмоциональную устойчивость, на уровне 71-100% 40% респондентов, 51-70% – 34% опрошенных. Сниженной (на уровне 31-50%) эмоциональную устойчивость считают 22% респондентов и 4% опрошенных оценивают ее меньше, чем на 30%.

На вопрос «что больше всего вас раздражает» 58% респондентов ответили: «громкий разговор в общественном транспорте», 42% – «когда кто-то пытается поучить меня», 33% – «хладнокровие других», а четверть – «слишком сильный запах духов».

Сравнивая полученные данные, отметим, что у молодых людей преобладают амбивалентные отношения к жизненному дискомфорту и негативным социальным явлениям, у них нет четкой позиции по отношению к ним: собственную эмоциональную устойчивость они оценивают высоко, но при этом источником их раздражения служат примитивные быденные ситуации.

Корреляционный анализ позволил выделить плеяды признаков, характеризующих группы молодых людей с точки зрения эмоциональной устойчивости и позиции по отношению к негативным явлениям.

Нами обследуемая группа молодых людей характеризует эмоционально устойчивого человека как «адаптированного», с большей вероятностью под эмоциональной устойчивостью она понимает «адаптацию к негативным условиям» (0,417 при $p \leq 0,01$), но менее вероятно, что она будет противостоять психической напряженности с помощью «простых утверждений» (-0,281 при $p \leq 0,05$). С большей вероятностью у данной группы негативные эмоции вызывает «монотонная учеба» (0,292 при $p \leq 0,05$).

Молодые люди, понимающие под эмоциональной неустойчивостью «колебания настроений», с меньшей вероятностью будут считать, что это «легкая возбудимость» (-0,664 при $p \leq 0,01$). На них с меньшей вероятностью будут влиять психогенные воздействия «последствия стихийных бедствий» (-0,455 при $p \leq 0,01$). При этом с большей вероятностью у этих молодых людей, когда они попадают в кризисную ситуацию, преобладают «негативные эмоции» (0,343 при $p \leq 0,05$).

Группа 1. 76% испытуемых, связывают эмоциональную неустойчивость с «колебанием настроения», это достаточно многочисленная группа.

С чем связана эта эмоциональная неустойчивость? Если они подвержены колебанию настроения, то для них не характерна «легкая возбудимость» (-0,664 при $p \leq 0,01$). Их в меньшей степени будут волновать экологические проблемы (проблемы тотального типа). Очень часто такие люди эмоционально не устойчивы, заиклены сами на себе, формируя определенный тип личностного реагирования. Скорее всего, их будут волновать ситуации, связанные с их личной жизнью. Когда они жестко маркируют свои

эмоции как негативные, то это означает, что у них отсутствует гибкость. Так же для них характерны колебания настроения, скорее всего, они реже видят позитив. Их колебания настроения связываются «с общением с неприятными людьми» (0,286 при $p \leq 0,05$). Если, говоря об эмоциональной неустойчивости, они связывают её с колебанием настроения, то, скорее всего, это свидетельствует о достаточно примитивных эмоциях, таких как страх, тревога, радость [6]. Колебание настроения обратно пропорционально связано с «нарушением познавательных функций» (-0,328 при $p \leq 0,05$). Для них менее важно рационально мыслить, они не связывают колебания настроения с нарушением познавательных функций.

Следовательно, можно утверждать, что данная группа мало интеллектуальна, заиклена на себе, в большей степени разделяющая мир на черное и белое, и не способная гибко справляться с ситуацией, «копинговать». Предполагаем, что данная группа в большей степени подвержена действию примитивных защит. [6].

Группа 2. Молодые люди, испытывающие негативные эмоции всего несколько минут (38% опрошенных). Это очень гибкая и подвижная группа в эмоциональном плане, поскольку быстро справляется с негативными эмоциями.

Что характеризует эту группу? Они высоко оценивают свою «эмоциональную устойчивость» (0,470 при $p \leq 0,01$). Им не свойственна «вспыльчивость» (-0,356 при $p \leq 0,01$), они, скорее всего не будут оценивать кризисную ситуацию как негативную. Более того они будут оценивать ее амбивалентно (видеть в ней и негативные и позитивные стороны). Они в меньшей степени готовы связывать негативные эмоции с «общением с неприятными людьми» (-0,334 при $p \leq 0,05$). И в тоже время, на них с меньшей вероятностью будут оказывать влияние «ссоры с близкими людьми» (-0,376 при $p \leq 0,01$), так как они умеют справляться с эмоциями.

Группа 3. Молодые люди (32% опрошенных), у которых «саморазвитие» способствует формированию эмоциональной устойчивости, они в большей степени стремятся к тому, чтобы у них отсутствовала постоянная напряженность. При этом они связывают эмоциональную неустойчивость с «пессимистичностью» (0,279 при $p \leq 0,05$) и «раздражительностью» (0,279 при $p \leq 0,05$). Кроме саморазвития они справляются с негативом «разговором самим с собой» (0,372 при $p \leq 0,01$), следовательно, они достаточно рефлексивны. Молодые люди анализируют ситуацию, задают себе вопросы, тем самым самообладание позволяет им владеть ситуацией. Они адаптивны к негативным условиям, под эмоциональной неустойчивостью понимают пессимистичный взгляд на мир, раздражительность. Справляются с помощью рефлексивности, анализируя ситуацию, задавая вопросы самому себе. При этом им важно самообладание и возможность избежать постоянное напряжение [6].

Группа 4 (они составляют до 80% выборки), у них общение с неприятными людьми, конфликты, вызывают отрицательные эмоции. Похоже, они не решили для себя проблемы оптимальной коммуникации. По результатам тестирования, опрошенная нами молодежь, не обладает достаточными коммуникативными навыками, следовательно, их эмоциональный интеллект оставляет желать лучшего. Оценка собственной эмоциональной устойчивости нестабильна, как и оценка периода времени, когда они испытывают негативные эмоции. В ситуации конфликта, общения с неприятными людьми они испытывают неприятные эмоции «несколько часов» (0,363 при $p \leq 0,01$), и

при этом для них характерны «колебания настроения» (0,286 при $p \leq 0,05$), но тренировать ее с помощью психологических техник они не готовы. Эта группа людей нуждается в стимуляции эмоциональной эффективности с помощью «радости» (0,334 при $p \leq 0,05$). Похоже, что они опасаются раздражительности, так как негативные эмоции у них могут длиться достаточно долго. При этом у них преобладают примитивные способы справляться с собственной эмоциональной неустойчивостью.

Заключение. Таким образом, проведенный статистический анализ, позволяет утверждать наличие нескольких групп молодежи, которым, на наш взгляд, следует усилить профилактику негативных социальных явлений. Этот вывод основывается на факте амбивалентности их личностной позиции по отношению к негативным социальным и эмоциональным явлениям, присутствию у них разнонаправленных эмоциональных представлений и ограниченных средств справляться с кризисными, конфликтными ситуациями. Особое беспокойство вызывает группа, относительно многочисленная, характеризующаяся чувствительностью к незначительным воздействиям окружающей среды? при неумении не справляться с ними. Необходимо расширять возможности и ресурсы данной группы молодежи с помощью психолого-педагогических средств и методик АФК, направленных на усиление и расширение техник эмоциональной саморегуляции, включая как рациональные, когнитивные, так и телесно ориентированные.

Литература

1. Статистика суицидов в России 2020 год // Блог о России bcb.su. – URL : <https://bcb.su/statistika-suicidesov-v-rossii-2017.htm> (дата обращения: 28.02.2020).
2. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – Санкт-Петербург : Прогресс, 1979. – 392 с.
3. Аминов, Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н.А. Аминов // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 71–77.
4. Крепкая нервная система. Эмоциональная стабильность и устойчивость // Ривенделл – психологическая помощь. – URL : <https://ривенделл.рф/крепкая-нервная-система-emotsionalnaya-stabilnost-i-ustojchivost/> (дата обращения: 17.12.2019).
5. Посохова, С.Т. Предрасположенность к скуке как признак психологической уязвимости личности / С. Т. Посохова, Е. В. Рохина // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2015. – № 4. – С. 46–55.
6. Димура, И.Н. Психологическое консультирование: основы / И.Н. Димура. – Санкт-Петербург : Спецпроект, 2009. – 200 с.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ТХЭКВОНДИСТАМИ РАЗЛИЧНОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

*Русакова К.А., студент; Павленко А.В., кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики бокса; ФГБОУ ВО «Национальный
государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье рассмотрена взаимосвязь технико-тактических особенностей ведения поединка тхэквондистами высокого класса с их типом темперамента. Для осуществления результативной соревновательной деятельности, тренер в подготовке спортсмена должен учитывать большое количество факторов, как физических, так и психологических. Одним из важнейших факторов, определяющих успешность спортсмена, является его тип темперамента. Темперамент спортсмена влияет на манеру ведения поединка и на содержание используемого в нём технико-тактического арсенала.
Ключевые слова: темперамент, манера ведения поединка, тхэквондо, технико-тактический арсенал спортсмена.

Актуальность. Спортсмены высокого класса в тхэквондо обладают различными типами темперамента, что в свою очередь влияет на их общее психическое состояние во время поединка и реализацию технико-тактических действий в процессе него [4, 5]. Определение взаимосвязи типа темперамента тхэквондистов с содержанием их технико-тактического арсенала, является важной практической задачей, позволяющей повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности [1, 2, 3].

Цель исследования – определить технико-тактические особенности ведения поединка высококвалифицированными тхэквондистами во взаимосвязи с их типом темперамента.

Теоретическая значимость: в данном исследовании рассматриваются технико-тактические особенности ведения поединка высококвалифицированными тхэквондистами в зависимости от их типа темперамента. Это позволяет получить предварительные данные о взаимосвязи конкретных двигательных действий спортсменов с их индивидуальными свойствами нервной системы.

Практическая значимость: практические рекомендации, сформулированные на основе полученных в настоящем исследовании данных, позволят практикующим тренерам в тхэквондо более эффективно строить процесс подготовки спортсменов.

Материалы и методы исследования. В данном исследовании принимало участие десять испытуемых обоего пола (пять женщин и пять мужчин) в возрасте от 18-23 лет, имеющих различный тип темперамента. Все испытуемые являются квалифицированными спортсменами уровня кандидат в мастера спорта и мастер спорта. В процессе проведения данного исследования были использованы метод педагогического наблюдения с использованием видеоматериалов соревнований, в которых участвовали испытуемые. На основе анализа видеоматериалов соревнований, автором определено содержание технико-тактического арсенала спортсменов. Также использовалась тест Г. Айзенка, что позволило определить тип темперамента каждого из испытуемых.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения типа темперамента использовался тест Г. Айзенка, включающий 57 вопросов. Испытуемый отвечает на каждый вопрос либо «да», либо «нет», в зависимости от своего мнения. Тип темперамента определяется исходя из выявленного уровня экстраверсии/интроверсии и эмоциональной устойчивости / нейротизма. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования типа темперамента спортсменов-тхэквондистов по методике Г.Айзенка

| № испытуемого | Экстраверсия / интроверсия | Нейротизм | Тип темперамента |
|---------------|----------------------------|----------------------------------|------------------|
| 1 | экстраверт | очень высокий уровень нейротизма | холерический |
| 2 | экстраверт | низкий уровень нейротизма | сангвинический |
| 3 | склонность к экстраверсии | высокий уровень нейротизма | холерический |
| 4 | склонность к экстраверсии | низкий уровень нейротизма | сангвинический |
| 5 | экстраверт | низкий уровень нейротизма | сангвинический |
| 6 | интроверт | высокий уровень нейротизма | меланхолический |
| 7 | склонность к экстраверсии | высокий уровень нейротизма | холерический |
| 8 | экстраверт | высокий уровень нейротизма | холерический |
| 9 | экстраверт | очень высокий уровень нейротизма | холерический |
| 10 | экстраверт | низкий уровень нейротизма | сангвинический |

Спортсмены были определены в группы в соответствии с выявленным типом темперамента. Далее для каждой из групп, на основе анализа видеоматериалов, был определён арсенал технико-тактических действий, который преимущественно используется в поединке.

Спортсмены сангвинического типа темперамента. Техничко-тактические особенности ведения поединка: активно применяются различные подготовительные действия, хорошо используется пространство площадки. В поединке отсутствуют сумбурные действия, редко допускаются грубые ошибки. Тактика поединка сочетает в себе как атаку, так и контратаку. За бой темп может измениться несколько раз в зависимости от ситуации. Технический арсенал разнообразен, умело применяется в условиях поединка. Предпочтение отдается наиболее надёжным технико-тактическим действиям.

Спортсмены холерического типа темперамента. Техничко-тактические особенности ведения поединка: темп поединка высокий. Используются

преимущественно атакующие, комбинационные технико-тактические действия. Часть указанных действий в комбинации ударов действия не результативны, присутствуют лишние, неэкономичные движения. Удары в большинстве случаев акцентированные. В условиях боя технический арсенал разнообразен. Кроме простых технико-тактических действий используются сложно-координационные удары в различные уровни туловища. Много действий выполняется на ближней дистанции. Основная тактическая установка сводится к подавлению соперника.

Спортсмены меланхолического типа темперамента. Техничко-тактические особенности ведения поединка: применяется преимущественно контратакующая тактика. К атакующему тактическому стилю спортсмены переходят редко, лишь в случае явного тактического преимущества. Технический арсенал довольно узок, в основном простые технико-тактические действия в различные. Темп поединка невысокий. Неэкономичные движения в целом отсутствуют.

Заключение. В результате проведенного исследования были получены следующие предварительные выводы:

1) Тхэквондисты, обладающие сангвиническим типом темперамента, в бою себя чувствуют спокойно и уверенно. Им не свойственно действовать спонтанно, каждый следующий шаг продуман. Данные бойцы рационально используют свой технический арсенал, применяя только те действия, в результативности которых они наиболее уверены. Такие спортсмены отчетливо видят картину поединка и способны полностью управлять им, регулируя темп и плотность боя под свои возможности;

2) Для тхэквондистов холерического типа темперамента в бою свойственно излишнее возбуждение, которое создаёт для них сложности при реализации запланированных тактических схем. В поединке технический арсенал, как правило, используется ими в полном объеме. Отличаются повышенной эмоциональностью в поединке. Поединок проводится ими в агрессивной, напористой манере и с установкой подавить соперника.

3) Тхэквондисты, обладающие меланхолическим типом темперамента чувствительны к действиям соперника. Они хорошо чувствуют дистанцию и эффективно используют пространство площадки. Часто результативность их деятельности зависит от эмоционального настроя. Во время поединка их действия подавляются соперниками с агрессивным, жестким тактическим стилем. К тактике нападения указанные спортсмены прибегают редко и отличаются невысокой плотностью ударов в поединке.

Таким образом, опираясь на результаты проведенного исследования, можно сделать предварительный вывод, что определённый тип темперамента определяет конкретные технико-тактические особенности ведения поединка высококвалифицированными тхэквондистами. Соответственно, данные характеристики спортсмена должны учитываться тренером в процессе технико-тактической подготовки к соревнованиям.

Литература

1. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, И.А. Афанасьева, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 16–24.

2. Бубеннов, А.Г. Связь двигательных проявлений и особенностей темперамента у боксеров, различающихся уровнем подготовленности / А.Г. Бубеннов, В.А. Сальников // Омский научный вестник. – 2011. – № 2 (96). – С. 152–153.

3. Нестеров, А.А. Педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений / А.А. Нестеров, Л.И. Егорова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (26). – С. 52–53.

4. Симаков, А.М. Индивидуализация спортивной деятельности в тхэквондо на этапе высшего спортивного мастерства / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 266–271.

5. Соболева, Т.С. Зависимость спортивной успешности элитных спортсменов от генетических факторов формирования темперамента / Т.С. Соболева, В.С. Соболев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 203–208.

ПСИХОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ТабакOVA Н.В., студент; ДедулевиЧ М.Н., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта; УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»

Аннотация. В статье раскрывается проблема обеспечения психологического комфорта детей в условиях учреждения дошкольного образования посредством включения элементов психогимнастики в утреннюю гимнастику.

Ключевые слова: психотренинг, психогимнастика, психологический комфорт, старший дошкольный возраст.

Актуальность. Теория и практика обучения и воспитания располагает множеством средств профилактики переутомления детей, снятия физического и психического напряжения, коррекции эмоционального состояния ребенка, повышения его адаптационных и познавательных возможностей. Одним из таких средств является психогимнастика, главная задача которой – сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Существуют различные методики использования психогимнастики. Авторы предлагают включать психогимнастические упражнения, этюды, игры в практику работы учреждений дошкольного образования (на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, музыкальных занятиях и др.) в качестве физкультминуток, либо как приемы привлечения детей к занятию, настройки детей на активную работу и контакт друг с другом. Имеется опыт включения упражнений психогимнастики и в физкультурное занятие [1].

Однако несмотря на большое количество исследований, посвященных вопросам использования психотренинга в условиях учреждений дошкольного образования, педагоги не часто включают элементы психогимнастики в практику работы с детьми.

Наше исследование посвящено разработке методических рекомендаций для педагогов по использованию элементов психотренинга при проведении утренней гимнастики.

Под психогимнастикой в нашем исследовании подразумевается «курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)» [2, с. 5].

Цель исследования – изучение влияния гимнастики с элементами психотренинга на уровень психологического комфорта детей старшего дошкольного возраста в условиях учреждения дошкольного образования.

Теоретическая и практическая значимость заключается в том, что проведенное исследование расширит представления о влиянии психогимнастики на уровень психологического комфорта детей старшего дошкольного возраста, а разработанные комплексы утренней гимнастики с элементами психотренинга будут использованы педагогами в практике работы с детьми.

Материалы и методы исследования. Теоретической базой исследования послужили материалы, сформулированные в трудах Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, В.А. Шишкиной, И.А. Агаповой и др.

В качестве методов исследования использованы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, психологическая диагностика, педагогический эксперимент, а также качественный и количественный анализ полученных данных.

Для определения уровня психологической комфортности нами была использована методика С.В. Велиевой «Паровозик» [3], позволяющая определить степень позитивного и негативного психического состояния ребенка. В эксперименте приняли участие 24 ребенка в возрасте 5-6 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента показал, что в экспериментальной группе отмечаются признаки начальной степени неблагоприятного психологического климата, поскольку около 37% детей имели негативное психическое состояние разной степени.

С целью улучшения психического состояния детей и психологического климата в группе нами были разработаны и внедрены в практику работы дошкольного учреждения комплексы утренней гимнастики с элементами психотренинга. Выбор этой формы физкультурно-оздоровительной работы обусловлен тем, что прилив бодрости и хорошего настроения с утра будет способствовать благоприятному психологическому состоянию ребенка в течение всего дня, снимет напряжение от расставания с родителями.

При разработке комплексов были учтены все современные требования к содержанию утренней гимнастики для детей дошкольного возраста. Утренняя гимнастика включала следующие структурные части: 1) психологический настрой, цель которого – привлечение внимания к занятию, снятие физического и психического напряжения. Детям предлагались игры-упражнения «Подарим тепло наших улыбок, тепло наших рук», «Пожелаем добра друг другу, хорошего настроения» и пр.; 2) вводная часть – для подготовки организма к выполнению более сложных упражнений, включающая строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега; 3) основная часть,

содержание которой направлено на укрепление основных мышечных групп, формирование правильной осанки, развитие физических качеств. Сюда также включались элементы психотренинга: этюд «Рождение планет и звезд», «Греемся на солнышке» и т.п.; 4) заключительная часть, в которой детям предлагались упражнения на расслабление «Живая вода», «О чем говорят звезды», «Огонь» и т.п.

Формы проведения утренней гимнастики также были разными – традиционные, сюжетные, игровые; широко использовалась музыка, звуки природы.

Анализ результатов, полученных в ходе контрольного этапа эксперимента, показал, что внедрение в практику работы с детьми элементов психогимнастики благоприятно отразилось на их психическом состоянии. Так, на 25% возросло число детей с положительным психическим состоянием, а психологический климат в группе в целом имеет высокую степень благоприятности.

Заключение. Анализ полученных результатов исследования дает основание сделать следующие выводы:

1. Психологический комфорт является важным условием полноценного личностного развития детей дошкольного возраста.
2. Одной из эффективных форм работы с детьми по созданию благоприятного психологического комфорта является использование педагогами элементов психологического тренинга, в частности при проведении утренней гимнастики.
3. Основные достоинства предлагаемой формы работы: игровой характер упражнений (учет ведущего вида деятельности дошкольника); сохранение эмоционального благополучия детей; развитие их воображения, внимания, памяти, мышления.
4. Психогимнастику также можно использовать:
 - в качестве физкультминуток на занятиях;
 - в качестве релаксации после интенсивной физической или интеллектуальной нагрузки;
 - в качестве занимательного материала в работе по нравственному воспитанию;
 - для индивидуальной и подгрупповой работы с малоподвижными, застенчивыми детьми.

Таким образом, мы считаем, что использование гимнастики с элементами психологического тренинга в деятельности педагога дошкольного учреждения является необходимым условием воспитательно-образовательного процесса, поскольку это положительно влияет на психологическое состояние детей.

Литература

1. Алябьева, Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками : методическое пособие / Е.А. Алябьева. – Москва : ТЦ Сфера, 2009. – 160 с.
2. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова ; под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – Москва : Просвещение : ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
3. Велиева, С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / С.В. Велиева. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 240 с.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ УЯЗВИМОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Танаев Ю.С., студент; Димура И.Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры специальной психологии и психиатрии; Евсеев С.П., доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской Академии Образования, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматривается понятие «уязвимый» в представлении современной молодежи, а также ее роль в качестве мишени профилактики негативных социальных явлений. Эта тема особенно интересна для молодых людей, будущая профессиональная деятельность которых предполагает взаимодействие с лицами с ограничениями в состоянии здоровья (ОВЗ). Анализ психолого-педагогических публикаций показал, что современные словари не вполне успевают за отражением сути данного понятия, понимая уязвимость, как слабость. Этот факт определил идею данного исследования. Проведённый на его базе анкетный опрос продемонстрировал, что городская молодёжь рассматривает обсуждаемый термин узко, считая уязвимость слабостью. Подобное отношение может стать препятствием становлению здорового образа жизни, а также формированию устойчивой профессиональной позиции.

Ключевые слова: уязвимость, профилактика негативных социальных явлений, адаптивная физическая культура, эмоциональный интеллект, люди с ограничениями в состоянии здоровья.

Актуальность. Из-за постоянного повышения темпа и уровня жизни доля россиян, постоянно пребывающих в ситуации стресса, с 2010 г. по 2019 г. увеличилась с 3% до 8% [1]. Причиной чего в современной российской действительности является повышение частоты негативных социальных явлений. Так же констатируется, что о постоянных встречах со стрессами говорят преимущественно женщины и молодёжь в возрасте от 18 до 24 лет [1]. Проведённые ранее исследования и анкетный опрос вызывал противоречивые чувства у респондентов, что говорит об актуальности проблемы уязвимости. Всё вышесказанное указывает на необходимость подробного исследования уязвимости в современных реалиях.

Цель исследования – анализ представлений современной молодёжи об уязвимости как аспекте и мишени профилактики негативных социальных явлений.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут стать основой для разработки дальнейших исследований и на их базе практических рекомендаций по оптимизации средств профилактики, расширяя их «репертуар», «позитивирюя» понимание уязвимости современной молодёжью, тем самым разрабатывая инструментарий эмоциональной включенности в ситуации общения с уязвимыми, повышая эмоциональный интеллект участников. Проведённый анкетный опрос помогает понять, что представления молодежи могут быть мишенью профилактики негативных социальных явлений, поскольку недостаточный уровень развития эмоционального интеллекта и понимание уязвимости как недостатка

препятствуют оптимальному общению и рефлексии поведения в ситуации с уязвимостью в себе и других.

Практическая значимость исследования заключается в фиксации факта нехватки практической проработки представлений о себе и других в виде, например, более широкого включения в досуговое время молодёжи активных психологических практик, тренингов [2], телесноориентированных техник, направленных на повышение уровня эмоционального интеллекта, рефлексии и средств оптимального взаимодействия с другими, что, в свою очередь, будет оказывать благотворное влияние на оптимизацию профилактики негативных социальных явлений в молодежной среде [3].

Гипотеза исследования: узкое, негативное представление понятия «уязвимость» может свидетельствовать о низком уровне эмоционального интеллекта у части современной молодёжи, что, в свою очередь, влияет на повышение ее восприимчивости к негативным социальным явлениям.

Материалы и методы исследования. В проведенном исследовании участвовали 61 человек (82% девушек и 18% мужчин).

Пилотажное исследование проводилось в формате анкетирования. Полученные ответы были статистически обработаны в EXCEL (проведён корреляционный анализ, с использованием критерия корреляции Ч.Э. Спирмена. Корреляции выделялись по двум уровням значимости: $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$).

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные свидетельствуют о том, что помогать уязвимым готовы 61% участников опроса. Остальные готовы помогать иногда или не готовы это делать вовсе. Эту долю группы по преимуществу составляют девушки. Полученные данные могут указывать на узкое понимание уязвимости молодёжью и характеристик уязвимого человека.

На предложение описать уязвимого человека, примерно одинаковое количество ответов представили следующие определения: «слабый», «ранимый», «неуверенный», «безынициативный». Эти понятия употреблял каждый пятый из опрошенных. Каждый седьмой отметил прилагательное «агрессивный». Это говорит о негативном восприятии уязвимых лиц, например, лиц с ограничениями в состоянии здоровья в молодежной среде.

Данная анкета позволила опрошенной молодёжи задуматься о данной проблеме, что подтверждается ответами на открытые вопросы (лексика воспроизводится): «Заполняя данную анкету, у меня возникло чувство задуматься над собой»; «Не понимаю слово уязвимость»; «Мне было сложно понять для себя, уязвима я или нет»; «Не хотелось бы находиться в роли уязвимого человека»; «Я больше задумалась на тему уязвимости»; «Тест понравился, для меня немного неожиданно. Я задумалась»; «Тест вызвал у меня чувство смущения»; «Очень интересно. Задумалась на данную тему»; «Спасибо за анкетирование. Появилась тема для размышления».

Для того чтобы выяснить статистические связи между признаками, использовался критерий корреляции Ч.Э. Спирмена. На его основании выделены несколько групп молодых людей, характеризующихся отношением к уязвимости:

Группа 1 – молодые люди, испытывающие восхищение по отношению к уязвимым людям, с большим вероятием не будут испытывать негативные чувства к ним (страх (-0,310 при $p \leq 0,05$), жалость (-0,418 при $p \leq 0,01$). Вероятно, они будут чувствовать

себя уязвимыми, когда произведения искусства оказывают на них сильное влияние (0,294 при $p \leq 0,05$). Можно предположить, что именно эта группа имеет лучшие предпосылки эмоционально-чувственного развития в плане эмоционального интеллекта. Вероятно, данная группа включает в себя меньшую долю людей, относящихся положительно к негативным социальным явлениям. Эта группа представлена каждым девятым опрошенным выборки.

Группа 2 включает в себя молодёжь, испытывающая жалость по отношению к уязвимым людям. Они с большой вероятностью не будут испытывать страх и восхищение (-0,354 и -0,418 соответственно, при $p \leq 0,01$) к ним же. Эта самая младшая часть выборки – возраст опрошенных от 20 до 25 (0,271 при $p \leq 0,05$). Возможно, это свидетельство того, что молодёжь, «закрываясь» от отрицательных чувств, блокируют и проявление положительных. 41% респондентов избегает использовать полный спектр своих эмоций, что говорит о низком уровне эмоционального интеллекта и о неадекватной интерпретации чувств людей, с которыми они контактируют.

Группа 3 состоит из молодых людей, не готовых помогать уязвимым, вероятно считающих, что каждый должен помогать себе сам (0,333 при $p \leq 0,01$). Представителей этой группы пугают уязвимые люди, они переживают из-за того, что о них подумают другие (0,384 и 0,309 соответственно, при $p \leq 0,05$), но при этом свободно выражают свои мысли (0,333 при $p \leq 0,01$). Их доля составляет 43%. Представляется, что эта группа особенно важна с точки зрения профилактики негативных социальных явлений. Амбивалентность их чувств и поведенческих реакций делает их позицию неустойчивой и подверженной колебаниям. Вероятно, в их поведении преобладают психологические защиты, поскольку декларируемые ценности не вполне соответствуют переживаемым чувствам.

Заключение. «Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.» [4, с. 20]. Подобных результатов можно достичь при развитии гармоничного сочетания всех компонентов личности. Выделенные параметры групп молодёжи отражают необходимость развития их эмоциональной сферы. Именно поэтому важно «позитивизировать» понятие «уязвимость», развивать эмоциональный интеллект, эмпатию, адекватное представление о собственной уязвимости современной молодёжи посредством активной психолого-педагогической профилактики, включающей телесноориентированные тренинги. Предполагается, что всё это в совокупности позволит сформировать их адекватную профессиональную позицию, а также психологически подготовить молодёжь к будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Жизнь в стрессе: масштаб проблемы и пути решения // Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). – URL : <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9939> (дата обращения: 29.02.2020).

2. Димура, И.Н. Методы групповой психотерапии / И.Н. Димура. – Санкт-Петербург : Спецпроект, 2009. – 150 с.

3. Дубровина, Л.А. Развитие эмоционального интеллекта у подростков как условие профилактики социальных аддикций / Л.А. Дубровина, Е.Н. Домшенко, И.Д. Шелобаева // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2015. – № 7. – С. 112–121.

4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 614 с.

СЕКЦИЯ № 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Руководитель секции: **Тараканов Б.И.**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики борьбы ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

КЛАССИФИКАЦИЯ ШАГОВЫХ КОМБИНАЦИЙ, ИСПОЛНЯЕМЫХ В СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММАХ ФИГУРИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Андреева У.К., магистрант; Тузова Е.Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматривается характеристика дорожек шагов произвольных программ фигуристок на чемпионате Европы 2019 года.

Ключевые слова: дорожки шагов, повороты, шаги, блоки, программы.

Актуальность. Одной из характерных черт современного фигурного катания на коньках является прогрессирующее усложнение соревновательных программ. Процесс этот развивается, в частности, по пути освоения спортсменами сложных в координационном отношении элементов и соединений вращательного характера.

Дорожки шагов – это элемент, наименее прозрачный с точки зрения оценок судей, но по зрелищности и воздействию на зрителей не уступающий сложнейшим прыжкам. И именно выполнение дорожек позволяет оценить то, без чего невозможно настоящее мастерство в фигурном катании – владение коньком [3].

Цель исследования – анализ дорожек шагов произвольных программ фигуристок на чемпионате Европы 2019 года.

Теоретическая значимость заключается в том, что в результате исследования получены новые знания о классификации поворотов и шагов, включенных в дорожки шагов фигуристок высокой квалификации.

Практическая значимость: результаты исследования дорожек шагов можно использовать в практической деятельности с фигуристами разного уровня подготовленности.

Научная новизна представленной темы состоит в том, что на основе анализа содержания дорожек шагов определена классификация наиболее часто исполняемых в них поворотов и шагов в спортивных программах фигуристок высокой квалификации.

Основные положения. Дорожка шагов, как обязательный элемент короткой и произвольной программы фигуристок, должна исполняться с полным использованием ледовой площадки. Слишком короткие и едва видимые шаги не могут рассматриваться как отвечающие требованиям, предъявляемым к дорожке шагов. Прежде всего, в дорожках оценивается сложность и мастерство в исполнении поворотов и шагов.

Критериям уровня сложности дорожек шагов в одиночном катании являются:

- исполнение двух различных комбинаций (блоков) из трех сложных поворотов, выполненных на одной ноге с четким ритмом;
- количество сложных шагов и поворотов (1 уровень – более пяти, 2 уровень – более семи, 3 уровень – более девяти, 4 уровень – более одиннадцати поворотов);
- наличие вращений в обоих направлениях (вправо и влево) с поворотом тела на 360 градусов;
- движения корпусом [1].

В современном фигурном катании базовый уровень дорожки шагов составляет 1,5 балла, 1 уровень – 1,8 балла, 4 уровень – 3,9 балла, что более чем в 2 балла выше, чем 1 уровень. С учетом надбавки – 2,1 балла сумма баллов, полученная за дорожку, может составить 6 баллов. Это равноценно выполнению прыжка тройной лутц [2]. Очевидно, что значимость дорожки шагов в современном фигурном катании очень высока.

В ходе исследования был проведен анализ прокатов произвольных программ фигуристок на чемпионате Европы 2019 года (таблица 1) для определения уровня владения дорожками шагами.

Анализ оценивания дорожек шагов показывает, что даже фигуристки самого высокого класса далеко не все получают за их исполнение наивысший уровень, и оценка за исполнение дорожки колеблется в среднем от трех до четырех баллов (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика дорожек шагов в произвольной программе фигуристок (чемпионат Европы 2019)

| Участники | По времени | Баллы | Уровень | Рисунок дорожки | В какой части программы |
|--------------|------------|-------|---------|-----------------|-------------------------|
| Косторная А. | 50 сек | 4.57 | 3 | Волнообразная | В середине |
| Щербакова А. | 41 сек | 4.34 | 3 | По кругу | В конце |
| Трусова А. | 35 сек | 4.85 | 4 | Подковообразно | В конце |
| Паганини А. | 50 сек | 5.13 | 4 | По кругу | В конце |
| Пелтонен Э. | 42 сек | 4.05 | 3 | По спирали | В конце |
| Рябова Е. | 38 сек | 3.87 | 3 | По диагонали | В середине |
| Торнаги А. | 45 сек | 4.74 | 4 | По серпантину | В середине |
| Маццара М. | 47 сек | 2.90 | 2 | По серпантину | В середине |
| Урушадзе А. | 50 сек | 2.97 | 2 | По серпантину | В конце |
| Эстлунд Я. | 40 сек | 2.71 | 2 | По диагонали | В конце |

Таблица 2 – Классификация дорожек шагов в произвольной программе фигуристок

| Элементы | Блок 1 | Блок 2 | Повороты | Шаги | Др. движения |
|--------------|---------------------|----------------------|---|--------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Касторная А. | Крюк-выкрюк петля | Петля, крюк, скоба | Скоба, Крюк, Выкрюк, Твизл, Тройка, Петля, Чоктау | Моухок | Выпад Кораблик |
| Щербакова А. | Крюк-выкрюк петля | Крюк-выкрюк петля | Твизл, Тройка, Выкрюк, Крюк, Петля | Моухок | Ласточка Качалка |
| Трусова А. | Выкрюк, крюк, твизл | Твизл, Выкрюк, петля | Выкрюк, Крюк, Твизл, Тройка, Петля, Чоктау | Моухок | Кораблик Выпад Качалка |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-------------|---------------------|----------------------|--|--------------------|-------------------------|
| Паганини А. | Выкрюк, крюк, твизл | Крюк-выкрюк петля | Тройка, Выкрюк, Крюк, Петля, Твизл, Чоктау | Моухок | Выпад Качалка |
| Пелтонен Э. | Твизл, выкрюк-крюк | Крюк-выкрюк скоба | Тройка, Петля, Твизл, Выкрюк, Крюк, Скоба | Беговой шаг | Кораблик Качалка |
| Рябова Е. | Крюк-выкрюк, чоктау | Крюк-выкрюк петля | Тройка, Выкрюк, Крюк, Твизл, Петля | Моухок Беговой шаг | Кораблик |
| Торнаги А. | Крюк, выкрюк, крюк | Выкрюк, крюк, выкрюк | Петля, Выкрюк, Крюк, Твизл, Тройка | Беговой шаг | Выпад Кораблик Ласточка |
| Маццара М. | Выкрюк, крюк, твизл | Крюк-выкрюк петля | Петля, Твизл, Тройка, Выкрюк, Крюк, Чоктау | Беговой шаг | Выпад |
| Урушадзе А. | Выкрюк, крюк, твизл | Выкрюк, крюк, выкрюк | Твизл, Петля, Выкрюк, Крюк | Моухок Беговой шаг | Выпад |
| Эстлунд Я. | Выкрюк, крюк, твизл | Выкрюк, крюк, петля | Тройка, Выкрюк, Крюк, Твизл, Петля | Беговой шаг | Выпад Кораблик |

Классифицируя дорожки по содержанию (таблица 2) можно отметить, что все спортсменки вставляют в свои дорожки два блока, наиболее сложные повороты и шаги. В среднем длительность дорожки составляет 44 секунды. Учитывая, что длительность произвольной программы девушек в целом составляет четыре минуты, очевидно, что дорожка шагов элемент, на который отводится практически треть времени программы. Важность качественного исполнения шагов и поворотов в дорожке требует прочного двигательного навыка и достаточную степень его автоматизма у фигуриста на данный момент подготовки.

Как показывают наблюдения для выполнения дорожек шагов на 4 уровень, фигуристам не хватает широкого раската, работы корпусом и ярко выраженных ребер на шагах. Так же не хватает необходимого качества на крюках и выкрюках. Блоки шагов должны быть хорошо читаемы.

Заключение. Анализ тренировочного процесса фигуристов в целом показывает, что большая часть тренировочного времени затрачивается на изучение и совершенствование многооборотных прыжков. Выявленный в ходе исследования уровень владения поворотами и шагами при исполнении дорожек указывает на необходимость увеличения времени на овладение и совершенствование шаговых дорожек, комбинаций шагов, включающих их различные сочетания, работу над реберностью скольжения.

Литература

1. Миронов, А. П. Фигурное катание: от голландского шага – до «двойного тулупа»: учебное пособие / А. Миронов. – Иркутск, Ангарск : Оттиск, 2015. – 113 с.

2. Мишин, А. Н. Фигурное катание как космический полет / А.Н. Мишин, В.А. Шапиро. – Санкт-Петербург : Реноме, 2015. – 294 с.

3. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания : учебно-методическое пособие / Е.Н. Тузова. – Москва : Человек, Sport, 2015. – 96 с.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Антипкина Н.Ю., студент; Леляевская А.В., преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Исследование посвящено особенностям организации теоретической подготовки фигуристов юношеских разрядов. В статье приведены данные анкетирования тренеров по фигурному катанию и результаты уровня теоретических знаний о виде спорта у юных фигуристов.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, фигурное катание, этап начальной подготовки, средства теоретической подготовки, тесты по скольжению, правила вида спорта.

Актуальность. Для юного спортсмена важно знать не только технику выполнения упражнений, но и правила по виду спорта, как себя вести на соревнованиях, как расшифровать протоколы выступлений после соревнований и многое другое. Теоретическая подготовка включает в себя как специальные знания по виду спорта, так и общие основы спортивной тренировки и непосредственно связанных с ней процессов для достижения высоких спортивных результатов. Специфика тренировочного процесса в фигурном катании определяется преобладанием сложнокоординационных упражнений и это, в свою очередь, определяет необходимость теоретической подготовки – спортсмену необходимы знания об особенностях регламента соревнований, особенностях и нюансах техники движений [1].

После отмены соревнований по обязательным фигурам в 1990 году внимание специалистов было направлено на многооборотные прыжки, сложные вращения в фигурном катании. Изменилась и методика тренировки: мало уделялось внимания навыкам скольжения, при том, что это основа фигурного катания. Начиная с 2014 года нормативы по виду спорту направлены на изменение данной ситуации. По требованиям действующей ЕВСК [2, 3, 4] фигуристам, начиная с 3 юношеского разряда, необходимо сдавать тесты по скольжению, для допуска к соревнованиям. Эти тесты включают базовые элементы скольжения. Очевидна необходимость уделять больше внимания в тренировочном процессе технике элементов скольжения [5], но учебная программа перестраиваются медленно [6, 7]. Программа в большей степени ориентирована на изучение многооборотных прыжков, предлагает большее количество средств тренировки для прыжков и вращений, и в меньшей степени – на обучение базовым элементам скольжения. Появляется необходимость расширения арсенала средств

тренировки базовых элементов скольжения для успешной сдачи квалификационных тестов по скольжению по юношеским разрядам. Одним из таких средств может стать теоретическая подготовка. Для повышения уровня требований к скольжению необходимо сформировать большой объем знаний, включающих многие нюансы элементов поворотов конька, что встречается некоторые сложности в организации, а также при существующей интенсивности тренировок на практике трудно ввести теоретические занятия в режим работы, в связи с тем, что выделяется ограниченное количество времени на теоретическую подготовку. Данная тема актуальна, так как фигуристам необходимо усвоить большой объем теоретических сведений о технических сложнокоординационных элементах в процессе учебно-тренировочных занятий.

Цель работы – разработка средств и методов теоретической подготовки фигуристов юношеских разрядов к успешной сдаче квалификационных тестов по скольжению.

Теоретическая значимость: полученные в ходе настоящего исследования данные дополняют знание о специфике теории и методики подготовки фигуристов юношеских разрядов в вопросе подготовки к освоению базовых элементов скольжения.

Практическая значимость: результаты исследования могут применяться тренером в процессе подготовки фигуристов юношеских разрядов. Определение форм, средств и методов теоретической подготовки с учетом специфики вида спорта позволит повысить эффективность тренировочного процесса, уровень теоретической подготовленности фигуристов, повысить интерес к занятиям.

Предмет исследования: особенности теоретической подготовки фигуристов.

Объект исследования: теоретическая подготовка фигуристов юношеских разрядов.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования применялись следующие методы:

- анализ специальной литературы и документации. Было проанализированы источники литературы: документы по виду спорта (Федеральный стандарт спортивной подготовкой по виду спорта «фигурное катание на коньках», специальные и технические правила по виду спорта, примерные учебные программы для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках; книги педагога-новатора А.Н. Мишина; и методические пособия по общей теории спорта и частной методике фигурного катания на коньках;
- анкетный опрос. Было опрошено 26 тренеров разного возраста, работающие с группами разной квалификации, в разных спортивных школах;
- педагогическое тестирование проводилось в группе начальной подготовки, где теоретическая подготовка проводилась в режиме обычной тренировки. В группе 15 спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения практического состояния проблемы применения средств теоретической подготовки фигуристов нами проанализированы источники литературы и проведено анкетирование тренеров. В анкетировании участвовали 26 тренеров по фигурному катанию из разных школ и

разным стажем работы (от 1 года до 40 лет). Респонденты отвечали на вопросы о теоретической подготовке.

На вопрос «проводите ли вы теоретическую подготовку?» 96,2% ответили утвердительно. На вопрос «Сколько времени вы уделяете теоретической подготовке?» мы получили ответы: «На каждом занятии» – так ответили 50% опрошенных, «Несколько раз в месяц» проводят теоретические занятия 34,6%, «Несколько раз в неделю» ответили 11,5% опрошенных, 3,8% опрошенных ответили, что не проводят из-за нехватки времени. Из тех специалистов, кто проводят такие занятия 96% – в режиме обычной тренировки, и лишь 4% тренеров проводят теоретическую подготовку на отдельном занятии. При ответе на вопрос «на каком этапе спортивной подготовки Вы бы больше стали уделять внимание теоретической подготовке?» мнения разделились: часть опрошенных специалистов отмечали необходимость проведения теоретической подготовки с самого начала занятий ребенка, а некоторые специалисты считают, что более целесообразно начинать теоретическую подготовку в более старшем возрасте для повышения эффективности и целесообразности таких занятий.

По итогам анкетирования можно заключить, что большинство опрошенных тренеров по фигурному катанию признают значимость теоретической подготовки для сдачи разрядов по фигурному катанию, но отмечают трудность в организации целенаправленных занятий по теоретической подготовке: проблема недостатка времени, уделяемого на теоретическую подготовку, трудность понимания материала для детей.

Также мы проводили педагогическое тестирование знаний детей, занимающихся фигурным катанием. Группа испытуемых была сформирована из 15 спортсменов юношеских разрядов (1, 2 и 3). Участники, фигуристы младшего школьного возраста (6-10 лет) занимаются у одного тренера. По итогам тестирования мы выявили пробелы в знаниях о теоретических особенностях соревновательной деятельности и технической подготовки. Следует отметить, что теоретическая подготовка в данной группе проводится в режиме обычной тренировки. Спортсмены отвечали на вопросы, касающихся особенностей техники выполнения элементов фигурного катания. Более 70% не справились с заданием, 25% частично справились с заданием и только 5% решили большую часть теста верно. Большое затруднение вызвали вопросы, связанные с правильным названием элементов, по терминологии ИСУ (Международным союзом конькобежцев), а также спортсмены не могли нарисовать, а также распознать, как изображается шаг, поворот. Данные результаты являются показателем того, что дети не успевают освоить достаточное количество знаний в режиме обычной тренировки и нуждаются в дополнительном проведении теоретических занятий со специализированными средствами обучения для лучшего освоения материала по базовым элементам скольжения.

По итогам проведенного анкетирования тренеров мы выявили организационные проблемы проведения теоретической подготовки (нехватка учебных часов для полного изучения теоретических аспектов тренировки), и, опираясь на результаты тестирования спортсменов, были выявлены направления теоретической подготовки, наиболее трудные для усвоения занимающимися: элементы скольжения, критерии оценки соревновательных выступлений. На основе полученных данных мы разработали комплекс средств для повышения эффективности теоретической подготовки по базовым

элементам скольжения. Комплекс включает в себя работу с наглядными дидактическими материалами, прописи и рисование по заданию в формате домашних и классных занятий (рисунок 1).

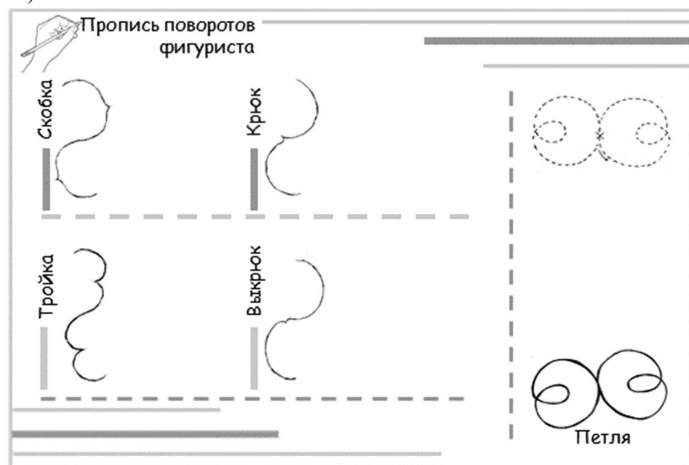


Рисунок 1 – Пример разработанных дидактических материалов

Заключение. Проанализировав литературу, мы выявили, какие основные темы должны рассматриваться в теоретической подготовке юных фигуристов. Проведя анкетирование тренеров, нам удалось выяснить, как они проводят теоретическую подготовку и с какими проблемами сталкиваются. После тестирования спортсменов мы выявили наиболее трудные разделы теоретической подготовки для юных фигуристов. На этой основе мы предлагаем дидактические карточки, прописи и рисование по заданию как средства теоретической подготовки юных фигуристов.

Применение средств теоретической подготовки позволит повысить эффективность обучения элементам скольжения в фигурном катании, повысить интерес к занятиям у юных спортсменов.

Литература

1. Теоретическая подготовка юных спортсменов : пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Ф. Буйлин, З.И. Знаменская, Ю.Ф. Курамшин, Ф.Б. Романов, С.Б. Тихвинский, В.В. Трунин, Г.Д. Харабуга, А.В. Хордин. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
2. Абсалимова, И.В. Фигурное катание на коньках : примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И.В. Абсалимова. – Москва : Советский спорт, 2006. – 154 с.
3. Агапова, В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовке / В.В. Агапова. – Санкт-Петербург : Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2019. – 77 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках от 19.01.2018 // Минспорт России. – URL : <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz38-ot19012018.pdf> (дата обращения: 15.03.2020).

5. Специальные и технические правила по одиночному и парному катанию и танцам на льду // Федерация фигурного катания на коньках России. – URL : https://fsrussia.ru/files/docs/isu_regulations_rules2018_rus_revised.pdf (дата обращения: 21.03.2020).

6. Мишин, А.Н. О чем молчит лёд? О жизни и карьере великого тренера / А.Н. Мишин. – Москва : Эксмо, 2019. – 320 с.

7. Московкина, Н.Л. Фигурное катание как критерий физического и эстетического развития человека / Н.Л. Московкина, Н.В. Вакурова // Актуальные теории, концепции, прикладной характер современных научных исследований : сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции. 30–31 мая 2019 года. Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. гос. эконом. ун-та, 2019. – С. 97–104.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В БОРЬБЕ САМБО НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Басов М.А., студент; Лутков В.Ф., кандидат медицинских наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины и технологий здоровья; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматриваются фармакологические средства для восстановительного этапа тренировки спортсменов борьбы самбо.

Ключевые слова: этапа тренировки, восстановление, фармакологические средства.

Актуальность. Одной из актуальных проблем современного спорта является восстановление спортсменов на различных этапах тренировочного процесса. Целью восстановления является воздействие на организм спортсмена комплексами средств и методов, обеспечивающих синтез энергии, белка, гормонов и микроэлементов и, тем самым, восстановления работоспособности спортсмена. Выбор комплекса средств обусловлен задачами этапов спортивной тренировки. При этом задачами фармакологического обеспечения на восстановительном этапе является регуляция массы тела и выведение шлаков (детоксикация) [1, 2].

Цель исследования – обосновать применение определенных лекарственных препаратов на восстановительном этапе тренировочного процесса.

Теоретическая значимость: проведен анализ современных средств восстановления в борьбе самбо на восстановительном этапе тренировки. Определен необходимый комплекс фармакологических средств для восстановительного этапа тренировки в борьбе самбо.

Практическая значимость состоит в том, что определены группы фармакологических препаратов для восстановительного этапа тренировочного процесса. Разработана методика их применения.

Материалы и методы исследования: анализ специальной научной литературы, интернет-ресурсов, материалов, опубликованных в журналах РИНЦ по спортивной медицине, комплексной реабилитологии и физической культуре с 2010 по 2020 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. На восстановительном этапе у борцов – самбистов необходимо применять следующие препараты: витамины, энергодающие вещества, гепатопротекторы и адаптогены.

Мероприятия на восстановительном этапе должны начинаться сразу, после окончания физической нагрузки для обеспечения срочного и текущего восстановления [1].

Задачи восстановления:

1. восполнение запаса энергии (углеводы);
2. ликвидация кислородной задолженности;
3. быструю и полную ликвидацию нарастания в организме количества свободных радикалов;
4. психологический отдых;
5. выведение шлаков из организма (детоксикация).

Комплекс средств на восстановительном этапе должен обеспечить:

1. вывод из организма вредных продуктов метаболизма (детоксикация);
2. лечение и реабилитация перенапряжения различных органов и систем организма;
3. полное восстановление после возможных перенесенных травм;
4. психосоматическая реабилитация.

Для здоровых спортсменов необходим следующий комплекс фармакологических средств [2].

1. Витамины.

Продолжительность приёма витаминов будет зависеть от скорости и плотности достижения желаемого эффекта.

При занятиях спортом дозировка должна быть увеличена 2-3 раза по сравнению с рекомендуемой дозой, которая является профилактической для здоровых людей. Курс составляет 3-4 недели с последующими повторами через 1 неделю.

Одни витаминные комплексы будут способствовать нормализации течения биохимических реакций в организме, предотвращать развитие авитаминоза. Другие – являться специализированными спортивными препаратами, содержащими наряду с комплексом витаминов сбалансированный микроэлементный состав.

Наиболее часто употребляемые витаминные комплексы: Аэровит, Биостимул, Мультивит, Мульти-табс В комплекс, Мульти-табс Актив, Мульти-табс Макси, Теравит, Ундевит.

2. Адаптагены.

Данные препараты в широком смысле должны обладать достаточным терапевтическим действием, чтобы проявлять свои адаптогенные свойства только на соответствующем фоне и быть абсолютно безвредными для организма в целом. Возможны минимальные сдвиги в функционировании организма, но важно знать, что адаптогенам свойственно нормализующее действие на организм, независимо от проявлений и направленности предшествующих сдвигов [3].

Обычно адаптогены выпускаются в виде биологически активных добавок к пище, также могут быть в виде экстрактов и настоек. С недавнего времени стали создавать комбинированные препараты, включающие в себя адаптогены, витамины и минералы,

которые в совокупности усиливают действия друг друга, что благотворно влияет на процесс восстановления.

Подбор доз можно начинать с 6 капель, принимать утром натощак в ¼ стакана воды. После приёма нужно проанализировать ощущения. Если чувствуется прилив сил и энергии, желание работать, значит, это активизирующая доза; если чувствуется расслабление и заторможенность – то доза тормозная. Тогда на следующий день дозу надо либо увеличивать, либо уменьшать, достигая желаемый эффект.

Наиболее распространенные адаптогены: Женьшень (экстракт), Леветон форте, Лимонник, Элеутерококк.

3. Гепатопротекторы.

Так же важной составляющей восстановления на восстановительном этапе являются гепатопротекторы для предохранения печеночных клеток от токсических воздействий увеличенного количества продуктов обмена при интенсивных физических нагрузках. Благодаря гепатопротекторам можно усилить детоксикационную функцию печени, улучшить моторно-эвакуаторную функцию желчных протоков и желчного пузыря.

В спортивной практике распространены следующие гепатопротекторы: лецитин, гептрал, метионин, эссенциале, фосфоглив.

Кроме того, восстановлению клеток печени способствуют энергизаторы: лимонтар 1-3 таблетки 3 раза в день; янтарная кислота 0,5г 3 раза в день, лимонная и яблочная кислота.

Карнитин, L-форма стимулирует регенерацию, активирует жировой обмен.

Относится к группе витаминов В (витамин роста). Действие препарата направленно на повышение порога восприятия физической нагрузки, ликвидирует посленагрузочный ацидоз и, соответственно восстанавливает работоспособность организма после длительных, изнурительных физических нагрузок.

Рекомендуемая доза для взрослых 3-5г. Продолжительность курса должна составлять 4-6 недель.

Янтарная кислота применяется при экстремальных физических, психоэмоциональных, тренировочных и соревновательных нагрузках, а также в восстановительном периоде.

Колоссальным поставщиком электронов и протонов в митохондрии является янтарная кислота. Как следствие мощной поставки, реализуется антигипоксантиный и антиоксидантный механизмы действия. Антиоксидантный механизм проявляется в активации ферментов антиоксидантной защиты, а также уменьшаются продукты перекисного окисления (ПОЛ). Это можно объяснить ускорением восстановления убихинона (его часть коэнзим-Q10) исключительно высоким потоком электронов янтарной кислоты.

Постоянные курсы необходимо проводить на основе доз 50-100 мг в день, при этом не забывать про перерыв в приёме – несколько дней прием, несколько дней перерыв. Возможна следующая схема: 7 дней прием – 3 дня перерыв или 5 дней прием – 2 дня перерыв.

Очень важно точно понимать работу янтарной кислоты в организме, чтобы правильно подобрать дозу. Субъективные составляющие оценки состояния организма –

настроение, полноценный сон и бодрое пробуждение, степень утомления, а также свободная переносимость ограничений приёмов пищи. Допускается увеличение разовой дозы до 1-2 г, только в особых случаях при полном перенапряжении организма. Следует всегда учитывать, что не рекомендован прием препарата в вечернее время [4].

Заключение. Современный комплекс фармакологических средств для восстановительного этапа борцов – самбистов должен быть направлен на детоксикацию организма, восстановление механизмов адаптации с помощью поливитаминов, адаптогенов, антигипоксантов и гепатопротекторов.

Литература

1. Бобков, Ю.Г. Фармакологическая коррекция восстановления / Ю.Г. Бобков. – Москва : Медицина, 1984. – 208 с.
2. Кулиненков, О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах / О.С. Кулиненков. – 2-е издание. – Москва : СПОРТ, 2015. – 176 с.
3. Лупандин, А.В. Применение адаптогенов и антиоксидантов для восстановления работоспособности : метод. рекомендации / А.В. Лупандин. – Хабаровск : Хабаровский гос. ин-т физ. культуры, 1988. – 33 с.
4. Лекарства и БАД в спорте : практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов / Р.Д. Сейфулла, З.Г. Орджоникидзе, Г.З. Орджоникидзе [и др.] ; под общ. ред. Р. Д. Сейфуллы, З. Г. Орджоникидзе. – Москва : Литтерра, 2003. – 311 с.

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРА В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ КОМАНДЫ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Бицютко А.А., студент; Ильина Н.Л., кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гребного спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Профессиональный спорт не может существовать без конфликтных ситуаций: конфликты могут возникать между спортсменами, спортивными организациями, тренерами, а также болельщиками. В данной работе изучены особенности поведения спортсменов в конфликтной ситуации во взаимосвязи с ведущим стилем поведения в конфликтной ситуации тренера команды и психологическим климатом в команде. Экспериментальным путем проверена эффективность разработанных рекомендаций для тренера по разрешению конфликтных ситуаций и создания благоприятного психологического климата в команде.

Ключевые слова: стратегии поведения, психологический климат, тренер, спортсмены.

Актуальность. Психологический климат коллектива – качественная составляющая межличностных отношений в группе, которая проявляется в виде определенной совокупности психологических аспектов. Они, в свою очередь, способствуют или, наоборот, создают препятствия продуктивной совместной деятельности коллектива и эффективному развитию личности в нем [1].

Многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями в трудовых коллективах установлено, что благоприятный психологический климат приводит к повышению производительности труда [2, 4]. В спортивной деятельности, где физические и психические нагрузки достигают высочайшего уровня, и присутствует высокая конкуренция, иногда даже в одной команде, проблема сохранения психологического климата приобретает значимость.

Высокий уровень спортивных достижений в экипажах по академической гребле зависит не только от грамотного планирования тренировочного процесса, но и от многих других факторов, к которым относятся: эффективное межличностное взаимопонимание и взаимодействие между тренером и самими спортсменами, необходимый уровень групповой сплочённости, благоприятный социально-психологический климат [3]. В академической гребле мало информации по данной теме, но в данном виде спорта её так же актуально изучать потому что многие спортсмены, находясь в неразрешенной конфликтной ситуации с тренером или с напарниками, могут потерять мотивацию к тренировочному процессу, испытывать чрезмерное нервно-психическое напряжение, что скажется на снижении спортивных результатов или подтолкнет к решению уйти из гребного спорта.

Цель исследования – изучить особенности конфликтов между тренером и спортсменом в академической гребле во взаимосвязи со стилями поведения в конфликтной ситуации и психологическим климатом в команде.

Опираясь на цель исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Выявить стили поведения в конфликтной ситуации у спортсменов и тренеров.
2. Изучить особенности психологического климата в разных командах.
3. Внедрить и проверить комплекс рекомендаций тренерам для решения конфликтных ситуаций.
4. Проверить наличие связи между стилем поведения тренера и спортсменов с психологическим климатом в каждой команде.

Теоретическая значимость заключается в получении новых сведений о том, как стиль поведения тренера и спортсмена в конфликтных ситуациях влияют на психологический климат команд в академической гребле.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные сведения тренер может использовать для решения конфликтных ситуаций с каждым из спортсменов индивидуально, или внутри команды.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимало участие 30 человек, 25 спортсменов и 5 тренеров (5 групп) в возрасте от 17-18 лет, спортивная квалификация I взрослый разряд и выше.

Исследование проводилось в 3 этапа. На 1 этапе проводилось психологическое тестирование и беседы, для определения стиля поведения в конфликтных ситуациях, использовалась методика Томаса–Килманна. Для получения данных о психологическом климате команды, применялась методика Л.Н. Лутошкина «Оценка психологического климата».

На 2 этапе исследования были разработаны педагогические рекомендации для тренеров, для формирования благоприятного психологического климата в команде, и проведен эксперимент по проверки их эффективности. В эксперименте приняло участие

3 группы, в которых был установлен низкий или средний показатель психологического климата (по 5 спортсменов и их тренер). Продолжительность эксперимента 1,5 месяца. По окончании эксперимента проведена повторная диагностика психологического климата в команде.

На 3 этапе проведен анализ и сравнения полученных данных до и после проведения эксперимента, сформулированы выводы и практические рекомендации.

Результаты исследования и их обсуждение. С помощью методики Томаса–Килманна, было установлено, что в разных командах преобладают разные стили поведения в конфликтных ситуациях. У спортсменов 1 команды преобладает сотрудничество (8 из 10), как у их тренера. Во второй команде ведущим стилем поведения у спортсменов является соперничество (8 из 10), у тренера значимым стилем поведения является избегание (8 из 10). В третьей команде у спортсменов ведущим стилем поведения является компромисс (8 из 10), а у тренера этой команды ведущим стилем поведения является приспособление (8 из 10). В четвертой команде у спортсменов ведущим стилем поведения является сотрудничество (7 из 10), у тренера этой команды ведущим стилем поведения является компромисс (10 из 10). В пятой команде у спортсменов ведущим стилем поведения является сотрудничество (8 из 10), у тренера данной команды ведущим стилем поведения является приспособление (8 из 10).

С помощью критерия корреляции Спирмена, мы определили, что присутствует корреляционная связь стиля поведения «соперничество» и психологического климата в команде. Это может свидетельствовать о том, что соперничество в команде негативно отражается на психологическом климате.

У стиля поведения «приспособление» установлена, положительная корреляционная связь с психологическим климатом.

В экспериментальной части исследования, участвовали команды, где обнаружили такие ведущие стили поведения в конфликтной ситуации как соперничество и избегание. Для тренеров этих команд были разработаны практические рекомендации, которым они следовали 1,5 месяца. В общем виде, рекомендации сводятся к следующим правилам:

- не расширять предмет ссоры, причину недовольства. Высказывать свои требования и претензии к спортсменам четко, кратко и конкретно;
- соблюдать «правило сокращения числа претензий за один раз»;
- справедливо и непредвзято относиться к инициатору конфликта, не обращаться к личности спортсмена, фокусироваться на нежелательных действиях и поступках;
- проявлять эмоциональную выдержку, самому тренеру оставаться в ровном эмоциональном состоянии;
- стимулировать команду и инициатора конфликта к принятию конструктивного решения по разрешению конфликта, если возникают затруднения, то самому формулировать возможный выход из конфликтной ситуации.

По окончании эксперимента, было установлено, что в трех командах, где изначально преобладали такие стили поведения в конфликтной ситуации как «соперничество» и «избегание», вышли на первый план другие стили: «сотрудничество», «компромисс» и «приспособление» что статистически подтверждено (критерий

Уилкоксона, при $p \leq 0,05$). При этом, во всех командах, которые участвовали в эксперименте достоверно повысились значения психологического климата в командах (при $p = 0,01$).

Заключение. По результатам проведенного исследования можно сказать, что в любой команде, в процессе её формирования, складывается ведущий стиль поведения в конфликтных ситуациях, чаще всего он связан с ведущим стилем их тренера.

Было установлено, что если в команде большинство спортсменов используют в решении конфликтной ситуации «соперничество», или избегают участвовать в конфликте, то психологический климат в команде будет неблагоприятный. Так же неблагоприятным психологический климат в команде создает позиция тренера в конфликте. Если он устраняется от решения конфликтной ситуации, или вступает в соперничество с конфликтующими, психологический климат в команде снижается. Неблагоприятный психологический климат в команде сказывается на мотивации спортсменов, восстановлении их ресурсов для достижений, доверию к тренеру.

Даже незначительный период времени, на протяжении которого тренер будет применять психолого-педагогические рекомендации по формированию психологического климата в команде, и использовать конструктивные техники разрешения конфликтных ситуаций, создаст благоприятные условия для тренировочного процесса, а, следовательно, и для достижения высоких спортивных результатов.

Литература

1. Анцупов, А.Я. Конфликтология. Схемы и комментарии / А.Я. Анцупов. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 304 с.
2. Конфликты и стили поведения в конфликтных ситуациях / А.П. Биндюкова, С.О. Голованова, А.И. Домнина, Е.М. Шамина // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 12 (80). – С. 83.
3. Лункаш, А.С. Человек в поле конфликта, стили поведения // Академия педагогических идей «Новация». Серия : Студенческий научный вестник. – 2019. – № 6. – С. 97–102.
4. Хрусталева, Т.А. Индивидуально-психологические детерминанты стиля поведения в конфликтных ситуациях / Т.А. Хрусталева, О.А. Пяткина // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы : сборник научных трудов II Международной конференции имени В.Я. Кикотя (06–07 июня 2018 г.). – Москва : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2018. – С. 386–391.

ТЕХНИКА РАБОТЫ ПАЛЬЦЕВ В СКАЛОЛАЗАНИИ

Волохин М.К., студент; Кауров В.О., старший преподаватель кафедры теории и методики керлинга; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье ставится задача детализации классификации движений в скалолазании. В результате проделанной работы были составлены схемы, описывающие возможные варианты работы пальцев.

Ключевые слова: классификация движений в скалолазании, работа пальцев, подхват, «дырка», полка.

Актуальность. Актуальность темы обосновывается выявленными нами проблемами. В настоящее время обучение технике скалолазания зависит в основном от индивидуальных знаний тренеров, ведущих обучение, и основывается на разработанных ими методиках. Для систематизации методов обучения двигательным действиям в скалолазании в 2014 году была разработана классификация движений. Но эта классификация не охватывает весь спектр движений современного скалолазания. Другие литературные источники частично детализируют данную классификацию, но не дают полного описания всех возможных двигательных действий. В частности, отсутствует описание хватов за различные полки, описание техники использования «дырок», возможности комбинировать различные пальцы в хвате, возможности усиления хвата и т.д.

Цель исследования – детализировать классификацию движений пальцев в скалолазании.

Теоретическая значимость: расширена существующая классификация движений в скалолазании.

Практическая значимость: на базе кратких описаний движений, приведенных в настоящей работе, возможно планирование тренировочного процесса с использованием единой терминологии на всех этапах обучения. Для каждого движения, описанного в работе, возможно создание программы обучения двигательному действию. Программы обучения двигательному действию являются основой работы каждого тренера.

Основные положения. Активный, пассивный хват, хват «крючком» и щипок достаточно подробно описаны [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9]. В схеме «Работа пальцев» (рисунок 1) добавлены варианты использования перечисленных хватов, а также три новых хвата. Подробности использования трех новых хватов рассматриваются в следующих схемах (рисунки 2, 3, 4).



Рисунок 1 – Схема работы пальцев

Активный хват может использоваться как с поджимом большим пальцем, так и без него. Поджим большим пальцем используется для улучшенного держания зацепы в процессе лазания и СФП. Большой палец прижимает первую фалангу второго пальца.

Для активного, пассивного хвата и хвата «крючком» используется прижимание второй рукой сверху. Этот элемент используется для усиления хвата, а также смены рук и финиша на зацепе, помогает вложить максимум усилий при совершении далекого движения и отдыха. Отдых заключается в поочередном расслаблении рук на зацепе.

Подхват до этого рассматривался как движение кисти [2, 3, 7], но не менее важна работа пальцев. Варианты этой работы приведены на схеме «Подхват» (рисунок 2).

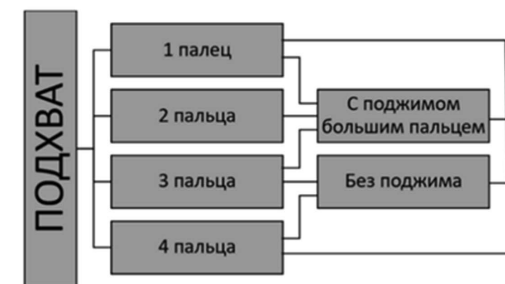


Рисунок 2 – Работа пальцев на подхвате

Подхваты бывают под разное количество пальцев. Количество пальцев варьируется в зависимости от зацепа и анатомических особенностей спортсмена. Наиболее удобным вариантом является использование трех и четырех пальцев, так как частично снимается нагрузка с пальцев, и увеличивается поверхность соприкосновения с зацепом.

Поджим пальцем сверху используется для контроля хвата, увеличения сцепления с зацепом и добавляет вариативность при последующих движениях. Хват очень похож на щипковый хват. Подхват с поджимом помогает избежать выпадения с зацепа.

«Дырки» являются специфическим видом зацепов, которые требуют специальной подготовленности. Работа на «дырках» показана на рисунке 3.



Рисунок 3 – Работа пальцев на «дырках»

В зависимости от их размера используются один, два, три или четыре пальца. Разные варианты используются при удержании дырки двумя пальцами. Это комбинации второй-третьей и третьей-четвертый палец. Аналогично при удержании тремя пальцами могут быть использованы комбинации 2-3-4 и 3-4-5.

Дырки могут иметь разные варианты постановки на скалодроме и использовании в разных ситуациях, таких как: подхват, заклинивание, активный хват.

При заклинивании используются два и более пальцев. Они располагаются в зацепке в виде лесенки (три и более).

Работа с полками выделена только в одном иностранном источнике [6], при этом не указаны возможные варианты хватов. Варианты работы с полками указаны на рисунке 4.

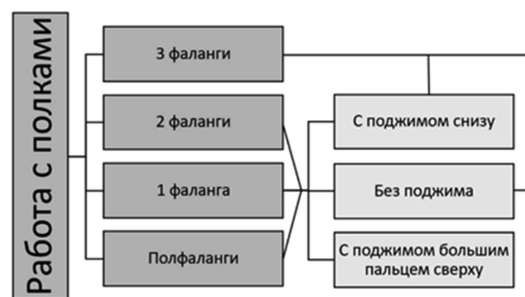


Рисунок 4 – Работа с полками

От размера полки зависит количество используемых фаланг (три, две, одна или полфаланги) и способ работы пальцами. При работе всеми тремя фалангами добавок работает кисть и ладонь. При работе на двух и одной фаланге часто используется поджим большим пальцем снизу для контроля хвата и увеличения точек соприкосновения. При работе с половиной фаланги часто используется поджим большим пальцем сверху для дополнительного прижимания, т.к. используемая площадь соприкосновения мала для удержания.

Разработанная классификация была предложена ведущим тренером по скалолазанию для получения экспертной оценки. Были опрошены: тренеры-преподаватели СДЮСШОР «Балтийский берег» и «ЦФКСиЗ» Московского района Санкт-Петербурга – 7 чел., педагог дополнительного образования ГБОУ школа №495 – 1 чел., тренеры ЦСКА – 2 чел., инструкторы скалодромов «Северная стена» и «Неолит» – 5 чел. Результаты оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Экспертная оценка разработанной классификации

| № | Эксперт | Оценивание классификации по пятибалльной шкале | | | | |
|----|----------|--|---------|--------------------|------------------|---------|
| | | Работа пальцев | Подхват | Работа на «дырках» | Работа с полками | Среднее |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | К-в В.О. | 5 | 4 | 4 | 5 | 4,5 |
| 2. | Н-о О.А. | 5 | 4 | 5 | 5 | 4,75 |
| 3. | С-а Е.В. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|----------|------|------|------|------|------|
| 4. | З-а И.Р. | 5 | 4 | 4 | 5 | 4,5 |
| 5. | А-в Р.А. | 4 | 5 | 5 | 5 | 4,75 |
| 6. | А-в С.С. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 7. | К-в Е.И. | 4 | 5 | 5 | 5 | 4,75 |
| 8. | Н-н О.Я. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 9. | К-в И.А. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10. | Х-а С.С. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 11. | П-о А.А. | 4 | 4 | 5 | 5 | 4,5 |
| 12. | М-н К.А. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 13. | С-в С.Е. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 14. | К-а А.О. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 15. | Д-а Л.К. | 5 | 4 | 5 | 5 | 4,75 |
| Выборочное ср. | | 4,80 | 4,67 | 4,87 | 5,00 | 4,83 |
| Станд.отклон. (σ) | | 0,41 | 0,49 | 0,35 | 0,00 | 0,36 |

Как видно из таблицы, значения стандартного отклонения имеют небольшую величину (0,41; 0,49; 0,35; 0,00). Небольшое стандартное отклонение указывает на то, что данные группируются вокруг среднего значения. Следовательно, значения экспертных оценок не сильно отклоняются от среднего значения. Таким образом, экспертные оценки подтверждают правильность созданной классификации.

Заключение. Экспертная оценка ведущих тренеров по скалолазанию показывает, что классификация движений пальцев, предлагаемая в данной работе, соответствует существующей практике тренировочного процесса. В результате исследования была подробно разработана схема работы пальцев, даны описания дополнительных движений и использования комбинаций пальцев. Данная схема и описания движений призваны помочь в процессе обучения начинающих скалолазов элементарным двигательным действиям и совершенствованию техники скалолазов более высокого уровня.

Литература

- Новикова, Н.Т. Особенности силовой подготовки скалолаза / Н.Т. Новикова // Вопросы физического воспитания студентов : межвузовский сборник. Выпуск XXXIII / под ред. А.И. Зорина. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 105–111.
- Соловарова, Е.В. Классификация движений в скалолазании : методическое пособие / Е.В. Соловарова. – Санкт-Петербург : ООО «Оникс», 2014. – 64 с.
- Хаттинг, Г. Скалолазание : базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Гарт Хаттинг ; пер. с англ. К. Ткаченко. – Москва : Издательство «ФАИР», 2006. – 98 с.
- Horst, E.J. Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Climbing Performance / Eric J. Horst. – Falcon, 2002. – 224 p.
- Goddard, D. Performance rock climbing / D. Goddard, U. Neumann. – Stackpole Books, Mechanicsburg, Pa, 1993. – 145 p.
- Kostermeyer, G. Peak Performance, klettertraining von A – Z : Monographie / G. Köstermeyer. – Tmms-Verlag, 2012. – 268 p.

7. Курс «Основы скалолазания» // Федерация альпинизма и скалолазания города Астаны. – URL : <https://rocksport.kz/kurs-osnovy-skalolazaniya-zanyatie-2> (дата обращения: 14.10.2019).

8. Лопез, Е. Тренировка щипков в скалолазании / пер. Н. Фуриной // Сайт школы скалолазания Дмитрия Тарасенкова. – URL : <http://climbingschool.ru/trenirovka-shhipkov-v-skalolazanii/> (дата обращения 24.10.2019).

9. Vagy, J. Injury-Free Movement for Rock Climbers / Jared Vagy // Climbing Magazine. – URL : <https://www.climbing.com/skills/injury-free-movement-for-rock-climbers/> (дата обращения: 14.10.2019).

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ У ДЕВУШЕК-МНОГОБОРОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Гофман Ю.С., студент; Сухарева С.М., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье затрагивается тема развития специальной выносливости в беге на 800м спортсменок-многоборок на этапе спортивной специализации. Представлен разработанный комплекс прыжковых упражнений, организованный при помощи переменного метода для развития специальной выносливости девушек-многоборок в беге на 800 метров. На основе полученных результатов, а также анализа соревновательной деятельности, определена эффективность применения прыжкового комплекса как основного средства развития специальной выносливости девушек многоборок.

Ключевые слова: специальная выносливость, девушки-многоборки, прыжковые упражнения, 800 метров.

Актуальность. На сегодняшний день так и не выявлено пути, по которому подготовка в беге на 800 метров у многоборок будет организована с учётом специфики вида. Для развития специальной выносливости девушек-многоборок используются, как правило, средства, применяемые спортсменами, специализирующимися в беге на средние дистанции, без учета специфики вида. Это обуславливает необходимость постоянного поиска новых форм подготовки, а также обновление и коренные изменения отношения к подготовке спортсменок [1, 2, 3].

Цель исследования – определить эффективность использования прыжковых упражнений, организованных при помощи переменного метода, для развития специальной выносливости в беге на 800 метров легкоатлеток-многоборок.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в научном обосновании использования прыжковых упражнений в тренировочном процессе легкоатлеток пятиборок для повышения уровня специальной выносливости спортсменок.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результатом работы станет создание и обоснование методики применения прыжковых упражнений в тренировочном процессе легкоатлеток многоборок с целью повышения уровня специальной выносливости, что в свою очередь скажется на результатах выступления спортсменок на соревнованиях.

Материалы и методы исследования. Для решения задач, поставленных в данном исследовании, использовались следующие методы исследования: анализ научных публикаций, обобщение передового практического опыта, анкетирование, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Педагогическое исследование проводилось в течении 9 недель с сентября по ноябрь 2019 года и включало в себя 18 тренировочных занятий. В эксперименте участвовали 14 легкоатлеток-многоборок возрастом четырнадцать-пятнадцать лет, тренирующиеся на этапе спортивной специализации.

Спортсменки были разделены на 2 группы – экспериментальную и контрольную по сумме очков в многоборье и уровню физической подготовленности (таблица 1). Для оценивания степени влияния экспериментальной методики на выполнение видов многоборья, а не только на результат в беге на 800 м, было принято решение определить изменение физических способностей в группах до и после эксперимента.

Результатами исследования и их обсуждение. Для обоснования актуальности темы исследования и возможности использования прыжковых упражнений, определения интенсивности и условий организации проведения было проведено анкетирование квалифицированных специалистов, тренеров.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности и соревновательный результат в контрольной и экспериментальной группах ДЮ проведения эксперимента

| Тесты | КГ ($X \pm S_x$) | ЭГ ($X \pm S_x$) | Уровень значимости | Стат. вывод |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| Многоборье (очки) | 2911±92 | 2911±102 | P-value = 0,948998 | P>0,05 |
| Бег 800 м (сек) | 157,9±2,9 | 158,3±2,8 | P-value = 0,796744 | P>0,05 |
| Толкание ядра (см) | 1106±21 | 1104±29 | P-value = 0,901307 | P>0,05 |
| Тройной прыжок (см) | 679±17 | 684±21 | P-value = 0,599549 | P>0,05 |
| Бег 60 м (с) | 8,04±0,19 | 8,09±0,14 | P-value = 0,645132 | P>0,05 |
| Тест Купера (м) | 2730±173 | 2746±110 | P-value = 0,842964 | P>0,05 |
| 600+200 | 154,5±1,7 | 157±4 | P-value = 0,22573 | P>0,05 |

Все тренеры сходятся во мнение о том, что работы на развитие специальной выносливости должны проводиться дважды в неделю, а также большинство опрошенных тренеров и спортсменок видят необходимость в совершенствовании системы подготовки к бегу на 800 метров у девушек-многоборок. Несмотря на то, что все участники анкетирования склоняются к традиционным методам развития специальной выносливости в беге на 800 метров, а именно, переменному и интервальному методам, и в большинстве, считают их более эффективными, стоит отметить, что 72 % опрошенных уверены в том, что прыжковые упражнения будут даваться спортсменкам легче с точки зрения психологии.

На основании анализа литературы и анкетирования тренеров был разработан комплекс прыжковых упражнений, организованный переменным методом со ступенчатым характером нагрузки. В контрольной группе прыжковые упражнения были заменены на бег. Следует отметить, что перед началом проведения исследования опытным путем была приравнена интенсивность беговой и прыжковой работы путем измерения ЧСС на различных дистанциях бега и прыжков с ноги на ногу (рисунок 1).



Рисунок 1 – План работы для контрольной и экспериментальной группы

После эксперимента с применением прыжковых упражнений, организованных переменным методом, было проведено повторное тестирование для оценки физической подготовленности. Обработка статистических данных позволила определить различия между показателями до и после проведенного эксперимента. В результате было выявлено, что результаты в броске ядра снизу вперед, тройном прыжке и беге на 60 метров улучшились у спортсменок экспериментальной группы больше, чем у спортсменок контрольной группы, но различия в результатах тестирования недостоверны (таблица 2).

Значение уровня значимости в беге на 800 метров, контрольном упражнении 600+200 меньше 0,05, что позволяет говорить о статистически достоверном улучшении результатов после проведения исследования в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. Разработанный комплекс упражнений позволил повысить уровень специальной выносливости, но не повлиял на рост физических способностей, необходимым многоборцам.

Таблица 2 – Физическая подготовленность в контрольной и экспериментальной группах ПОСЛЕ эксперимента

| Тесты | КГ ПОСЛЕ (X±Sx) | ЭГ ПОСЛЕ (X±Sx) | Уровень значимости | Стат. вывод |
|---------------------|-----------------|-----------------|--------------------|-------------|
| Толкание ядра (см) | 1110±27 | 1114±27 | P-value = 0,383692 | P>0,05 |
| Тройной прыжок (см) | 684±12 | 692±15 | P-value = 0,154365 | P>0,05 |
| Бег 60 м (с) | 8,13±0,15 | 8,04±0,08 | P-value = 0,102275 | P>0,05 |
| Тест Купера (м) | 2954±100 | 2964±106 | P-value = 0,431393 | P>0,05 |
| 600+200 | 150,0±2,8 | 147,4±2,7 | P-value = 0,049702 | P<0,05 |

Для проверки эффективности предложенной методики также проводился анализ соревновательной деятельности девушек-пятиборков. Результат в беге на 800 метров достоверно вырос в экспериментальной группе на 4% относительно контрольной группы, где изменения оказались менее значительны (1,8%). Увеличение скорости пробегания 800 метровой дистанции повлияло на достоверное изменение общей суммы в многоборье. Прирост у экспериментальной группы составил 12%, а у контрольной 5,8% (таблица 3).

Таблица 3 – Изменение соревновательного результата в беге на 800м и общей сумме очков многоборья контрольной и экспериментальной группы ПОСЛЕ эксперимента

| | КГ ПОСЛЕ (X±Sx) | ЭГ ПОСЛЕ (X±Sx) | Уровень значимости | Стат. вывод |
|-------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-------------|
| Многоборье (очки) | 3081±123 | 3263±165 | P-value = 0,0491643 | P<0,05 |
| Бег 800 м (сек) | 155±3 | 152±4 | P-value = 0,0462541 | P<0,05 |

Исходя из полученных данных можно утверждать, что данный комплекс отражает особенности подготовки в многоборье и повышает эффективность развития специальной выносливости в беге.

Заключение. Проведение тестирования физической подготовленности до и после эксперимента, а также математический анализ полученных результатов у спортсменок из контрольной и экспериментальной групп, показали, что разработанная методика является эффективной в развитии специальной выносливости в беге на 800 метров у девушек-многоборков. Анализ соревновательной деятельности, а именно: изменение суммы очков многоборья, результата в беге на 800 метров, изменение процентного вклада результата бега на 800 метров в общую сумму очков позволяет подтвердить предположение о том, что применение прыжковых упражнений, организованных переменным методом эффективно влияет на развитие специальной выносливости в беге на 800 метров у девушек-многоборков.

Литература

1. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учеб. пособие / Е.Е. Нечунаева, Л.Г. Забелина. – Новосибирск : Изд-во Новосибирского гос. техн. ун-та, 2010. – 59 с.
2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. – Москва : Спорт, 2017. – 319 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировок в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 80 с.

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Захаренкова В.А., студент; Сергеев Г.А., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики биатлона; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье представлена динамика показателей скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса квалифицированных биатлонисток в годичном цикле тренировки. Исследования выполнены с использованием тренажёра Skierg Concept 2. В процессе эксперимента оценивались скоростно-силовые возможности мышц плечевого пояса квалифицированных биатлонисток в возрасте 18-19 лет в начале, конце подготовительного периода и на основном этапе соревновательного. У спортсменок определялась максимальная алактатная мощности (МАМ) и максимальная относительная мощность. Полученные результаты выявили низкий уровень скоростно-силовой подготовки у биатлонисток в начале подготовительного периода. В конце подготовительного периода 6 из 8 спортсменок статистически значимо увеличили результаты в относительном показателе (ватт/кг) МАМ. Результаты тестирования в середине соревновательного периода свидетельствуют о том, что спортсменки сохранили уровень скоростно-силовой подготовленности, достигнутый к концу подготовительного периода. Использование специального упражнения достоверно не повысило показатели этого качества у спортсменок. Результаты исследования помогут оптимизировать тренировочный процесс биатлонисток.

Ключевые слова: биатлон, квалифицированные биатлонистки, скоростно-силовые способности, максимальная алактатная мощность.

Актуальность. Для выступления в соревнованиях по биатлону, проходящих на пересечённом рельефе спортсменки должны иметь пропорционально развитые мышцы ног, рук и туловища. Исследования способов передвижения на лыжах показывают, что при передвижении по дистанции коньковыми ходами на отдельных участках порционное значение мышц плечевого пояса, туловища и спины может составлять до 50 % [1]. Силовые показатели этих групп мышц являются очень важными для поддержания высокой скорости на дистанции [2].

Цель исследования – определение скоростно-силовых показателей мышц плечевого пояса у квалифицированных биатлонисток в годичном цикле тренировки.

Теоретическая значимость: получены новые данные о скоростно-силовых качествах квалифицированных биатлонисток (квалификация – КМС).

Практическая значимость: определение уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменок 18-19 лет с целью корректирования годичного и многолетнего тренировочного процесса.

Материалы и методы исследования. Методы исследования: тестирование скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса с помощью лыжного эргометра Skierg Concept 2 по методике Д.В.Попова (2014).

Исследование проводилось на базе кафедры теории и методики биатлона. В исследовании приняли участие 8 биатлонисток, имеющих квалификацию КМС. Возраст спортсменок 18-19 лет.

Максимальная алактатная мощность определялась при выполнении испытуемыми следующего теста: спортсмены делали несколько движений имитирующих одновременное отталкивание руками лыжника, разгоняя эргометр, затем в течении 10 секунд развивали максимальную мощность. Снижение мощности отдельного цикла движения на протяжении двух циклов подряд являлось окончанием теста.

Уровень скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса каждого спортсмена определялся его максимальным значением относительной максимальной мощности.

Тестирование проходило строго по одному алгоритму. Перед тестированием все спортсмены за 48 часов не использовали в тренировках высокоинтенсивные и силовые тренировки. За 2-3 часа до тестирования приём пищи осуществлялся в последний раз [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса спортсменок в начале летнего этапа подготовки (июнь 2019). В таблице 2 представлены результаты скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса спортсменок в конце подготовительного периода (ноябрь 2019).

Таблица 1 – Результаты МАМ теста (июнь)

| № | Масса, кг | МАМ, ватт | МАМ, ват/кг |
|---------|-----------|------------|-------------|
| 1 | 64 | 286 | 4,5 |
| 2 | 51 | 230 | 4,5 |
| 3 | 58,5 | 225 | 3,8 |
| 4 | 61 | 223 | 3,7 |
| 5 | 60 | 218 | 3,6 |
| 6 | 55 | 190 | 3,5 |
| 7 | 62 | 230 | 3,7 |
| 8 | 65,5 | 260 | 3,9 |
| Среднее | 59,6 ±7,2 | 232,8±48,0 | 3,9 ±0,5 |

Таблица 2 – Результаты МАМ теста (ноябрь)

| № | Масса, кг | МАМ, ватт | МАМ, ват/кг |
|---------|-----------|------------|-------------|
| 1 | 64 | 288 | 4,5 |
| 2 | 51 | 235 | 4,6 |
| 3 | 58,5 | 240 | 4,1 |
| 4 | 61 | 240 | 3,9 |
| 5 | 59 | 232 | 3,9 |
| 6 | 54,5 | 215 | 3,9 |
| 7 | 60 | 240 | 4,0 |
| 8 | 63,5 | 275 | 4,3 |
| Среднее | 58,9±6,5 | 245,6±36,5 | 4,2±0,3 |

Результаты, полученные в конце подготовительного периода, свидетельствуют о том, что 6 из 8 спортсменок достоверно ($P \leq 0,05$) улучшили свои результаты в тесте, определяющем МАМ.

В соревновательном периоде мы продолжили свой эксперимент. Задачей нашего дальнейшего исследования была оценка скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса квалифицированных биатлонисток в соревновательном периоде, а также оценка влияния тренировок на специальном, разработанном нами тренажере, на их совершенствование.

Группа была разделена на две равноценные подгруппы по 4 человека. В первую вошли спортсменки, занявшие по итогам второго тестирования места 1, 3, 5 и 7, во вторую – занявшие 2, 4, 6 и 8 места.

Спортсменки первой группы (ЭГ 1), в соответствии с планом тренировок, использовали для совершенствования скоростно-силовых качеств только соревновательные упражнения. Спортсменки второй группы (ЭГ 2) четыре раза в неделю после основных тренировок выполняли тренировки на специальном тренажере. В каждой тренировке они выполняли 3 подхода по 5 минут.

В таблице 3 представлены результаты тестирования скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса в ноябре и конце февраля, на пике соревновательного периода биатлонистов.

Таблица 3 – Результаты МАМ теста (ноябрь, февраль)

| Ноябрь | | | | | | |
|---------|-----------|-------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| № п/п | ЭГ 1 | | | ЭГ 2 | | |
| | Масса, кг | МАМ, ватт | МАМ, ватт/кг | Масса, кг | МАМ, ватт | МАМ, ватт/кг |
| 1 | 64 | 288 | 4,5 | 51 | 230 | 4,6 |
| 2 | 58,5 | 240 | 4,1 | 63,5 | 275 | 4,3 |
| 3 | 61 | 240 | 3,9 | 60 | 240 | 4,0 |
| 4 | 54,5 | 215 | 3,9 | 59 | 232 | 3,9 |
| Среднее | 59,5 ±2,3 | 245,8 ±17,7 | 4,1±0,2 | 58,4 ±3,0 | 244,3 ±10,9 | 4,2 ±0,2 |
| Февраль | | | | | | |
| 1 | 63,5 | 291 | 4,6 | 51,5 | 236 | 4,6 |
| 2 | 58,5 | 244 | 4,2 | 62,0 | 277 | 4,5 |
| 3 | 60 | 238 | 4,0 | 59 | 244 | 4,1 |
| 4 | 55 | 219 | 4,0 | 59 | 236 | 4,0 |
| Среднее | 59,5 ±2,4 | 248±17,5 | 4,2±0,1 | 57,9±2,5 | 248,3±10,9 | 4,3±0,2 |

Полученные результаты свидетельствуют о том, что спортсменки обеих групп сохранили в соревновательном периоде уровень скоростно-силовых качеств. Различия в полученных результатах не достоверны. Несколько лучшие показатели спортсменов ЭГ – 2 можно объяснить тем, и это мнение поддерживают тренеры, что при работе на тренажере формируется правильная техника выполнения тестового упражнения.

Заключение. Таким образом, результаты исследований показали недостаточный уровень развития скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса у квалифицированных биатлонисток в возрасте 18-19 лет. Для качественной организации тренировочного процесса целесообразно регулярно (3-4 раз в год) проводить

тестирование мышц плечевого пояса с целью оценки уровня скоростно-силовой подготовленности. Эффективным средством развития и совершенствования скоростно-силовых качеств плечевого пояса в бесснежное время может служить разработанное нами упражнение.

Литература

1. Holmberg H-C. Contribution of the Legs to Double-Poling Performance in Elite Cross-Country Skiers / H-C. Holmberg, S. Lindinger, T. Stoggl, G. Bjorklund, E. Muller // Med Sci Sports Exerc. – 2006. – № 38(10). – P. 1853-1860.

2. Holmberg H-C. The physiology of cross-country skiing : With special emphasis on the role of the upper body // Department of Physiology and Pharmacology. – URL : <http://openarchive.ki.se/xmlui/handle/10616/43443> (дата обращения: 20.02.2020).

3. Сергеев Г.А. Некоторые аспекты скоростно-силовой подготовки квалифицированных биатлонисток / Г.А. Сергеев, Д.Т. Поломошнов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 274-278.

ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЛОВЦОВ 11-14 ЛЕТ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Зиннатнуров М.А., студент; Назаренко А.С., кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических дисциплин; Барабанова В.Б., доктор философских наук, профессор кафедры водных видов спорта; ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В статье рассматриваются показатели физического развития пловцов 11-14 лет и их спортивный результат в соревновательной деятельности. Дана оценка физического развития пловцов юношей и девушек.

Ключевые слова: физическое развитие, плавание, тренировочный этап, результат соревновательной деятельности, юные спортсмены.

Актуальность. Рост спортивных результатов и требований к спортивной подготовке пловцов 11-14 лет выдвигает проблему, связанную с поиском оптимальных путей развития функциональных возможностей организма и физических качеств у юных спортсменов.

В своих исследованиях Авдиенко В.Б. утверждает, что эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья [1].

Вместе с тем, совершенствование тренировочного процесса не должно порождать форсированную подготовку и приводить к преждевременному исчерпанию функциональных, физических и психологических резервов юных спортсменов [2, 3].

При этом подготовка полноценного спортивного резерва предполагает приведение системы спортивной тренировки в соответствие с естественным ритмом развития организма юных спортсменов [2, 4]. Поэтому поиск наиболее эффективных средств и методов совершенствования различных сторон физической подготовленности

детей и подростков имеет большое значение для подготовки спортсменов высокого класса [5].

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» [6] основными требованиями к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

- соответствие возраста и пола, согласно положения (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «плавание»;
- соответствие уровня спортивной квалификации согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание» [6].

Возраст 11-14 лет является основным возрастом для участия в официальных спортивных соревнованиях по плаванию по программе «Веселый дельфин». В данных соревнованиях в 2020 году будут принимать участие юноши 13-14 лет и девушки 11-12 лет. Основным требованием к участникам соревнований на региональных этапах – уровень спортивной квалификации 3 взрослый разряд.

Согласно программы «Плавание» спортивной школы «Алмаз» г. Салавата и Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» юноши 2006-2007 г.р. и девушки 2008-2009 г.р. осуществляют спортивную подготовку на тренировочном этапе спортивной специализации 1 и 2-го года обучения. Суммарный объем тренировочных занятий на тренировочном этапе 1-го года для девушек 2008-2009 г.р. и на тренировочном этапе 2-го года для юношей 2006-2007 г.р. составляет 728 часов, количество тренировочных занятий в неделю – 7.

При этом в исследованиях Авдиенко В.Б. (2019 г) указано, что на данном этапе девушки и юноши с нормальными темпами физического развития должны иметь уровень спортивной подготовленности не ниже 1 взрослого разряда и объем плавания за тренировку 4,0-5,0 км, а с поздними темпами физического развития – 1 взрослый разряд и объем плавания за тренировку 3,5-4,5 км.

Цель исследования – определить особенности влияния развития физических качеств пловцов 11-14 лет на спортивный результат в соревновательной деятельности.

Теоретическая значимость заключается в получении и анализе данных по рассматриваемой проблеме, представляющих ценность в контексте ее теоретического использования.

Практическая значимость исследования состоит в том, что нами были определены основные показатели физического развития пловцов 11-14 лет, влияющие на спортивный результат в соревновательной деятельности.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе МАУ СШ «Алмаз» г. Салавата в период сентябрь 2019 – февраль 2020 год (подготовительный и соревновательный период базового микроцикла). В исследовании приняли участие пловцы 11-14 лет, занимающиеся плаванием на тренировочном этапе 1-го и 2-го года спортивной специализации (23 юношей 13-14 лет и 16 девушек 11-12 лет). Исследование оценки физического развития пловцов проводилось на базе врачебно-физкультурного диспансера г. Салавата в октябре 2019 и феврале 2020 года. Также нами учитывался уровень спортивной квалификации пловцов, т.к. участие во Всероссийских

соревнованиях по программе «Веселый дельфин», позволяет спортсменам данного возраста быть включенными в состав резерва юношеской сборной по плаванию.

В процессе исследования нами учитывались следующие показатели физического развития: рост стоя (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), проба Мартинэ-Кушелевского, результат на 200 метров комплексным плаванием (с) и 800 м вольным стилем (с).

Результаты исследования. Исследование оценки показателей физического развития пловцов 11-14 лет показал, что юноши, занимающиеся плаванием, имеют достаточно низкий уровень физического развития, чем девушки (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физического развития пловцов 11-14 лет

| Показатели | Юноши | | Девушки | |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | Апрель х±m | Октябрь х±m | Апрель х±m | Октябрь х±m |
| Рост (см) | 139,2±3,8 | 144,7±4,6 | 143,5±7,2 | 155,4±5,7* |
| Вес (кг) | 42,4±4,6 | 46,4±3,2* | 34,5±3,2 | 38,9±4,3 |
| ОКГ (см) | 57,9±6,1* | 63,2±6,3 | 64,6±3,2 | 70,1±4,7* |
| Скорость восстановления (сек) | 225,3±26,7 | 199,8±12,7* | 197,4±23,12 | 171,6±12,1 |
| 200 м комплексное плавание | 193,76±6,34* | 188,44±9,12 | 192,13±8,34 | 182,12±7,22 |
| 800 м вольный стиль | 823,44±23,14 | 765,29±22,18 | 766,12±25,37 | 724,23±18,29* |
| Примечания: * – P<0,05 | | | | |

Результаты, полученные во время обследования, свидетельствуют о том, что юноши 11-14 лет, занимающиеся на этапе спортивной подготовки по своим весоростовым параметрам соответствуют уровню «ниже среднего», и прибавка в росте и в весе незначительна. Показатели окружности грудной клетки пловцов юношей свидетельствуют о неудовлетворительном развитии дыхательной системы. Прирост окружности грудной клетки юношей за 5 месяцев составил всего 5,3 сантиметра.

Скорость восстановительных процессов после дозированной нагрузки у юношей 13-14 лет соответствует оценке «неудовлетворительно» и полученные результаты свидетельствуют о недостаточной степени тренированности.

Результаты соревновательной дистанции на 200 м комплексным плаванием и 800 м вольным стилем показывают уровень спортивной квалификации 3 взрослого разряда как в октябре, так и в феврале месяце. Для юношей 13-14 лет квалификация 3 взрослого разряда считается низким показателем соревновательной деятельности.

Оценка физического развития девушек 11-14 лет показала достоверный прирост (P<0,05) в таких показателях как: рост стоя (см), окружность грудной клетки(см), 800м вольный стиль (м). Причем скорость восстановительной реакции после дозированной нагрузки соответствовала оценке «неудовлетворительно» в октябре месяце, но уже в феврале – оценка «хорошо». Анализ результатов соревновательной деятельности на дистанции 800м вольным стилем показывает физическую подготовленность девушек в октябре месяце – 3 взрослый разряд, в феврале – 2-ой взрослый разряд.

По показателям физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки девушки соответствуют оценке «хорошо» и «выше среднего».

Заключение. По результатам оценки соревновательной деятельности пловцов 11-14 лет, мы пришли к следующим выводам:

1. Результаты проведенных исследований показали, что пловцы юноши 13-14 лет, занимающиеся плаванием на тренировочном этапе 2-го года спортивной специализации по уровню физического развития находятся на оценке «ниже среднего», чем девушки 11-12 лет, занимающиеся плаванием на тренировочном этапе 1-го года спортивной специализации.

2. Результаты плавательной подготовленности на дистанции 200 м комплексным плаванием и 800 м вольным стилем показывают низкий уровень соревновательной подготовки у юношей и средний уровень соревновательной подготовленности у девушек.

3. Для достижения высоких результатов тренеру необходимо уделять внимание комплексному развитию физических качеств пловцов начиная с перехода на тренировочный этап спортивной специализации.

Литература

1. Авдиенко, В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – Москва : Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.

2. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга-тренер / И.П. Нечунаев. – Москва : Эксмо, 2012. – 272 с.

3. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху / В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 544 с.

4. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина. – Москва : Советский спорт, 2014. – 128 с.

5. Солопов, И.Н. Функциональная подготовленность спортсменов (теоретические и практические аспекты) / И.Н. Солопов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1 (27). – С. 109–121.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Приказ Министерства спорта РФ № 41 от 19.01.2018 г. // Министерство спорта Российской Федерации. – URL : <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz41ot19.01.2018.pdf> (дата обращения: 22.02.2020).

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДОСКОКОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Колокольцева К.В., студент; Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики; ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань

Аннотация. В представленной работе описываются биомеханические характеристики простого приземления в спортивной гимнастике. Оцениваются координационные

способности и способность к сохранению равновесия у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. На основании теоретических доказательств предлагается комплекс подготовительных упражнений доскоковой подготовки для внедрения в тренировочный процесс гимнастов 5-6 лет.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, доскоковая подготовка, приземления, способность к сохранению равновесия.

Актуальность. Спортивная гимнастика – это один из сложнокоординационных видов спорта с систематически увеличивающейся координационной сложностью отдельных упражнений и комбинаций в целом. Каждая гимнастическая комбинация заканчивается соском, последняя фаза которого – приземление. Правила соревнований, в свою очередь, предъявляют серьезные требования к умению сохранять равновесие гимнастами, как во время исполнения упражнения, так и по его окончанию. За ошибки в приземлениях гимнасты могут быть «наказаны» сбавками от 0,1 до 1,0 балла, в то время как на международной арене спортивная «борьба» идет на сотые и тысячные балла. В связи с этим, актуальным является вопрос сохранения равновесия в момент приземления после выполнения технически сложных соскоков, исполняемых с вращением в разных плоскостях [2]. Уже на спортивно-оздоровительном этапе спортсмены выступают на соревнованиях, и им предлагается овладеть программой «Юный гимнаст», которая подразумевает, что каждое упражнение завершается приземлением. Следовательно, к этапу начальной подготовки гимнасты должны освоить приземление в «доскок» на уровне двигательного навыка. К тому же, обучение данному навыку в столь раннем возрасте способствует сокращению серьезных травм опорно-двигательного аппарата нижних конечностей в будущем. В исследованной нами литературе недостаточно работ, посвященных освещению темы доскоковой подготовки в спортивной гимнастике. Этот факт послужил основой для постановки цели нашего исследования.

Цель исследования – теоретически обосновать целесообразность использования подготовительных средств доскоковой подготовки у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Теоретическая значимость: полученные данные дополняют теорию и методику спортивной гимнастики и расширяют представление об использовании подготовительных средств доскоковой подготовки. Теоретически доказана и обоснована необходимость в использовании средств доскоковой подготовки в тренировочном процессе гимнастов 5-6 лет.

Практическая значимость: проведенный биомеханический анализ простого приземления лежит в основе рекомендаций при разработке методики обучения приземлениям и содержания доскоковой подготовки. Разработанный комплекс упражнений, состоящий из силового и координационного блока и способствующий повышению качества доскоковой подготовленности гимнастов, может быть использован в практике деятельности тренеров спортивных школ, клубов и секций.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 30 гимнастов в возрасте от пяти до шести лет, имеющих стаж занятий 2 года. Исследование проводилось на базе школы Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой Федерального спортивно-тренировочного центра гимнастики в г. Казань. Для гимнастов

предусматривалось проведение трёх занятий в неделю продолжительностью 60 минут. В работе применялись следующие методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. биомеханический анализ;
3. педагогическое тестирование;
4. методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для анализа характеристик приземления был проведен биомеханический анализ простого приземления (приземление спортсмена после отвесного падения на опору без вращения – прыжка в глубину). Анализ вариантов компенсации ударной нагрузки при приземлении после прыжка в глубину позволяет выявить наиболее оптимальное выполнение приземления, наименее травмоопасное для юных спортсменов. Было выявлено, что при выполнении простого приземления отсутствие достаточной компенсации ударной нагрузки коленными суставами и движением туловища связано со сближением коленей спортсменов в фазе максимального приседа – в данном случае наблюдается внутренняя ротация коленей. Коэффициент положительной корреляции между вышеуказанными показателями равен 0,6 ($p = 0,004$). Ввиду отсутствия должной компенсации ударной нагрузки, возникает «жесткое приземление», что может пагубно отразиться на опорно-двигательном аппарате гимнастов. Приземления подобного рода часто становятся причиной возникновения серьезных травм. В некоторых исследованиях (Pollardetal., 2010) было показано, что попытки ограничить сгибание коленного и тазобедренного суставов приводят к смещению колена во фронтальной плоскости, что предполагает повышение риска травмы передней крестообразной связки [3]. Учет результатов биомеханического анализа может быть положен в основу разрабатываемого комплекса подготовительных упражнений доскоковой подготовки для юных гимнастов.

Рассмотрев программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» было выявлено, что упражнения, «прыжок на месте с приземлением в доскок» и «прыжок в глубину с отвесного мостика на мат» на этапе начальной подготовки должны быть освоены на уровне двигательного навыка, а также должны совершенствоваться и использоваться на практике. Следовательно, мы можем говорить о том, что на спортивно-оздоровительном этапе, который предшествует этапу начальной подготовки, юные гимнасты должны быть ознакомлены с данными упражнениями, а затем они должны быть глубоко разучены. При этом подготовительные упражнения доскоковой подготовки на сегодняшний день разработаны недостаточно.

Известно, что приземление в «доскок» требует высокого уровня развития координационных способностей. В рамках исследования мы провели тестирование координационных способностей детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, для определения уровня развития способности к сохранению равновесия (таблица 1).

По результатам тестирования был выявлен малый процент точных приземлений в «доскок», что характеризует затруднения сохранения равновесия после прыжка и связано с недостаточным развитием координационных способностей юных спортсменов. Тогда как результаты тестирования статического равновесия соответствуют возрастной норме.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня координационных способностей у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой

| № п/п | Название теста | Показатели |
|-------|--------------------------------------|--------------|
| 1 | Прыжок в глубину (кол-во «доскоков») | 2,73 ± 0,35 |
| 2 | Прыжок в глубину спиной вперед | 1,73 ± 0,15 |
| 3 | 4 поворота на бревне (сек) | 14,73 ± 0,88 |
| 4 | 3 кувырка вперед | 0,93 ± 0,18 |
| 5 | Проба Ромберга (ог)** | 14,08 ± 1,39 |
| 6 | Проба Ромберга (зг)*** | 8,44 ± 1,09 |

*Р – уровень значимости; **ог – открытые глаза; ***зг – закрытые глаза

Также нами было проанализировано качество выполнения приземлений на трех снарядах (вольные упражнения, перекладина, опорный прыжок) в соревновательных условиях на зимнем первенстве школы гимнастики Юлии Барсуковой. На каждом снаряде подсчитывалось количество ошибок при выполнении приземлений либо в элементах, входящих в гимнастическую комбинацию, либо в соскоках. В упражнении на перекладине было допущено 0,80 ± 0,10 ошибок в приземлениях, на вольных упражнениях – 1,13 ± 0,18 и на опорном прыжке – 0,80 ± 0,17. По результатам подсчета оказалось, что больше всего ошибок совершается в вольных упражнениях, что можно объяснить тем, что в комбинацию включено большее количество элементов, в которых есть риск потери равновесия после завершения элемента и при выполнении приземления. Меньшее количество ошибок было совершено в упражнении на перекладине. Этот факт связан с тем, что на перекладине нужно показать приземление в доскок только один раз – при соскоке, однако здесь задача усложняется тем, что соскок выполняется с высоты и из положения вися.

Исходя из результатов тестирования и требований вида спорта наблюдается запрос на разработку подготовительных упражнений в рамках доскоковой подготовки для использования их в тренировочном процессе гимнастов 5-6 лет. Упражнения также должны способствовать сопряженному развитию координационных и силовых способностей у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Основой для разработки комплекса упражнений послужило утверждение, что, чем выше становая сила и абсолютная сила мышц ног, тем выше значение качества функции равновесия тела [1]. Данный факт послужил основой для выдвижения предположения о том, что для повышения уровня способности к сохранению равновесия необходимо работать не только над совершенствованием координационных способностей, но и над силовыми способностями. Поэтому мы предлагаем комплекс подготовительных упражнений, который состоит из двух блоков: координационный и силовой (таблица 2 и таблица 3).

Таблица 2 – Силовой блок подготовительных упражнений

| Упражнения | Дозировка | |
|---|-----------|---|
| | 1 | 2 |
| 1.1 И. п. – сед на стуле, стопы на полу. Сгибание и разгибание пальцев ног. | 20 раз | |
| 1.2 И. п. – сед на стуле, стопы на полу. Сгибание и разгибание стоп. | 10 раз | |

| 1 | 2 |
|---|--------|
| 1.3 И.п. – сед на стуле, стопы держать на весу. Сгибание и разгибание стоп. | 10 раз |
| 1.4 И.п. – сед на стуле, стопы на полу. Разведение и сведение стоп. | 10 раз |
| 1.5 И.п. – упор сидя. Сгибание и разгибание стоп. | 10 раз |
| 1.6 И.п. – упор сидя, стопы на себя. Сгибание и разгибание пальцев ног. | 10 раз |
| 1.7 И.п. – сед, стопы в резиновом амортизаторе. Сгибание и разгибание стоп. | 10 раз |
| 1.8 И.п. – стойка с опорой руками о стенку. Поднимание на носки. | 15 раз |
| 1.9 И.п. – упор присев. Поднимание на носки. | 15 раз |
| 1.10 И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. Приседания | 10 раз |

Таблица 3 – Координационный блок подготовительных упражнений

| Упражнения | Дозировка |
|---|-----------|
| Упражнения на нестабильной опоре (батут) | |
| 2.1 3 прыжка на батуте – прыжок в доскок на мат. | 5 раз |
| 2.2 3 прыжка на сетке и остановиться в доскок на сетке. | 5 раз |
| 2.3 Прыжок в сед и встать в доскок. | 5 раз |
| 2.4 Кувырок вперед на сетке – устоять. | 5 раз |
| Упражнения, способствующие воспитанию способности к сохранению равновесия | |
| 2.5 И.п. – стойка на одной ноге на низком бревне, другая согнута в колене, руки на пояс, держать. | 15" |
| 2.6 И.п. – основная стойка на бревне. Повороты на месте. | 4 раза |
| 2.7 И.п. – стойка на носках на бревне, руки вверх | 30" |
| 2.8 И.п. – вис на перекладине – прыжок в доскок. | 5 раз |
| Упражнения, выполняемые с приземлением на опору разной упругости | |
| 2.9 Прыжок в глубину с тумбы 60 см или скамейки. | 5 раз |
| 2.10 То же спиной вперед. | 5 раз |
| 2.11 Наскок на возвышенность (15 см) в доскок. | 5 раз |
| 2.12 То же спиной вперед. | 5 раз |
| 2.13 Прыжок в глубину в поролоновую яму на мат. | 5 раз |
| 2.14 С разбега прыжок на 2 мата с моста. | 5 раз |

Заключение. Таким образом, мы выявили биомеханические характеристики простого приземления в спортивной гимнастике. Оценили уровень развития способности к сохранению равновесия у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. Теоретически была обоснована потребность в комплексе подготовительных средств доскоковой подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной гимнастике, и был предложен разработанный нами комплекс упражнений.

Литература

1. Назаренко, А.С. Корреляции функции равновесия тела с антропометрическими показателями у спортсменов / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев, Н.Ш. Хаснутдинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 2. – С. 150–157.

2. Смирнова, А.Э. Особенности обучения технике приземлений гимнастов 7-8 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова // Перспективные направления в области физической

культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.). – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. – С. 387–389.

3. Pollard, C.D. Limited hip and knee flexion during landing is associated with increased frontal plane knee motion and moments / C.D. Pollard, S.M. Sigward, C.M. Powers // Clinical Biomechanics. – 2010. – Vol. 25 (2). – P. 142–146.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛИАТЛОНЕ

Котова А.С., студент; Ципин Л.Л., доктор педагогических наук, профессор кафедры биомеханики; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье представлены результаты анализа специальных силовых упражнений, применяемых для подготовки к соревновательному упражнению силовой гимнастики в женском полиатлоне – сгибанию разгибанию рук в упоре лёжа. Показано, что рассмотренные упражнения оказывают избирательное или комплексное силовое воздействие на различные мышцы полиатлонисток, но для развития некоторых ведущих мышечных групп оно недостаточно.

Ключевые слова: женский полиатлон, силовая гимнастика, специальные силовые упражнения, электромиография.

Актуальность. Полиатлон является комплексным видом спорта, в который входят дисциплины, требующие проявления разных физических качеств – выносливости, силы, быстроты. Соревнования по полиатлону проводятся как летом, так и зимой. Летний полиатлон в зависимости от вида многоборья может включать бег на короткие, средние и длинные дистанции, плавание, метание мяча или гранаты, стрельбу и силовую гимнастику. В зимнем полиатлоне могут быть представлены лыжные гонки, стрельба и силовая гимнастика. Таким образом, силовые упражнения являются неотъемлемой частью как летних, так и зимних соревнований. Силовая гимнастика у мужчин состоит в сгибании и разгибания рук в висе на перекладине, а у женщин – сгибании и разгибании рук в упоре лёжа от контактной платформы [1]. По данным Р.В. Старовойта существует высокая корреляционная зависимость между общим результатом и результатом в силовой гимнастике на всех этапах спортивной специализации. Так, на начальном этапе коэффициент корреляции составляет 0,725, а на этапе спортивного совершенствования – 0,818 [2].

Особенностью упражнений силовой гимнастики в полиатлоне является то, что они чрезвычайно распространены и используются в основном как общеподготовительные или для тестирования уровня силовых способностей занимающихся. Но в данном случае они применяются как самостоятельные соревновательные упражнения, выполняемые в соответствии с правилами, принятыми Международным Союзом и Всероссийской Федерацией Полиатлона [3]. Для успешного выполнения упражнений силовой гимнастики необходимы специальные средства

подготовки. Практика показывает, что они не отличаются разнообразием. Это различные способы сгибания и разгибания рук в висе на перекладине и в упоре лёжа. Например, в учебно-методическом пособии В.В. Шевцова с соавт. в качестве специальных силовых упражнений рекомендуются 13 вариаций тех же сгибаний и разгибаний рук в висе на перекладине [4]. Всего можно выделить лишь несколько работ, касающихся данного вопроса [5, 6]. Преимущественно в них рассматриваются рекомендации по построению тренировочного процесса квалифицированных спортсменов [7]. В то же время упражнения силовой гимнастики в полиатлоне достаточно просты для биомеханического анализа и оценки их эффективности.

Цель исследования – выявление специальных упражнений, оказывающих повышенное силовое воздействие на мышцы спортсменов-полиатлонисток, несущих основную нагрузку в силовой гимнастике.

Теоретическая значимость состоит в том, что представленный подход к подбору специальных силовых упражнений является теоретической предпосылкой совершенствования методики тренировки в полиатлоне.

Практическая значимость заключается в разработке рекомендаций по применению упражнений, оказывающих избирательное или комплексное воздействие на мышцы спортсменок-полиатлонисток.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 3 спортсменки-полиатлонистки, кандидаты в мастера спорта. Возраст спортсменок – 19 ± 2 лет, рост – $1,63 \pm 0,03$ м, вес – 53 ± 3 кг, максимальный результат в соревновательном упражнении за 4 мин. – 127 ± 8 сгибаний и разгибаний рук.

С учетом мнения отечественных и зарубежных специалистов [8] и качественного биомеханического анализа были предварительно отобраны 17 специальных силовых упражнений. При проведении исследования упражнения с отягощениями выполнялись с нагрузкой 50-60% 1ПМ, а с весом собственного тела – с количеством повторов 50-60% от максимума, что соответствует развитию силовой выносливости. Параллельно с помощью аппаратно-программного комплекса «Миотон» (ОКБ «РИТМ» г. Таганрог) регистрировалась электрическая активность 8 мышц верхней конечности и туловища. Анализировались 5 циклов движений во второй трети выполнения каждого упражнения. Сила, развиваемая отдельными мышцами, оценивалась по относительному значению средней амплитуды электромиограммы (ЭМГ), характеризующему тренирующее воздействие упражнений [9, 10, 11].

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены относительные значения средней амплитуды ЭМГ 8 мышц спортсменок. Можно видеть, что при выполнении ряда упражнений их силовое воздействие на наиболее нагруженные мышцы спортсменок уступает соревновательному упражнению или полностью отсутствует. К таким упражнениям относятся, в частности, поднятие согнутых и прямых ног в висе.

Большинство упражнений локально воздействуют на отдельные мышцы и их синергисты, то есть являются изолирующими. Так, повышенное воздействие на двуглавую мышцу плеча оказывают сгибание и разгибание рук в висе лёжа и тяга гантелей стоя в наклоне, на трехглавую мышцу плеча – «алмазные» отжимания, на трапециевидную мышцу – тяга эспандера из полуприседа назад согнутыми руками и

сгибание и разгибание рук в висе лёжа, на широчайшую мышцу спины – сгибание и разгибание рук в висе лёжа и сведение лопаток лежа с упором о скамейки тыльной стороной плеч.

Упражнения комплексного воздействия, при которых относительное значение средней амплитуды ЭМГ превышают единицу, то есть развиваемое усилие больше соревновательного, включают в себя сгибание и разгибание рук в висе лёжа, тягу гантелей стоя в наклоне, «алмазные» отжимания и тягу эспандера назад согнутыми руками. Два первых упражнения также характеризуются самым высоким относительным значением средней амплитуды ЭМГ, достигающим соответственно 8,84 и 6,82.

Успешное выполнение соревновательного упражнения во многом обусловлено локальной силовой выносливостью трёхглавой мышцы плеча, большой грудной и дельтовидной мышц. Однако, как видно из таблицы 1, ни одно из рассмотренных специальных силовых упражнений не приводит к существенному превышению нагрузки на эти мышцы по сравнению с соревновательным упражнением. Только при выполнении «алмазных» отжиманий наблюдается небольшое превышение для трёхглавой мышцы плеча и большой грудной мышцы. Относительное значение средней амплитуды ЭМГ составляет в этом случае примерно 1,09.

Таблица 1 – Относительные значения средней амплитуды ЭМГ при выполнении полиатлонистками упражнений специальной силовой направленности, $M \pm m$ (n=3)

| Упражнение | Трапеци- видная м. | Дельто- видная м. | Двуглавая м. плеча | Трёхглавая м. плеча | Большая грудная м. | Широчайшая м. спины | Прямая м. живота | Большая круглая м. |
|--|-----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на неустойчивой опоре | 1,21 $\pm 0,23$ | 0,97 $\pm 0,15$ | 1,47 $\pm 0,07$ | 1,05 $\pm 0,14$ | 1,04 $\pm 0,09$ | 0,68 $\pm 0,20$ | 1,09 $\pm 0,46$ | 0,80 $\pm 0,20$ |
| Поднимание туловища в положении лёжа | 0,32 $\pm 0,07$ | 0,34 $\pm 0,14$ | 0,56 $\pm 0,23$ | 0,06 $\pm 0,06$ | - | 1,13 $\pm 0,47$ | 1,63 $\pm 0,24$ | 0,13 $\pm 0,07$ |
| Жим штанги лёжа | 0,87 $\pm 0,60$ | 1,03 $\pm 0,23$ | 1,17 $\pm 0,16$ | 0,92 $\pm 0,17$ | 0,83 $\pm 0,08$ | 0,46 $\pm 0,32$ | - | 0,88 $\pm 0,17$ |
| Поднимание согнутых ног в висе | 0,12 $\pm 0,12$ | 0,12 $\pm 0,08$ | 0,54 $\pm 0,27$ | - | - | 1,12 $\pm 0,61$ | 1,69 $\pm 0,11$ | 0,35 $\pm 0,35$ |
| Французский жим лёжа | 0,21 $\pm 0,19$ | 0,09 $\pm 0,07$ | 0,68 $\pm 0,06$ | 0,60 $\pm 0,20$ | 0,27 $\pm 0,06$ | 0,79 $\pm 0,40$ | 0,06 $\pm 0,06$ | 1,06 $\pm 0,48$ |
| Жим гантелей на наклонной скамье | 0,69 $\pm 0,32$ | 1,01 $\pm 0,15$ | 3,73 $\pm 1,37$ | 0,68 $\pm 0,07$ | 0,49 $\pm 0,26$ | 1,65 $\pm 0,90$ | - | 0,91 $\pm 0,28$ |
| Поднимание прямых ног в висе | - | - | - | - | 0,16 $\pm 0,16$ | - | 2,74 $\pm 0,24$ | - |
| Тяга гантелей стоя в наклоне | 1,54 $\pm 0,42$ | - | 6,23 $\pm 1,47$ | 1,03 $\pm 0,27$ | - | 5,94 $\pm 1,93$ | - | 6,82 $\pm 2,52$ |
| «Алмазные» отжимания | 1,13 $\pm 0,09$ | 0,97 $\pm 0,17$ | 1,11 $\pm 0,08$ | 1,10 $\pm 0,05$ | 1,07 $\pm 0,09$ | 0,40 $\pm 0,21$ | 0,96 $\pm 0,17$ | 0,76 $\pm 0,17$ |
| Сгибание и разгибание рук в висе лёжа | 2,21 $\pm 0,58$ | 0,04 $\pm 0,04$ | 6,77 $\pm 0,67$ | 1,01 $\pm 0,27$ | - | 8,84 $\pm 3,34$ | 0,32 $\pm 0,32$ | 7,47 $\pm 3,21$ |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа сзади | 0,34 ±0,14 | 0,53 ±0,11 | 0,82 ±0,03 | 0,74 ±0,11 | 0,68 ±0,33 | 2,41 ±0,76 | - | 0,51 ±0,22 |
| Движение вперед и назад с роллером в упоре на коленях | 0,84 ±0,09 | 0,08 ±0,05 | 0,87 ±0,05 | 0,54 ±0,27 | 0,67 ±0,24 | 1,63 ±0,98 | 1,64 ±0,33 | 0,76 ±0,39 |
| Сгибание и разгибание рук в локтях от высокой опоры | 1,57 ±0,76 | 0,90 ±0,17 | 0,80 ±0,41 | 0,99 ±0,15 | 0,63 ±0,13 | - | 0,43 ±0,25 | 0,47 ±0,24 |
| Тяга эспандера из полуприседа назад согнутыми руками | 1,75 ±0,44 | 0,05 ±0,05 | 2,37 ±0,21 | 0,87 ±0,25 | - | 3,53 ±1,67 | - | 4,34 ±0,58 |
| Поднимание гантелей вперед прямыми руками | 2,45 ±1,30 | 1,04 ±0,22 | 5,07 ±0,63 | 0,30 ±0,09 | 0,20 ±0,10 | 0,53 ±0,29 | - | 1,24 ±0,41 |
| Сведение лопаток лежа с упором о скамейки тыльной стороной плеч | 2,20 ±0,89 | - | 1,06 ±1,06 | 1,49 ±0,54 | - | 6,50 ±1,99 | 0,42 ±0,22 | 8,15 ±3,82 |
| Поочередное сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1,31 ±0,19 | 1,11 ±0,31 | 2,56 ±0,41 | 0,99 ±0,06 | 0,94 ±0,18 | 0,64 ±0,39 | 0,52 ±0,26 | 0,43 ±0,21 |

Заключение. Специальные силовые упражнения, применяемые для подготовки к силовой гимнастике в женском полиатлоне, во многих случаях не оказывают необходимого тренировочного воздействие на основные группы мышц спортсменок. Их следует дополнить эффективными упражнениями для дельтовидных мышц, трёхглавых мышц плеча и больших грудных мышц.

Литература

1. Ашмарина, А.А. Внедрение и развитие полиатлона в общеобразовательных школах как фактор, способствующий развитию массового спорта / А.А. Ашмарина // Педагогический вестник. – 2012. – Т. 2, № 1. – С. 122–124.
2. Старовойт, Р.В. Инновационная методика подготовки спортсменов в зимнем полиатлоне : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Старовойт Роман Владимирович. – Москва, 2012. – 23 с.
3. Правила вида спорта «Полиатлон» [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. – URL : https://minsport.gov.ru/2019/doc/PravilaPoliatlon_2019.doc (дата обращения: 15.11.2019).
4. Шевцов, В.В. Полиатлон : учеб.-метод. пособие / В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова. – Тюмень : СУЦ «Аванпост», 2001. – 114 с.
5. Орлова, Е.А. Физиологические эффекты выполнения силовых упражнений на неустойчивой опоре / Е.А. Орлова // Научное сообщество студентов : материалы XI Междунар. студ. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ЦНС Интерактив плюс, 2016. – С. 47–56.
6. Уткин, В.Л. ГТО: техника движений (с основами контроля и оптимизации) / В.Л. Уткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.

7. Машенко, О.В. Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменок, специализирующихся в летнем полиатлоне, в подготовительном периоде годичного цикла подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Машенко Олег Валерьевич. – Брянск, 2011. – 21 с.

8. Донцов, А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / А. Донцов. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 144 с.

9. Ципин, Л.Л. Методологические аспекты применения электромиографии при изучении спортивных движений разной интенсивности / Л.Л. Ципин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 188–193.

10. De Luca, C.J. The use of surface electromyography in biomechanics / C.J. De Luca // Journal of Applied Biomechanics. – 1997. – Vol. 13, No. 2. – P. 135–163.

11. Merletti, R. Surface electromyography for noninvasive characterization of muscle / R. Merletti, A. Rainoldi, D. Farina // Exercise and Sport Sciences Reviews. – 2001. – Vol. 29 (1). – P. 20–25.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ

Макаров П.К., студент; Волков В.А., преподаватель кафедры теории и методики футбола; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В предложенной работе раскрываются особенности методики обучения ведению мяча футболистов 10-11 лет с использованием специального инвентаря.

Ключевые слова: футбол, мячи уменьшенных размеров, техническая подготовка, особенности методики

Актуальность. На сегодняшний день в большинстве методических пособий предлагается использовать мячи стандартизированных размеров при обучении ведению мяча футболистов 10-11 лет, отличительными особенностями методики является использование специального инвентаря с предложенной дозированной нагрузкой для повышения эффективности тренировочного процесса. Считается, что при обучении ведению мяча важно учитывать развитие двигательной чувствительности, которое наиболее эффективно раскрывается в упражнениях, разработанными на основе методов контрастного и сближаемых заданий. Характерной особенностью таких упражнений является то, что при их выполнении происходит сравнение занимающимися объективной срочной информации, со своими субъективными ощущениями движений [1].

Цель исследования – теоретически обосновать и проверить на практике эффективность методики обучения ведения мяча у футболистов 10-11 лет с использованием специального инвентаря.

Задачи исследования:

1) теоретически обосновать отличительные особенности методик обучения ведению мяча футболистов 10-11 лет;

2) раскрыть особенности методики обучения ведению мяча футболистов 10-11 лет с использованием специального инвентаря;

3) экспериментально проверить эффективность особенности методики обучения ведению мяча футболистов 11 лет с использованием специального инвентаря.

Теоретическая значимость состоит в том, что теория тренировки в футболе дополняется материалами особенностей методики обучения ведению мяча у футболистов 10-11 лет с использованием специального инвентаря.

Практическая значимость заключается в том, что использование специального инвентаря с предложенным комплексом средств и методов повысит эффективность обучения технике ведения мяча футболистов 10-11 лет.

Материалы и методы исследования. В основу исследования был положен метод тестирования, в котором приняла участие выборка, состоящая из 20 футболистов 11 лет начальной подготовки. Исследование состояло из трех этапов.

На первом этапе изучалась научная и методическая литература по вопросу особенностей методик обучения ведению мяча футболистов 11 лет с использованием специального инвентаря. Внимание было уделено особенностям, целесообразности, средствам и методам обучения ведению мяча с использованием специального инвентаря, которые позволили выявить актуальность данной работ.

На втором этапе было проведено тестирование для определения начального и итогового уровня техники ведения мяча. В форме контрольного теста использовались:

- ведение мяча 15 метров по прямой (сек);
- ведение мяча 15 метров с изменением направления (сек).

На третьем этапе была выполнена математико-статистическая обработка полученных данных и их интерпретация (таблица 1).

В исследовании приняли участие 20 футболистов 11 лет, обучающиеся в детско-юношеской спортивной школе ФАЗ – «Адмиралтейский». В контрольной группе, численностью 10 человек, занимающиеся развивали технику ведения мяча по общепринятой методике (с использованием мячей стандартизированных размеров по различной траектории и способами выполнения) сериями, состоящими из 4 повторений. Пауза отдыха составляла в данном случае от 30 до 60 секунд.

В экспериментальной группе, численностью 10 человек, для развития техники ведения мяча использовались мячи уменьшенных размеров в сочетании с мячами стандартизированных размеров. Ведение мяча осуществлялось (по различной траектории и способами выполнения) сериями, состоящими из 4 повторений в каждом из которых использовался мяч определенного размера. Пауза отдыха составляла в данном случае от 30 до 60 секунд. Способы выполнения упражнения: (внутренней стороной стопы правой и левой ногой; внутренней и внешней стороной стопы только правой ногой; внутренней и внешней стороной стопы – левой ногой; внешней стороной стопы правой и левой ногой). Траектория выполнения: (ведение мяча с обводом фишек «змейкой»; ведение мяча с изменением направления «елочка»; ведения мяча «восьмеркой»).

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе научно-методической литературы большинство авторов в своих работах выделяют следующие особенности методики обучения ведению мяча футболистов 10-11 лет:

–особенностью методики при обучении ведению мяча считают подвижные игры, которые задают соревновательную направленность и позволяют сохранить заинтересованность футболистов в ходе тренировочного процесса. Чем раньше и больше разнообразных движений будет предложено при подготовленности ребенка, тем лучше. В этом возрасте благоприятные условия для развития чувствительных систем организма: зрительного восприятия, двигательной чувствительности (мышечно-суставной), воспитания «чувства мяча» [2].

–использование мячей уменьшенных размеров, разных по форме, окружности и других характеристик, также выделяется отличительной особенностью при обучении ведению мяча футболистов. Футбольный мяч, считается кожаным изделием или изделием из различного природного или синтетического материала, имеющим размер и характеристики, подходящие для любого вида требований техники. Однако иногда, особенно для удовлетворения исключительных педагогических требований, кожаный мяч, которым обычно пользуются взрослые игроки, является мало приспособленным для требований последовательности при обучении юных футболистов.

–большая амортизация определяется более просторной площадью стимула на проприоцептивном и осязательном уровне и большим временем контакта (лучшее чувственное обучение в качественном плане). Большая возможность изменять цвет для расширения сенсорно-зрительной стимуляции; большая возможность изменять размера окружности; большая возможность осуществлять благоприятный отскок мяча, что способствует лучшему обучению при ударах, ведении мяча и т.д. [3].

В рассмотренных источниках приводятся отличительные особенности методик обучения ведению мяча футболистов 10-11 лет. Рассматриваются используемые средства и методы, предлагаемый инвентарь для повышения качества обучения, на их основе были выявлены особенности методики обучения технике ведению мяча футболистов 10-11 лет и составлены отличительные особенности для повышения эффективности тренировочного процесса. Данные о результатах тестирования по окончании эксперимента представлены в таблице 1.

По окончании педагогического эксперимента установлено, что в контрольной и экспериментальной группах отмечалась общая тенденция на улучшение результатов тестирования.

Анализ результатов на начало и итог эксперимента в исследуемых группах позволил установить повышение показателей уровня техники ведения мяча. При тестировании программы повышения эффективности обучения техники ведения мяча у футболистов 11 лет были зафиксированы следующие результаты. В контрольной группе: ведение мяча по прямой 15 м – 3,32; ведение мяча с изменением направления 15 м – 3,39. В экспериментальной группе: ведение мяча по прямой 15 м – 3,31; ведение мяча с изменением направления 15 м – 3,40. Это говорит о том, что эффективность обучения технике ведения мяча в контрольной группе составила 0,01 сек и 0,02 сек, а в экспериментальной группе на 0,03 сек и 0,04сек. Таким образом, разница показателей экспериментальной группы по отношению к контрольной группе составила 0,02 сек в обоих случаях, что говорит о динамике роста данных экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой.

Таблица – 1 Результаты тестирования техники ведения мяча футболистов 11 лет по окончании эксперимента: ведения мяча по прямой 15 м, ведение мяча с изменением направления 15 м, секунды

| № п/п | Контрольная группа | | | | Экспериментальная группа | | | |
|----------|---------------------------------|------|--|------|---------------------------------|------|--|------|
| | По прямой 15 м (после) | Δ | С изменением направления 15 м (после) | Δ | По прямой 15 м (после) | Δ | С изменением направления 15 м (после) | Δ |
| 1 | 3,32 | 0,03 | 3,4 | 0,04 | 3,3 | 0,01 | 3,39 | 0,2 |
| 2 | 3,32 | 0,01 | 3,38 | 0,01 | 3,31 | 0,02 | 3,4 | 0,01 |
| 3 | 3,27 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 3,28 | 0,02 | 3,35 | 0,03 |
| 4 | 3,32 | 0,02 | 3,4 | 0,01 | 3,3 | 0,03 | 3,4 | 0,02 |
| 5 | 3,3 | 0,03 | 3,4 | 0,01 | 3,31 | 0,04 | 3,41 | 0,03 |
| 6 | 3,29 | 0,02 | 3,36 | 0,02 | 3,27 | 0,02 | 3,38 | 0,02 |
| 7 | 3,36 | 0,01 | 3,45 | 0,01 | 3,32 | 0,02 | 3,42 | 0,01 |
| 8 | 3,31 | 0,02 | 3,4 | 0,02 | 3,34 | 0,01 | 3,42 | 0,04 |
| 9 | 3,35 | 0,01 | 3,43 | 0 | 3,33 | 0,03 | 3,42 | 0,01 |
| 10 | 3,32 | 0,02 | 3,3 | 0,01 | 3,34 | 0,03 | 3,43 | 0,02 |
| СР | 3,32 | 0,01 | 3,39 | 0,02 | 3,31 | 0,03 | 3,4 | 0,04 |

Примечание: Δ – разница

Заключение. Экспериментальная методика обучения ведения мяча футболистов 11 лет с использованием специального инвентаря оказалась достаточно рентабельной в отношении результатов в предложенных нами тестов. Результаты исследования выявили эффективность использования мячей уменьшенных размеров в сочетании с мячами стандартизированных размеров, что не исключает применение мячей только стандартизированных размеров. Возраст 11 лет наиболее подходящий для повышения тактильной чувствительности к мячу, так как в этом возрастном периоде происходит формирование основ опорно-двигательного аппарата и использование мячей уменьшенных размеров в сочетании с мячами стандартизированных размеров способно повысить не только двигательную чувствительность, но также заинтересованность, концентрацию и процесс обучения ведению мяча в целом.

Литература

1. Голмазов, С. Становление технического мастерства / С. Голмазов, Б. Чирва. – Москва : ТВТ Дивизион, 2013. – 87 с.
2. Николаенко, В.В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху. / В.В. Николаенко. – Киев : Саммит-книга, 2015. – 360 с.
3. Карраро, Ф. Руководство по технике для футбольных школ / Франко Карраро. – Италия : Издание, 2004. – 462 с.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Макухина Ю.В., магистрант; Нифонтов М.Ю., кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Данная статья посвящена изучению физической подготовки футболистов города Санкт-Петербург, где был проведен педагогический эксперимент для определения средств и методов развития скоростно-силовых качеств футболистов 16-17 лет в подготовительном периоде годового тренировочного цикла. Особенно актуально для этого города, так как он оснащен большим количеством футбольных академий и детско-юношеских спортивных школ.

Ключевые слова: физическая подготовка футболистов. скоростно-силовые качества.

Актуальность. Современный футбол отличается своей интенсивностью и быстротой. Он представляет собой динамическую работу переменной интенсивности, включающую в себя высокую двигательную активность футболистов. В футболе сочетаются многообразные упражнения разной продолжительности, интенсивности и мощности, которые основываются именно на скоростно-силовых качествах [1]. В футболе сочетаются многообразные упражнения разной продолжительности, интенсивности и мощности, которые основываются именно на скоростно-силовых качествах.

Быстрота и сила футболиста зависит от уровня развития двигательных качеств и от того, насколько хорошо, он владеет собственным двигательным аппаратом. Так как при выполнении спортивных упражнений, а именно борьбы за мяч и быстрого выполнения технико-тактических действий с мячом, обязательно проявление наибольшей силы за ограниченный промежуток времени. Таким образом, специальная подготовка футболистов основывается на развитии скоростно-силовых качеств [2]. Огромное значение для скорости исполнения представляет концентрация силы воли, способствующая более совершенной мышечной координации и увеличению общей возбудимости ЦНС [3].

Скорость выполнения технико-тактических приемов в игровых ситуациях зависит от линейной скорости передвижения футболиста, способности быстро оценить обстановку и принять решение. Таким образом, уровень скоростных действий с мячом складывается из уровня развития физических качеств, быстроты мышления и скорости переключения от одного действия к другому [4].

Противоречия между скоростными и силовыми характеристиками устраняются при сбалансированном сочетании большей мощности внешне проявляемой силы и быстроты движения. современный футбол включает в себя уменьшение игровой зоны, большое количество борьбы за мяч, проведения контратак и высокую скорость игр. Именно поэтому необходимо тщательно подходить к процессу физической подготовки. Развитие скоростно-силовых качеств положительно влияет на улучшение спортивных результатов футболистов [5].

Цель исследования – определить средства и методы развития скоростно-силовых качеств у футболистов 16-17 лет в подготовительном периоде годового тренировочного цикла.

Теоретическая значимость: на основе данных, полученных в исследовании обновлен раздел теории и методики футбола при планировании физической подготовки футболистов в годовом тренировочном цикле.

Практическая значимость: полученные в ходе исследования результаты могут использовать в своей работе тренеры и специалисты при подготовке футболистов в подготовительном периоде годового тренировочного цикла.

Научная новизна: на основе анализа специальной литературы и опроса тренеров-практикантов была выявлена проблематика в подборе средств и методов развития скоростно-силовых качеств в подготовительном цикле годового тренировочного цикла.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в три этапа на базе футбольного клуба «Алмаз–Антей», в нем приняли участие мальчики 16-17 лет. Стаж занятия футболом в среднем составил 9-10 лет. Занимающиеся были разделены на 2 группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек в каждой.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы. При проведении исследования на данную тематику был проведен теоретический анализ источников специальной научно-методической литературы. Данная литература объясняла особенности развития скоростно-силовых способностей у футболистов 16-17 лет.

2. Педагогическое наблюдение. В начале исследования была собрана первичная информация и проведены педагогические наблюдения за тренировочным процессом футболистов 16-17 лет на базе ФК «Алмаз–Антей» для получения максимального представления о средствах и методах развития скоростно-силовых способностей футболистов 16-17 лет в подготовительном периоде годового тренировочного цикла.

3. Педагогический эксперимент. Для проверки эффективности представленных средств и методов развития скоростно-силовых способностей, был проведен педагогический эксперимент. Он был включен в систему тренировочных занятий группы футболистов 16-17 лет. Тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю во вторник и четверг по 2 часа. Во вторник контрольная группа выполняла стандартные упражнения, экспериментальная группа выполняла комплекс легкоатлетических упражнений с использованием специального технического оборудования. В четверг первая часть тренировки состояла их специфических упражнений, в которых принимали участие обе группы, дальше группы делились на две и выполняли ранее приведенные упражнения. Данный эксперимент был ориентирован на выявление прогресса развития скоростно-силовых способностей.

4. Контрольные испытания. На подготовительном и заключительном этапах было проведено тестирование.

5. Математико-статистические методы. Обработка результатов исследования проводилась в программе «STATGRAPHICS» по основным статистическим параметрам:

вычисление средней арифметической величины (M) (Average); вычисление прироста в процентах; вычисление стандартной ошибки среднего (Standart error), (m); вычисление средней ошибки разности (t); достоверность различий (p) определялась по критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа и обобщения данных научной литературы на тему средств и методов развития скоростно-силовых способностей футболистов 16–17 лет в подготовительном периоде годового тренировочного цикла, были рассмотрены средства и методы развития скоростно-силовых способностей, самые распространенные ошибки и способы их предотвращения.

Было проведено тестирование исходных показателей скоростно-силовых способностей контрольной и экспериментальной группе. В ходе которого определили начальный уровень развития футболистов 16-17 лет ФК «Алмаз–Антей».

Футболисты тренировались 7 раз в неделю. Длительность тренировки составляла два часа. Тренировки проходили в манеже и на стадионе с искусственным покрытием. Занимающиеся были разделены на 2 группы по 10 человек в каждой. Первая группа обозначалась как контрольная. Тренировочный процесс в данной группе строился по стандартной программе, предлагаемой тренером. Вторая группа была экспериментальной. При работе с данной группой был использован комплекс легкоатлетических упражнений с использованием специального технического оборудования. Соответствующие упражнения были разработаны для получения положительных результатов исследования.

В контрольной группе были выбраны следующие упражнения: ускорения 30м; выпрыгивания «лягушка» 20м; выпады 20м; ускорения с разворота левого плеча 30м; ускорение с разворота правого плеча 30м; разномжка 30сек; эстафета 30м; ускорения в квадрате к фишкам + ускорение 20м.; выпрыгивание из положения полуприседа + ускорение 20м; эстафета с малыми барьерами.

Для экспериментальной группы использовались следующие упражнения: ускорение в горку 30м; ускорение под горку 30м; прыжки через барьеры + ускорение 15м; выпрыгивание из квадрата с ускорением 15м; челночный бег к предметам + ускорение 20м; ускорение с парашютом 30м; выпрыгивание из положения полуприседа с утяжелителями 0,3 кг + ускорение 20м; выпрыгивание через жерди + ускорение 20м; эстафета с барьерами; упражнения с резинами и жгутами.

Контрольные испытания включали: Бег 30 м (сек); челночный бег 3x10 (сек); прыжок в длину с места (см); прыжок в высоту со взмахом рук (см); тройной прыжок (см); бросок набивного мяча весом 1 кг (см).

В ходе проведенного эксперимента были получены следующие данные, которые позволяют зрительно увидеть наибольший прирост показателей в экспериментальной группе. Для более четкого и удобного представления результаты контрольных испытаний были также отражены в таблице 1 и 2 средних значениях для каждой группы. Улучшение результатов отражает уровень прогресса, который был получен благодаря внедрению данных упражнений.

Достоверность различий результатов контрольной и экспериментальной группы до эксперимента был больше 0,05, что свидетельствует о том, что группы имели равный уровень подготовки. Достоверность различий после эксперимента меньше 0,05, что

говорит о том, что результаты экспериментальной группы улучшились значительно, чем результаты контрольной группы.

Таблица 1 – Протокол средних результатов тестирования в контрольной группе

| Контрольная группа | До | После |
|-------------------------------------|-------|-------|
| Бег 30 м (сек) | 4,4 | 4,3 |
| Челночный бег 3x10 (сек) | 7,8 | 7,8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 249,5 | 250,5 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (см) | 50,5 | 50,6 |
| Тройной прыжок (см) | 641 | 643 |
| Бросок набивного мяча 1 кг (см) | 750 | 770 |

Таблица 2 – Протокол средних результатов тестирования в экспериментальной группе

| Экспериментальная группа | До | После |
|-------------------------------------|------|-------|
| Бег 30 м (сек) | 4,4 | 4,2 |
| Челночный бег 3x10 (сек) | 7,8 | 7,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 249 | 263 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (см) | 50,2 | 52,1 |
| Тройной прыжок (см) | 639 | 657 |
| Бросок набивного мяча 1 кг (см) | 740 | 900 |

Заключение. На основе исследований можно сделать выводы:

1) Прирост результатов экспериментальной группы был выше, чем в контрольной. Достоверность различий была выявлена с помощью математической обработки данных.

2) Благодаря включению в тренировочный процесс комплекса легкоатлетический упражнений с использованием специального технического оборудования можно повысить уровень скоростно-силовых качеств.

3) Анализ полученных результатов показал, что предлагаемые средства и методы развития скоростно-силовых качеств являются эффективными и положительно влияют на физическую подготовку футболистов. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств в совокупности с техническим мастерством позволяет футболистам максимально быстро выполнять технико-тактические действия с мячом, передвижения без мяча и вести борьбу за мяч на ограниченном пространстве.

Литература

1. Бабаян, С.С. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / С.С. Бабаян, О.А. Курбонов, А.М. Усманов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 1. – С. 3–4.

2. Голомазов, С. Тренировка специальной работоспособности футболистов ПФЛ / С.Голомазов, И. Шинкаренко. – Москва : [б. и.], 2014. – 234 с.

3. Гриндлер, К. Физическая подготовка футболистов : пер. с нем. / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 231 с.

4. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

(бакалавр) и 49.04.01 «Физическая культура» (магистр) / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва : Sport, 2015. – 566 с.

5. Кайгородова, А.В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей : учеб.-метод. пособие / А.В.Кайгородова, Р.Х. Митриченко. – Ижевск : Удмуртский университет, 2015. – 35 с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКИ УДАРА СРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Матвеева Е.А., магистрант; Нифонтов М.Ю., кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Статья посвящена внедрению комплекса специальных упражнений для повышения уровня техники удара средней частью подъема.

Ключевые слова: футбол, техника удара, техническая подготовка.

Актуальность. Актуальность этой темы заключается в том, что техника удара средней частью подъема является одним из основных и важных технических приемов, без которого не может футболист [4]. Этот элемент техники необходим, прежде всего, для игроков атакующей линии – попытка забить гол, но также без него не обойдутся игроки и других позиций – с помощью этого удара можно осуществить точную передачу [3].

Для совершенствования техники удара средней частью подъема нужно подбирать новые упражнения, благодаря которым ее уровень будет выше [2]. Это делает данную проблему актуальной с точки зрения научно – спортивных исследований и призывает спортивную науку к поиску новых путей совершенствования технической подготовки юных футболистов [5].

Цель исследования – выявить и обосновать эффективность методики совершенствования технике удара средней частью подъема на основе комплекса специальных упражнений для юных футболистов 11 лет.

Теоретическая значимость: обновлен раздел теории и методики футбола, а именно тенденция подготовки футболистов на подготовительном и тренировочном этапах.

Практическая значимость работы состоит из возможности использования полученных результатов исследования в СШОР по футболу. Тренеры и специалисты футбола могут использовать предложенный комплекс при работе в академиях и СШОР при подготовке резерва.

Научная новизна исследования работы состоит в актуализации и решении проблемы повышения уровня техники ударов средней частью подъема в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов с учетом возрастных особенностей.

Материалы и методы исследования. Эксперимент проходил на базе ФК «Алмаз-Антей», где команду 2008 года рождения разделили на две группы: 6 человек в экспериментальной, и 6 человек в контрольной группе.

Для оценки эффективности данной методики тестирование проводилось два раза – до начала педагогического эксперимента и после. Каждый результат был зафиксирован в протоколе. В качестве тестов использовались следующие упражнения:

- тест №1 «Удар мяча на дальность»: испытуемый выполняет 5 ударов на дальность в коридор шириной 10 метров. Оценку составляет лучший результат, измеряемый с точностью до 1 м от места приземления мяча в коридоре [1];
- тест №2 «Сила удара»: испытуемый выполняет 3 удара на силу используя smart ball, или еще его называют «умный мяч». С помощью приложения на телефоне фиксируется скорость полета мяча.

Для ответа на вопрос о достоверности изменения исследуемых показателей была проведена компьютерная обработка экспериментальных данных. Статистическая обработка данных экспериментальных исследований осуществлялась с использованием статистического пакета Statgraphics Plus for Windows. Достоверность различия результатов исследования оценивалась с помощью критерия Стьюдента.

Комплекс заключался в применении различных упражнений с мячом, включающих необходимость выполнение ударов средней частью подъема в различных условиях игровой и соревновательной деятельности. Данный комплекс специальных упражнений, был включен в тренировочный процесс команды «Алмаз-Антей» 2008 года рождения для совершенствования техники ударов средней частью подъема. Более наглядно мы можем увидеть некоторые упражнения ниже на рисунках 1-5.

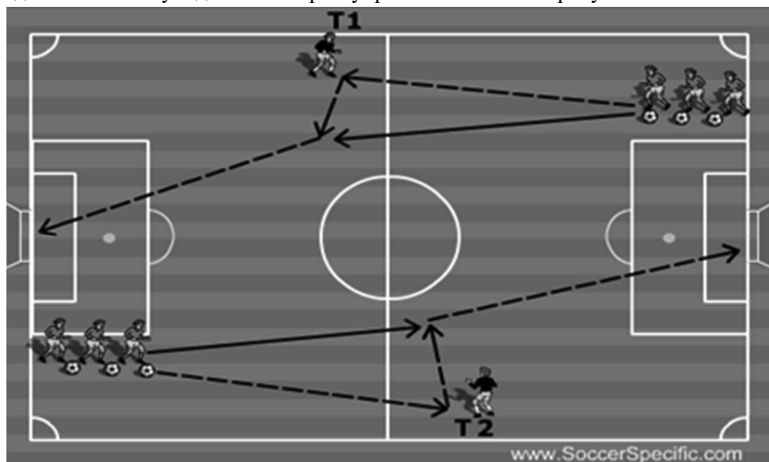


Рисунок 1 – Выполнение удара средней частью подъема после передачи

На рисунке 1 игроки стоят в двух колонках, одновременно выполняется передача тренеру1 (Т1) и тренеру2 (Т2), которые играют «в стенку», после чего следует удар средней частью подъема по воротам игроков. Переход в конец другой колонны. Время выполнения упражнения 7-8 минут.

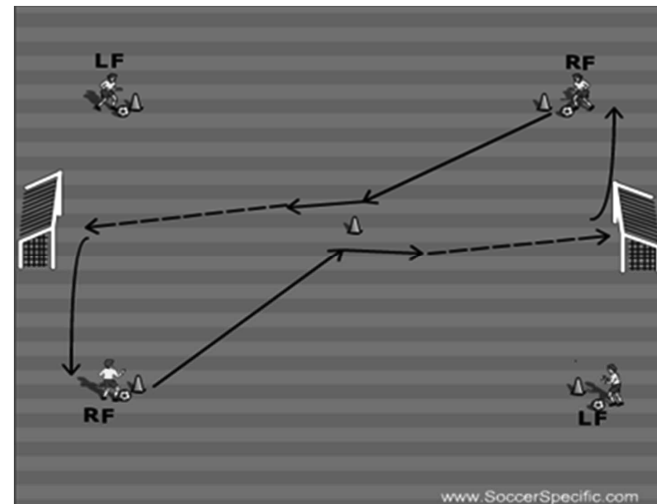


Рисунок 2 – Выполнение удара средней частью подъема по катящемуся мячу

На рисунке 2 Выполнение ведения мяча до фишки, прокат мяча вперед, нанести удар средней частью подъема по воротам. Выполнять ведение и удар поочередно левой ногой (LF) и правой ногой (RF). Время выполнения упражнения: 6-7 минут.

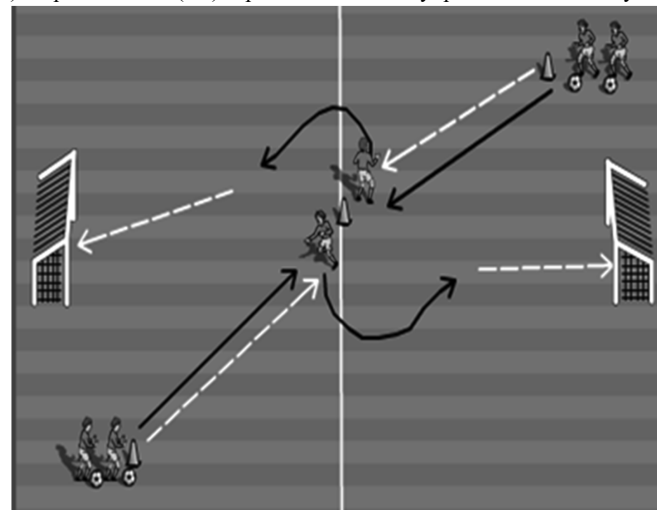


Рисунок 3 – Выполнение удара средней частью подъема с разворота

На рисунке 3 игроки располагаются справа от ворот в две колонны, два игрока стоят в центре у фишки, выполняется передача от колонны в центр, игрок, принявший мяч разворачивается и выполняет удар средней частью подъема после ведения. Время выполнения: 6-7 минут.

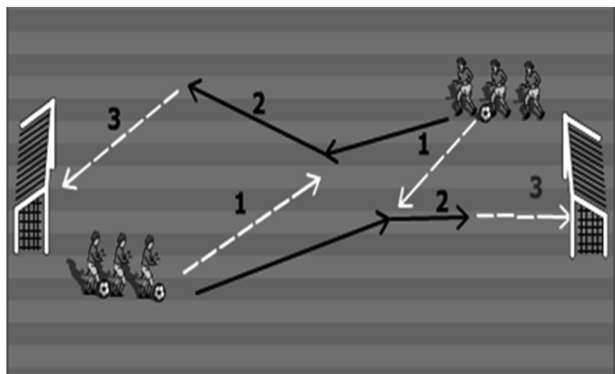


Рисунок 4 – Выполнение удара средней частью подъема после ведения мяча

На рисунке 4 игроки располагаются в две колонны, выполняется передача игроку на ход, после этого прием мяча, ведение и удар средней частью подъема. Время выполнения упражнения: 7-8 минут.

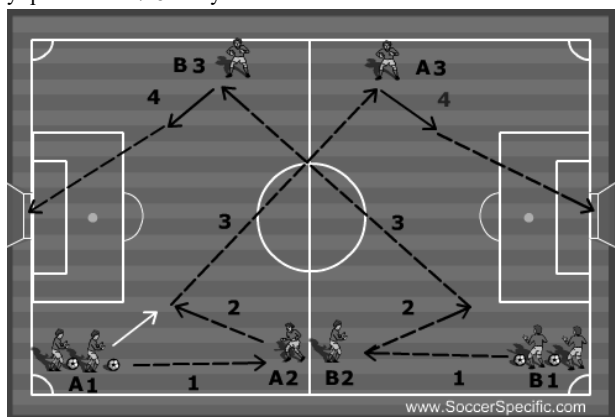


Рисунок 5 – Выполнение комбинации с завершением ударом средней частью подъема после ведения

На рисунке 5 игроки располагаются двумя треугольниками. А1 делает передачу А2, тот отдает пас на ход; А1-пас на А3, А3 ведение и удар средней частью подъема. Переход игроков против часовой стрелки. Время выполнения упражнения: 7-8 минут.

Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные средства проведения педагогического эксперимента и тестирования, была разработана схема организации данного процесса и методы оценки их эффективности.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения исследования до начала эксперимента, мы смогли убедиться в однородности групп, что позволило достоверно провести педагогический эксперимент (таблица 1). Статистическая обработка данных двух тестов до эксперимента изображена в Таблице 2.

Таблица 1 – Результаты теста удара на дальность и теста на скорость полета мяча экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах до эксперимента

| № испытуемого | Тест удар на дальность, метры | | Тест на скорость полета мяча, км/ч | |
|---------------|-------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ |
| 1. | 12м | 11 м | 47 км/ч | 40 км/ч |
| 2. | 16 м | 12 м | 53 км/ч | 45 км/ч |
| 3. | 14 м | 12 м | 50 км/ч | 43 км/ч |
| 4. | 13 м | 14 м | 47 км/ч | 50 км/ч |
| 5. | 15 м | 15 м | 53 км/ч | 55 км/ч |
| 6. | 15 м | 14 м | 53 км/ч | 53 км/ч |
| Ср. знач. | 14,17 ± 0,6 | 13,0 ± 0,6 | 50,5 ± 1,2 | 47,6 ± 2,4 |

Таблица 2 – Определение уровня подготовленности футболистов до эксперимента в тесте на дальность удара и в тесте на скорость полета мяча в двух группах

| Признак | Группа | n | х±S | Гипотеза | Уровень | Стат. |
|---------|--------|---|------------|-------------------------------|-------------|--------|
| Ekickdo | ЭГ (y) | 6 | 14,17±0,6 | H0 : Mex = Mey H1 : Mex ≠ Mey | P= 0,105376 | P>0,05 |
| kkickdo | КГ (x) | 6 | 13,0 ± 0,6 | | | |
| Eballdo | ЭГ (y) | 6 | 50,5 ± 1,2 | H0 : Mex = Mey H1 : Mex ≠ Mey | P=0,159421 | P>0,05 |
| Kballdo | КГ (x) | 6 | 47,6 ± 2,4 | | | |

Затем в экспериментальную группу был внедрен разработанный комплекс специальных упражнений, а контрольная группа продолжала заниматься по традиционной методике. Далее после месяца занятий был проведен повторный анализ тестирования, результаты которого отображены в Таблице 3. В Таблицах 4 и 5 показаны уровни подготовленности после эксперимента двух групп в тестах с помощью критерия Стьюдента.

Таблица 3 – Результаты теста удара на дальность и теста на скорость полета мяча экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах после эксперимента

| № испытуемого | тест удара на дальность, метры | | тест на скорость полета мяча, км/ч | |
|---------------|--------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|
| | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ |
| 1. | 16 м | 12 м | 50 км/ч | 42 км/ч |
| 2. | 19 м | 14 м | 55 км/ч | 46 км/ч |
| 3. | 17 м | 13 м | 53 км/ч | 45 км/ч |
| 4. | 16 м | 15 м | 53 км/ч | 51 км/ч |
| 5. | 18 м | 15 м | 58 км/ч | 55 км/ч |
| 6. | 18 м | 14 м | 55 км/ч | 54 км/ч |
| Ср. знач. | 17,3 ± 0,4 | 13,83 ± 0,4 | 54,0 ± 1,0 | 44,67 ± 2,0 |

Статистический вывод по таблице 4. Так как рассчитанное значение уровня значимости равно 0,000234312 меньше 0,001, то различие результатов в дальности полета мяча после эксперимента, в контрольной и экспериментальной группах статистически достоверно на уровне 0,001.

Таблица 4 – Определение уровня подготовленности футболистов после эксперимента в тесте на дальность удара средней частью подъема

| Признак | Группа | n | X± S | Гипотеза | Уровень значимости | Стат. вывод |
|---------|--------|---|------------|-----------------------|-------------------------|-------------|
| kkickpo | КГ(х) | 6 | 13,83± 0,4 | H0:μx=μy H1:μx≠ μy | P-value= 0,000234312 | P≤0,001 |
| ekickpo | ЭГ(х) | 6 | 17,3 ± 0,4 | | | |

Статистический вывод по таблице 5. Так как рассчитанное значение уровня значимости равно 0,0290066 меньше 0,05, то различие результатов в силе и скорости полета мяча после эксперимента, в контрольной и экспериментальной группах статистически достоверно на уровне 0,05.

Таблица 5 – Определение уровня подготовленности футболистов после эксперимента в скорости полета мяча

| Признак | Группа | n | X+S | Гипотеза | Уровень | Стат. вывод |
|----------|--------|---|-----------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| kspeedpo | КГ(х) | 6 | 44,67±2,0 | H0:μx=μy H1:μx≠ μy | P-value =0,0290066 | P≤0,05 |
| espeedpo | ЭГ(х) | 6 | 54,0±1,0 | | | |

Заключение. Таким образом, можно предположить об эффективности применения комплекса специальных упражнений в процессе технической подготовки футболистов, предложенный комплекс оказывает положительное влияние на повышение уровня техники удара средней частью подъема.

Развитие спортивной науки требует привлечения к решению проблем научных сотрудников, использование специальной аппаратуры, оборудования и разнообразных методик исследования. Только высоко информированные специалисты, опирающиеся на данные научных исследований и владеющие системой научной информации, способны управлять сложным многофакторным процессом спортивной подготовки.

Литература

1. Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов : монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – Москва : Спорт, 2016. – 168 с.
2. Голомазов, С.В. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов : методические разработки для слушателей Высшей Школы Тренеров / С.В. Голомазов, Б.Т. Чирва. – Москва : ТВТ Дивизион, 2013. – 51 с.
3. Губа, В.П. Футбол : программа для футбольных академий, ДЮСШ, СДЮШОР и УОР / В.П. Губа. – Москва : Человек, 2015. – 208 с.
4. Черепанов, П.П. Теория и практика в подготовке команды мастеров : учебное пособие / П.П. Черепанов. – Казань : ЗАО «Мир без границ», 2012. – 252 с.
5. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки : монография / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборов. – Долгопрудный : Изд. дом «ИНТЕЛЛЕКТИК», 2012. – 160 с.

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ПОДКРУТКИ В ПАРНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА ЭТАПЕ ВСМ

Мирзоев В.И., магистрант; Тузова Е.Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматриваются средства совершенствования техники исполнения многооборотных подкруток спортивными парами высокой квалификации в фигурном катании на коньках

Ключевые слова: элемент, подкрутка, упражнения, спортивные пары, техника исполнения, программы.

Актуальность. Характерной чертой современного фигурного катания на коньках является прогрессирующее усовершенствование соревновательных программ спортсменов. Именно поэтому в данном виде спорта сформировалась определенная зависимость спортивных достижений от координационных способностей и вестибулярной устойчивости человека [2]. В частности, одними из самых высококоординационных элементов парного фигурного катания являются подкрутки. Многооборотные подкрутки, выполненные на максимальный уровень с максимально высокими надбавками, имеют высокую стоимость, что играет важную роль для достижения наивысшего результата соревнований. Таким образом, процесс совершенствования данных элементов является актуальным для современного парного фигурного катания.

Цель исследования – повысить эффективность процесса совершенствования техники исполнения подкруток спортивными парами высокой квалификации в фигурном катании на коньках.

Теоретическая значимость: получены знания, расширяющие представление о технике исполнения многооборотных подкруток спортивными парами высокой квалификации в фигурном катании на коньках.

Практическая значимость: разработанные комплексы упражнений для повышения эффективности процесса совершенствования техники исполнения многооборотных подкруток можно использовать в практической деятельности со спортивными парами разной квалификации.

Научная новизна: впервые представлено обоснование структуры долевого и ледового тренировочного процесса по специальной физической подготовке для эффективного совершенствования техники исполнения многооборотных подкруток в парном фигурном катании на этапе высшего спортивного мастерства.

Материалы и методы исследования. В проведенном исследовании использовались такие методы как: анализ специальной литературы и программных документов, опрос (анкетирование), педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент, экспертное оценивание, а также методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте принимали участие 10 спортивных пар высокой квалификации, сформировавших экспериментальную и контрольную группы по 10

человек (5 пар) в каждой. Все спортсмены из обеих групп имеют квалификацию не ниже разряда Кандидат в мастера спорта. Эксперимент проводился в СПб ГБУ СШОР по фигурному катанию на коньках с сентября 2019 года по ноябрь 2019 года. Он включал в себя проведение серии занятий со спортсменами из экспериментальной группы с применением предлагаемого комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники исполнения подкруток. Спортсмены контрольной группы тренировались согласно программе спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, а в экспериментальной группе проводилось три тренировочных занятия в неделю с использованием разработанного комплекса специальных упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе видеоматериалов и протоколов главных стартов сезона 2018/2019 было выявлено, что техническая подготовка среди спортивных пар находится на высоком этапе развития. Требования действующих правил соревнований приводят к необходимости использования всего арсенала разнообразных средств фигурного катания за счет большей вариативности, креативности, оригинальности и главное сложности используемых элементов. Несмотря на высокий уровень подготовки спортивных пар, не всем дуэтам удавалось исполнить тройную подкрутку на максимально возможный четвертый уровень и на высокие оценки GOE от судей, даже спортивным парам из первой пятёрки. Четверную подкрутку, элемент ультра – си, не попыталась исполнить ни одна пара. Подкрутки являются элементами, в которых, пожалуй, наибольшая опасность травматизма. Именно поэтому овладению подкрутками должна предшествовать значительная работа по совершенствованию физических качеств [1]. В связи с этим, стоимость данного элемента была снижена Международным Союзом Конькобежцев для предупреждения травм при неготовности исполнения подкрутки. Поэтому, исполнять четверную подкрутку есть смысл только, когда она получается уверенно на максимально высокий уровень с хорошими оценками GOE. Тройная подкрутка четвертого уровня с большими плюсами от судей приносит больше баллов, чем четверная подкрутка, исполненная хотя бы на третий уровень с посредственной оценкой от судей. Поэтому, в последнее время никто из пар не рискует исполнять этот ультра-си элемент. Но, по мнению большинства специалистов фигурного катания, прогресс не остановить, и в скором времени многие пары вновь начнут пробовать исполнять четверную подкрутку.

В результате бесед с тренерами, наблюдений тренировочных занятий (учебно-тренировочных сборов, проходящих в г. Сочи на базе Федерального центра спортивной подготовки «Юг Спорт» и в г. Лулео, Швеция на базе «SunderbynFolkhogskola») был составлен комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники исполнения подкруток парами высокой квалификации. Так же при составлении данного комплекса были использованы данные методических пособий, составленных на кафедре теории и методики гимнастики и на кафедре теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Комплекс упражнений **ледовой подготовки** представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс упражнений для совершенствования техники исполнения подкруток в парном фигурном катании

| Партнерша | Партнер |
|--|---|
| Долевая подготовка | |
| 1. Прыжок в шпагат с упором сзади и с удержанием шпагата в верхней точке 2 сек. Следить за полным выпрямлением локтей. Оптимальное кол-во повторений 10-12 раз. | 1. Броски медбола из низкого седа с разведением прямых или почти прямых рук в стороны. Следить за вытянутостью в локтевых суставах и разведением рук четко через стороны как минимум до уровня плечевого сустава. Оптимальное кол-во повторений 16-20 раз. |
| 2. Прыжок в шпагат с упором сзади последующим поворотом в пол-оборота с имитирующим движением накрутки, сгибая правый коленный сустав. Необходимо уделять внимание разведению ног минимум на 45° перед накручивающим движением правого коленного сустава. Оптимальное кол-во повторений 10-12 раз. | 2. Броски медбола с поворотом корпуса на 90° влево и разведением прямых (или почти прямых) рук. Следить за слаженным поворотом отдельных звеньев тела и разведение прямых (или почти прямых) рук в локтевых суставах как минимум до уровня плечевого сустава. Кол-во повторений 16-20 раз. |
| 3. Прыжок в шпагат партнерши в упоре на руках партнера и резиной на ногах. Следить за темпом и выпрямлением рук партнерши в локтевом суставе. Оптимальное кол-во повторений 10-12 раз. | 3. Прыжок в шпагат партнера в упоре на руках партнерши и резиной на ногах. Следить за темпом и выпрямлением рук партнерши в локтевом суставе. Оптимальное кол-во повторений 10-12 раз. |
| 4. Многократные темповые подбросы партнерши с отрывом без шпагата. Следить за слаженностью работы партнеров и мощной толчковой работой ног партнера и разгибанием рук партнерши. Оптимальное кол-во повторений 3-5 раз. | 4. Многократные темповые подбросы партнера с отрывом без шпагата. Следить за слаженностью работы партнеров и мощной толчковой работой ног партнерши. Оптимальное кол-во повторений 3-5 раз. |
| 5. Подброс партнерши в шпагат с поворотом на 180 градусов и разведением рук с хлопком по ногам. Следить за слаженной работой партнеров. Уделять внимание работе ног партнера, разведению ног в шпагат партнерши, а также разведению прямых рук партнера через стороны. Опускание рук вперед является неправильным исполнением для получения черты сложности. Оптимальное кол-во повторений 8-10 раз. | 5. Подброс партнера в шпагат с поворотом на 180 градусов и разведением рук с хлопком по ногам. Следить за слаженной работой партнеров. Уделять внимание работе ног партнерши, разведению ног в шпагат партнерши, а также разведению прямых рук партнерши через стороны. Опускание рук вперед является неправильным исполнением для получения черты сложности. Оптимальное кол-во повторений 8-10 раз. |
| 6. Одинарная подкрутка с акцентом на максимальную высоту. Учесть все предыдущие замечания в упражнениях. Оптимальное кол-во повторений 6-8 раз. | 6. Одинарная подкрутка с акцентом на максимальную высоту. Учесть все предыдущие замечания в упражнениях. Оптимальное кол-во повторений 6-8 раз. |
| 7. Двойная подкрутка с акцентом на максимальную высоту и с паузой 2 сек. при ловле партнерши перед постановкой на пол. Уделять внимание положению локтевых суставов партнера при ловле партнерши. Они должны упираться в ребра, нельзя их растопыривать. Оптимальное кол-во повторений 6-8 раз. | 7. Двойная подкрутка с акцентом на максимальную высоту и с паузой 2 сек. при ловле партнерши перед постановкой на пол. Уделять внимание положению локтевых суставов партнерши при ловле партнерши. Они должны упираться в ребра, нельзя их растопыривать. Оптимальное кол-во повторений 6-8 раз. |

Комплекс упражнений **ледовой подготовки** включает:

1. Подъем партнерши с отяжки. Следить за слаженной работой партнеров и минимальной паузой в промежутке после отяжки и моментом подъема. Оптимальное кол-во повторений 5-7 раз.
2. Подъем в шпагат с поворотом на ход вперед. Обращать внимание на активную работу левой ноги партнерши. Оптимальное кол-во повторений 6-8 раз.
3. Подброс в шпагат с поворотом на ход вперед. Обращать внимание на активную работу левой ноги партнерши, разведение ног партнерши углом не менее 45 градусов, а

также не допускать паузы после шагов перед толчковым движением. Оптимальное кол-во повторений 5-7 раз.

4. Одинарная подкрутка с максимальной высотой и затяжкой в воздухе. Необходимо следить за мощной работой ног партнера и правильным направлением работы рук, шпагатом партнерши и ее жестким телом на приземлении. Оптимальное кол-во повторений 5-7 раз.

5. Двойная подкрутка с максимальной высотой. Особое внимание необходимо уделить при отрыве партнерши от рук партнера и раскрытием по окончании крутки. Так же необходимо исключать скоблежку зубцами у партнера и следить за разведением его вытянутых в локтевых суставах рук. Оптимальное кол-во повторений 5-7 раз.

Эффективность разработанных средств оценивалась путем сравнения результатов, полученных в процессе экспертного оценивания испытуемых в начале и в конце эксперимента.

Для оценки выполнения подкруток использовалась шкала стоимости элементов с учетом принятых норм правил оценивания элементов и определения положительного или отрицательного GOE в фигурном катании на коньках согласно действующему Коммюнике ИСУ 2254. Бригада экспертов состояла из технического контролера, технического специалиста, ассистента технического специалиста и пяти судей. Все судьи имеют судейскую категорию не ниже второй. Бригада судей оценивала исполнение двойной, тройной и четверной подкрутки каждой пары.

Таблица 2 – Сравнительные результаты экспертной оценки в контрольной и экспериментальной группе в течение эксперимента

| Группы | Стат. Показ. | 2Tw (баллы) | | 3Tw (баллы) | | 4Tw (баллы) | |
|--------|--------------|---|-------|--|-------|--|-------|
| | | До | После | До | После | До | После |
| ЭГ | M | 4,73 | 5,13 | 6,29 | 6,99 | 7,54 | 8,34 |
| | σ | 0,27 | 0,12 | 0,32 | 0,11 | 0,27 | 0,19 |
| | m | 0,14 | 0,06 | 0,17 | 0,06 | 0,14 | 0,09 |
| | Дост. разл. | P=0,15% степень различий удовлетворительная | | P=0,06% степень различий достоверная | | P=0,02% степень различий достоверная | |
| КГ | M | 4,60 | 4,93 | 5,98 | 6,71 | 7,64 | 8,02 |
| | σ | 0,08 | 0,05 | 0,71 | 0,23 | 0,19 | 0,09 |
| | m | 0,04 | 0,02 | 0,36 | 0,12 | 0,09 | 0,05 |
| | Дост. разл. | P=0,3% степень различий удовлетворительная | | P=9,60% степень различий переходная с тенденцией к недостаточности | | P=0,2% степень различий удовлетворительная | |

Полученные данные экспертного оценивания в начале эксперимента подтвердили необходимость поиска более эффективных путей совершенствования техники исполнения многооборотных подкруток.

Как показали данные экспертного оценивания до эксперимента, существенной разницы между показателями контрольной и экспериментальной группы не

наблюдалось. Таким образом, можно сказать, что до проведения педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами ни по одному из проведенных испытаний по критерию Вилкоксона не обнаружено достоверных различий.

Данные экспертной оценки после эксперимента показали, что между показателями контрольной и экспериментальной групп наблюдается разница в показателях контрольных элементов.

Для получения данных об эффективности разработанного комплекса специальных упражнений был проведен математико-статистический анализ результатов экспертной оценки, полученных в контрольной и экспериментальной группе. Итоги проведенного педагогического эксперимента приведены в сводной таблице 2.

Заключение. Таким образом, можно сказать, что после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошёл статистически достоверный прирост показателей в двух элементах 3Tw и 4Tw, а по элементу 2Tw степень различий удовлетворительная. Удовлетворительная степень различий по элементу 2Tw объясняется его невысокой сложностью для пар высокой квалификации. Поэтому, уровень овладения данным элементом до начала эксперимента был практически максимально высоким. Соответственно, после окончания эксперимента уровень и качество исполнения данного элемента выросли незначительно. Все вышеизложенное говорит об эффективности разработанного в данном исследовании комплекса специальных упражнений с целью совершенствования техники исполнения многооборотных подкруток парами высокой квалификации в фигурном катании на коньках.

Литература

1. Апарин, В.А. Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках // Сборник научных трудов / под ред. В.А. Апарина. – Санкт-Петербург, 2002. – С. 8–12.
2. Мишин, А.Н. Фигурное катание как космический полет / А.Н. Мишин, В.А. Шапиро. – Санкт-Петербург : Реноме, 2015. – 126 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ГРЕБКОВ У ДЕВУШЕК ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Павлович Я.А., магистрант; Шукевич Л.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания; Зданевич А.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики, лыжного спорта и плавания; УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Аннотация. В статье рассматриваются показатели гребков за 1 минуту у девушек высокой спортивной квалификации. Полученные результаты свидетельствуют о высоком темпе выполнения гребков девушками, особенно на финишном (шестом) отрезке соревновательного периода.

Ключевые слова: девушки, академическая гребля, гребок, показатели, темп.

Актуальность. Академическая гребля – циклический вид спорта, гонки на воде. Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие [2].

Гребля способствует развитию скелетных мышц, особенно мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота и нижних конечностей; то есть крупных мышечных массивов [1, 3].

В гребном спорте прослеживается тесная взаимосвязь спортивного результата с проявлением у спортсменов силовых, скоростных и координационных способностей, которые комплексно проявляются в соревновательной деятельности при прохождении дистанции.

Основным тренировочным средством на суше являются тренажеры, особенно широко используют гребные эргометры типа «Концепт-2».

При развитии основных физических способностей у гребцов-академистов, одним из ключевых компонентов является специальная подготовка на тренажере «Концепт-2», которая позволяет в оптимальной мере дозировать усилия, при условии сохранения основных кинематических характеристик работы.

Цель исследования – определение показателей гребков за одну минуту у девушек высокой спортивной квалификации, специализирующихся в академической гребле.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы:

- в практике работы тренеров, занимающихся с различным контингентом гребцов;
- при планировании средств по улучшению скорости гребка в подготовительном и соревновательном периодах.

Научная новизна: выявлены показатели гребков у девушек высокой спортивной квалификации на протяжении годичного тренировочного процесса (до и после подготовительного периода и во время соревновательного).

Материалы и методы исследования. Для решения задач исследования использовались следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, констатирующий эксперимент, методы математической статистики.

Исследование было организовано в г. Бресте на базе ГСУСУ «ЦОР по гребле». В исследовании приняли участие четыре девушки: две мастера спорта Республики Беларусь и две мастера спорта международного класса Республики Беларусь. Исследование длилось, на протяжении годичного цикла тренировочной деятельности.

Тестировались показатели количества гребков за одну минуту. Тестирование проводилось до подготовительного периода (исходные), после подготовительного периода (промежуточные), в соревновательном периоде (конечные).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя полученные в исследовании исходные (полученные в начале подготовительного периода), средние групповые показатели гребков за 1 минуту у девушек, которые свидетельствуют, о достаточно высокой динамике количества гребков на протяжении шести отрезков (рисунок 1).

Рассматривая средние групповые промежуточные (в конце подготовительного периода) показатели у девушек можно отметить достаточно устойчивое количество

гребков на протяжении пяти отрезков, за исключением их увеличения на шестом отрезке – 27,0 (рисунок 2).

Анализ конечных (соревновательного периода) показателей гребков за 1 минуту у девушек показал, что на протяжении шести отрезков результаты носят переменный характер, так на первых двух отрезках их выполнено по 25,7 гребков, на третьем отрезке – 26,2, на четвертом – 25,5, на пятом 26,5, на шестом 27,5 (рисунок 3).

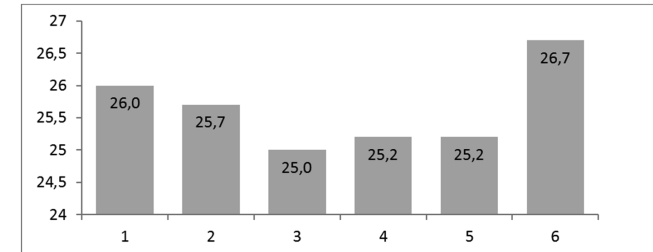


Рисунок 1 – Динамика исходных средние групповых показателей гребков за 1 мин на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у девушек высокой спортивной квалификации

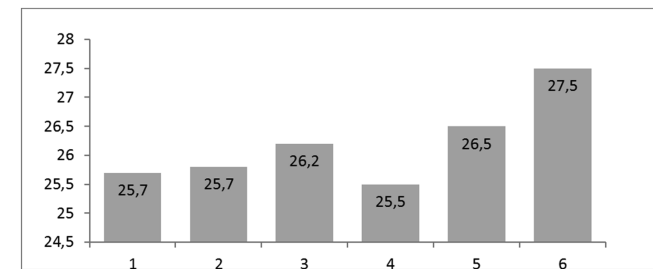


Рисунок 2 – Динамика промежуточных средние групповых показателей гребков за 1 мин на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у девушек высокой спортивной квалификации

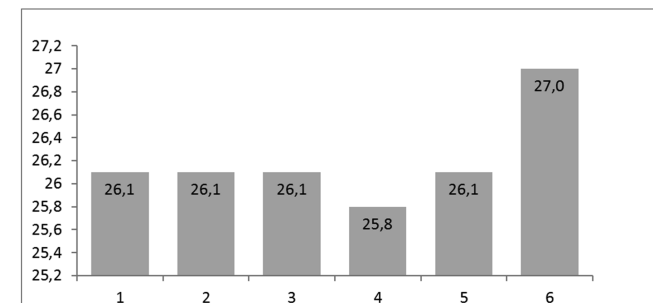


Рисунок 3 – Динамика конечных средние групповых показателей гребков за 1 мин на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у девушек высокой спортивной квалификации

Закключение. Таким образом, полученные показатели количества гребков за одну минуту на протяжении годового цикла тренировочной деятельности свидетельствуют о незначительном их улучшении, не достигшие статистически достоверных улучшений.

Литература

1. Барыкинский, З.А. Оценка функционального состояния организма как критерий прогнозирования эффективности тренировки в академической гребле / З.А. Барыкинский, Б. Д. Юдин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Москва, 2012. – С. 16.
2. Гайнуллин, А.А. Направленность тренировок гребцов-академистов 13–15 лет в зимний период подготовки / А.А. Гайнуллин, Н.В. Святова, А.В. Косов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11, ч. 4. – С. 890–894.
3. Лазуткин, В.М. Академическая гребля как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / В.М. Лазуткин, С.К. Шляков. – Санкт-Петербург : Балт. гос. тех. ун-т, 2013. – 24 с.

ФЕХТОВАНИЕ – СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Попова К.А., студент; Чуринов В.М., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики фехтования; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»; Громова А.В., инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад № 36 Петроградского района Санкт-Петербурга

Аннотация. В статье, на основе анализа специальной литературы, показаны подобранные средства физического развития с элементами фехтования, способствующие укреплению здоровья детей 4-5 лет и в дальнейшем – повышению интереса к занятиям данным видом спорта. После апробации предложенные упражнения будут внедрены в процесс обучения детей дошкольного возраста, в группах по фехтованию физкультурно-оздоровительной направленности, а также дополнят раздел программы по фехтованию для детей 4-5 лет.

Ключевые слова: дети, дошкольный возраст, физические качества, игровой и соревновательный метод, упражнения с элементами фехтования, физкультурно-оздоровительная направленность.

Актуальность. Процесс физического воспитания детей на ранних этапах жизни сложен и многогранен. Дошкольный возраст характеризуется высокой подвижностью, эмоциональностью, любознательностью [1, с. 308–311].

За последние несколько лет спортивное фехтование становится популярным видом спорта, и зачастую привлекает детей дошкольного возраста (4-5 лет). Но, к сожалению, в детские спортивные школы, на отделение фехтования, набор производится только с 8-ми летнего возраста. Поэтому, во многих государственных и коммерческих спортивных учреждениях открыты группы физкультурно-оздоровительной направленности. Данный вид спорта является сложно

координационным, и для достижения спортивного результата необходимо проходить многолетний монотонный труд, в связи с этим многие дошкольники быстро теряют интерес к таким видам занятий [2]. Известно, что в дошкольном возрасте естественной потребностью ребенка является высокая двигательная активность и познавательная деятельность, следовательно, тренеру необходимо изыскать адекватные пути для ее удовлетворения.

Цель исследования – на основе теоретического анализа специальной литературы по физическому воспитанию, в частности фехтованию – подобрать средства, в том числе с элементами фехтования, для физического развития детей 4-5 лет, с учетом физиологических, морфофункциональных и психологических особенностей, занимающихся данной возрастной категории.

Теоретическая значимость: материалы исследования будут положены в основу разработки раздела программы по фехтованию для обучения детей дошкольного возраста в группах физкультурно-оздоровительной направленности.

Практическая значимость: подобранные, в ходе исследования средства и методы, в том числе и с элементами фехтования, будут направлены на совершенствование системы физического воспитания детей дошкольного возраста (4-5 лет).

Основные положения. Возраст от 4 до 5 лет является важным периодом в физическом развитии ребенка. Этот период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активизируются коммуникативные и активно совершенствуются познавательные способности. В среднем возрасте, от 4 до 5 лет, физические способности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся более уверенными. Так же активно развивается ловкость и быстрота по сравнению с младшими [3, 4].

Обучаясь движениям, ребенок с учетом возрастных особенностей, приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности. Умение самостоятельно мыслить способствует успешному развитию двигательной деятельности, при обучении ребенка физическим упражнениям и подвижным играм.

Важно отметить, что для фехтовальщиков, занимающихся на различных видах оружия, чрезвычайно важными являются физические качества, к которым относятся прежде всего быстрота движений и быстрота реагирования, максимальная частота движений, координационные способности, способности к ориентированию в пространстве и к перестроению двигательных действий, способности к ритму. Также фехтование поможет ребенку стать более ловким и внимательным [5].

Для физического воспитания чаще всего используются три основных метода:

- методы регламентированного упражнения. Строгая регламентация упражнений является основным методическим направлением в процессе физического воспитания. Это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и нагрузке;

- игровой метод. Он может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми;

– соревновательный метод. Применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, моральных качеств.

Для целенаправленного развития значимых двигательных качеств у дошкольников 4-5 лет чаще всего применяется игровой метод. Реализация игрового метода в данном случае, при методически правильном применении, позволяет комплексно развивать физические качества, элементы техники фехтовальных приемов, морально-психологические качества, как инициативность, воля к победе, коллективизм [5, с. 401–404].

У ребенка с 3 до 7 лет жизни, под воздействием обучения, условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Различные физические упражнения и игры благоприятно влияют на умственное развитие. Под влиянием движений улучшается деятельность головного мозга и нервной системы, все жизненные процессы в организме протекают более активно [6].

С возрастом меняется и характер дошкольника 4-5 лет. Фехтование помогает развивать у ребенка такие качества как: терпение, ответственность, трудолюбие, мышление, реакцию, уверенность в себе. В процессе занятий даны видом спортом дошкольник становится более дисциплинированным, учиться управлять собой и своими эмоциями, принимать верные решения в разнообразных ситуациях.

Процесс физического воспитания в возрасте от 4 до 5 лет включает в себя развитие таких физических качеств как: координация, гибкость, которые способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, реакции на движущийся объект, ловкости, координации движений крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений [7].

В таблице 1 представлены подобранные игровые упражнения для развития значимых двигательных качеств у детей дошкольного возраста 4-5 лет.

Таблица 1 – Игровые упражнения для развития значимых двигательных качеств у детей дошкольного возраста (4-5) лет, применяемые в группах по фехтованию физкультурно-оздоровительной направленности

| Развиваемые двигательные качества | Игровые упражнения |
|---|---|
| Координация | Ходьба по гимнастической скамейке в фехтовальной стойке |
| Гибкость | Упражнение «Бабочка» |
| Равновесие | Упражнение «Ласточка» |
| Формирование правильной осанки | Упражнение «Лодочка» |
| Быстрота движений различными частями тела | Эстафеты с мячом |
| Крупная и мелкая моторика обеих рук | Манипуляции с большим и теннисным мячом |
| Ловкость | Лазание по шведской стенке |
| Реакция | Накидывание колечек на рапиру |

На основании изучения специальной литературы [5] и собственного опыта выделено два основных самостоятельных направления реализации игровых упражнений с элементами фехтования, применяемых в группах физкультурно-оздоровительной направленности 4-5 лет:

1. Упражнения с фехтовальным спортивным инвентарем в игровой форме.
2. Использование различных визуально-перцептивных образов.

Игровые упражнения со спортивным фехтовальным инвентарем:

- накидывание колец на клинок рапиры;
- разнообразные прыжки через фехтовальное оружие;
- передвижения шагами вперед и назад с мячом в руке;
- реагирование выпадом на команды;
- передвижения в фехтовальной стойке с облегченной теннисной ракеткой и мячом
- в фехтовальной стойке передвижение и игра с футбольным мячом (шаг вперед – удар по мячу).

Игровые упражнения с использованием визуально перцептивных образов:

- передвигаться в фехтовальной стойке как «кошка» четко и мягко;
- держать рукоятку оружия как птичку, чтобы не задушить, и чтобы не улетела;
- наносить укол в мишень «жаль, как пчела»;
- переминаемся с ноги на ногу в фехтовальной стойке «как медведь»;
- передвижения выпадами вперед «олений шаг»;
- фехтовальные пятнашки (первым запятнать соперника, т.е. первым нанести укол).

С целью приобщения занимающихся к соревнованиям, повышения их интереса к занятиям, необходимо уже с первого этапа включать в обучение соревнования: на технику выполнения отдельных приемов, их комбинаций и другие соревновательные элементы [8].

Таким образом, освоив предложенные упражнения, занимающиеся научатся правильно выполнять приемы раздела обучения фехтованию – «Основные положения и движения». Наносить уколы в мишень. Правильно построенные занятия и грамотно подобранные упражнения в группах по фехтованию физкультурно-оздоровительной направленности с детьми 4-5 лет будут способствовать не только гармоничному физическому развитию и развитию двигательных качеств данной возрастной категории, но и позволит подготовить занимающихся к соревновательной деятельности.

Спортсменам 4-5 лет важно чувствовать свой успех, поэтому тренеру следует поощрять их достижения. Это можно сделать с помощью игры или игровых упражнений, которые следует проводить в конце учебных занятий.

Для закрепления освоенных приемов фехтования все занимающиеся обязательно должны принимать участие в соревнованиях, с целью проверить достигнутый уровень освоения фехтовальной техники и, безусловно, развития физических качеств.

Заключение. Физическое воспитание и формирование физических качеств детей дошкольного возраста требует сегодня от тренера-преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Поэтому, безусловно, у детей 4-5 лет начинающих заниматься в группах физкультурно-оздоровительной направленности, в частности по фехтованию, необходимо развивать значимые физические и двигательные качества, укреплять здоровье, формировать осанку, прививать интерес к дальнейшим занятиям спортом посредством специальных упражнений с элементами фехтования. Которые должны выполняться с использованием игрового и соревновательного методов.

Фехтование – на данном этапе выступает, как средство и метод воспитания важных физических качеств, оказывающих положительное влияние на физическое развитие дошкольников 4-5 лет.

Литература

1. Шаламова, О.В. Подвижная игра как средство физического воспитания и укрепления здоровья детей дошкольного возраста / О.В. Шаламова, А.С. Гоменюк // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2018 г., посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 308–311.
2. Шаламова, О.В. Разработка общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности с элементами фехтования для организации занятий с детьми дошкольного возраста / О.В. Шаламова, С.А. Степанова // Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования»: сборник научных статей. – Смоленск, 2018. – С. 63–66.
3. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / А.А. Гужаловский. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы / В.И. Лях. – Санкт-Петербург: Просвещение, 2014. – 192 с.
5. Шустиков, Г.Б. Организационно-методические особенности этапа начальной подготовки детей в спортивном фехтовании / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, Ю.А. Сердюкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 401–404.
6. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. – Москва: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.
7. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
8. Булочко, К.Т. Понятия и термины в фехтовании // Фехтование: учебник / под ред. К.Т. Булочко. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – С. 24–25.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ ГРУППОВЫМИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ В АТАКЕ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Русинов С.В., магистрант; Нифонтов М.Ю., кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Статья посвящена оценке уровня овладения групповыми технико-тактическими действиями в атаке футболистов 12-13 лет.

Ключевые слова: футбол, технико-тактическая подготовка.

Актуальность. Одним из показателей эффективности работы тренера детско-юношеских команд, является количественный и качественный показатель групповых взаимодействий в атаке, как в отдельно взятой линии (защитники, полузащитники, нападающие), так и команды в целом [1].

Также, особо важное значение, для эффективной подготовки юных футболистов имеет подбор тренировочных средств и методов, обеспечивающих обучение и совершенствование технико-тактических приемов игры [2].

Именно поэтому одним из ведущих видов подготовки юных футболистов является технико-тактическая подготовка, и, в том числе, обучение групповым взаимодействиям в атаке, в связи с этим актуальным является выбор эффективной методики, направленной на овладение данным компонентом.

Цель исследования – определить исходный уровень овладения групповыми технико-тактическими действиями в атаке футболистов 12-13 лет.

Теоретическая значимость: на основании будущей работы специалисты футбола смогут более эффективно обучать групповым технико-тактическим действиям в атаке юных футболистов, используя в тренировочном процессе блоковый метод.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования футбольными школами и академиями предложенной методики, которая будет представлять комплекс недельных циклов, направленных на обучение групповым технико-тактическим действиям в атаке.

Научная новизна исследования состоит в актуализации и решении проблемы построения тренировочного процесса при обучении групповым технико-тактическим действиям в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов с учетом возрастных особенностей.

В настоящее время существует большое количество программ, педагогических исследований и методических рекомендаций, направленных на обучение групповым технико-тактическим действиям, предназначенных для спортивных школ (академий). Однако, большой выбор литературы, направленной на освещение путей решения проблем подготовки спортивного резерва, в футболе недостаточно эффективно решает вопросы практической реализации подготовки спортивного резерва, которые заключаются в комплексном развитии всех сторон подготовленности юного футболиста в системной подготовке квалифицированного, конкурентоспособного игрока [3].

Материалы и методы исследования. Для проведения эксперимента, на базе «Алмаз-Антей» были организованы две группы футболистов 2007 года рождения – экспериментальная и контрольная, по 10 человек в каждой, имеющие спортивный разряд – I взрослый.

На данном этапе одним из показателей определения однородности сформированных групп футболистов 12-13 лет до проведения экспериментальной работы являлся показатель уровня овладения групповыми технико-тактическими действиями в атаке.

Для этого перед началом будущего эксперимента были проанализированы по 15 матчей каждой из групп. При анализе матчей учитывались такие количественные показатели как, создание голевых моментов и количество эпизодов игры с мячом в штрафной площади соперника. В проведённых матчах групповые технико-тактические действия в атаке у юных спортсменов обеих групп были оценены с использованием программы «InStatFootball».

На сегодняшний день для определения эффективности игровой деятельности футболистов ведущие спортивные школы обращаются за помощью в специальные организации, такие как «InStatFootball», которые отслеживают всех игроков и команду в целом. И предоставляют полную информацию о каждом игроке, показывая тренерскому штабу, насколько игрок был продуктивен в данном матче [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ в матчах статистики групповых технико-тактических действий в атаке показал уровень подготовленности футболистов экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента, приведены в таблице 1, показатели в контрольной группе – в таблице 2.

Таблица 1 – Результаты исследования экспериментальной группы в начале эксперимента

| № матча | Количество созданных голевых моментов | Количество эпизодов игры с мячом в штрафной площади соперника* |
|---------|---------------------------------------|--|
| 1 | 5 | 12 |
| 2 | 4 | 10 |
| 3 | 5 | 15 |
| 4 | 4 | 16 |
| 5 | 4 | 13 |
| 6 | 5 | 15 |
| 7 | 4 | 8 |
| 8 | 7 | 15 |
| 9 | 4 | 6 |
| 10 | 4 | 12 |
| 11 | 3 | 9 |
| 12 | 6 | 14 |
| 13 | 5 | 16 |
| 14 | 5 | 6 |
| 15 | 5 | 16 |

*«количество эпизодов игры с мячом в штрафной площади соперника» – сумма количества выполненных в штрафной площади ударов мячом в ворота; передач мяча; попыток обыгрыша; контактов с мячом не получивших своего продолжения в виде удара в ворота, передачи, обыгрыша [5].

Таблица 2 – Результаты исследования контрольной группы в начале эксперимента

| № матча | Количество созданных голевых моментов | Количество эпизодов игры с мячом в штрафной площади соперника |
|---------|---------------------------------------|---|
| 1 | 5 | 10 |
| 2 | 3 | 13 |
| 3 | 4 | 9 |
| 4 | 4 | 12 |
| 5 | 4 | 14 |
| 6 | 6 | 16 |
| 7 | 5 | 14 |
| 8 | 4 | 8 |
| 9 | 5 | 5 |
| 10 | 6 | 15 |
| 11 | 4 | 10 |
| 12 | 8 | 17 |
| 13 | 5 | 11 |
| 14 | 6 | 13 |
| 15 | 4 | 13 |

Достоверность полученных данных однородности групп до педагогического эксперимента по таким показателям как: количество созданных голевых моментов, количество эпизодов игры с мячом в штрафной площади соперника представлены соответственно в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Определение уровня подготовленности футболистов до эксперимента в количестве создаваемых голевых моментов в матче

| Признак | Группа | n | $x \pm Sx$ | Гипотеза | Уровень значимости | Стат. вывод |
|---------|--------|----|------------|--------------------------------|--------------------|-------------|
| Egoldo | Э(y) | 15 | 4,7±0,3 | H0 : Mex= Mey H1 : Mex ≠Mey | P = 0,7592 | P>0,05 |
| Kgoldo | К(x) | 15 | 4,9±0,3 | | | |

Статистический вывод. Так как рассчитанное значение уровня значимости равно 0,7592 больше 0,05, то различие результатов в количестве создаваемых голевых моментов до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах статистически недостоверно на уровне 0,05, т.е. подготовку футболистов в количестве создаваемых голевых моментов в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента можно считать одинаковой.

Таблица 4 – Определение уровня подготовленности футболистов до эксперимента в количестве эпизодов игры с мячом в штрафной площади соперника в матче

| Признак | Группа | n | $x \pm Sx$ | Гипотеза | Уровень значимости | Стат. вывод |
|---------|--------|----|------------|--------------------------------|--------------------|-------------|
| Eballdo | Э(y) | 15 | 12,2±0,9 | H0 : Mex= Mey H1 : Mex ≠Mey | P = 0,754539 | P>0,05 |
| Kballdo | К(x) | 15 | 12,0±0,8 | | | |

Статистический вывод. Так как рассчитанное значение уровня значимости равно 0,754539 больше 0,05, то различие результатов в количестве эпизодов игры с мячом в

штрафной площади соперника до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах статистически недостоверно на уровне 0,05, т.е. подготовку футболистов в количестве эпизодов игры с мячом в штрафной площади соперника в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента можно считать одинаковой.

Заключение. Таким образом, для последующего проведения эксперимента и определения эффективной методики обучения групповым технико-тактическим действиям в атаке футболистов 12-13 лет нами были получены данные о том, что сформированные группы однородны по показателям технико-тактической подготовленности.

Литература

1. Николаенко, В.В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие / В.В. Николаенко, В.Н. Шамардин. – Киев : Саммит-книга, 2015. – 360 с.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
3. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборов. – Долгопрудный : Изд. дом «ИНТЕЛЛЕКТИК», 2012. – 160 с.
4. Годик, М. Основные тенденции развития футбола. Уроки 2010 FIFA WORLD CUP / М. Годик, В. Годик, А. Власов. – Саарбрюккен : Изд-во «Palmarium Academic Publishing», Германия, 2013. – 132 с.
5. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 208 с.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ

Савельев Д.А., магистрант; Нифонтов М.Ю., кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Для изучения эффективности выполнения индивидуальных и командных технико-тактических действий (ТТД) футболистов в значительной степени необходимо совершенствовать техническую оснащенность учебно-тренировочного процесса. В данном контексте мы рассматриваем использование видеозаписей игр в компьютерной обработке современных информационно-аналитических программ, что невозможно без анализа соревновательной деятельности игроков.

Ключевые слова: футбол, технико-тактические действия, информационно-аналитические программы.

Актуальность. Одной из важнейших современных тенденций развития футбола является использования различных информационно-компьютерных технологий для выявления наиболее объективной информации о выполнении технико-тактических

командных и индивидуальных действий. Внедрение современных технологий позволяет тренерскому штабу получать более точные данные о действиях тех или иных игроков, и исходя из этого наиболее эффективно выстраивать тренировочный процесс [1].

Цель исследования – выделить показатели, на основе которых сделать анализ эффективности ТТД квалифицированных футболистов.

Теоретическая значимость: в ходе исследования раскрывается необходимость внедрения современных технологий в учебно-тренировочный процесс, а также выделяются отдельные, наиболее значимые показатели ТТД для оценки эффективности действий игроков.

Практическая значимость: анализ эффективности ТТД, используемых в рамках данного исследования позволяет определить уровень квалификации футболистов ФНЛ для дальнейшего использования в работе тренеров спортивных школ в целях сравнения и анализа с квалификацией футболистов группы спортивного совершенствования с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса.

Научная новизна заключается в авторской разработке изучения эффективности ТТД высококвалифицированных футболистов на основе наиболее важных показателей. Данная разработка базируется на данных, предоставляемых программой «InStat Football».

Материалы и методы исследования. Педагогическое наблюдение; методы математической обработки результатов исследования; анкетирование 26 футболистов на основе случайной выборки. Исследование проводилось на основе стратифицированного случайного отбора: были выбраны пять футбольных клубов ФНЛ различного уровня и проанализированы показатели эффективности ТТД игроков разных амплуа. Количественные показатели выборки: пять футбольных клубов ФНЛ, проанализировано 8 игр.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения показателей эффективности ТТД высококвалифицированных футболистов были проведены видеозаписи, на основе использования компьютерной программы «InStat Football», соревновательной деятельности квалифицированных футболистов.

Наблюдение проводилось за играми футболистов ФНЛ (футбольная национальная лига) следующих футбольных клубов: «Зенит-2» Санкт-Петербург, «Факел» Воронеж, «Луч» Владивосток, «Балтика» Калининград, «Томь».

Для получения объективных данных о показателях эффективности ТТД футболистов необходимо производить анализ на протяжении не менее пяти футбольных матчей [2]. В результате просмотра видеозаписей 8 игр в программе «InStat Football» из общего количества показателей программы нами были выбраны, на основании анкетирования игроков, следующие наиболее значимые для решения поставленных задач:

1. ТТД / удачные (в параметр общее количество ТТД входят все виды передач, единоборств, перехваты, подборы, ведения мяча и неудачные обработки мяча, а также удары по воротам, отбитые удары и пропущенные голы).
2. Удары / в створ (регистрируются точные удары в створ ворот; удары мимо, в том числе удары в штангу и в перекладины; удары, перехваченные соперником).
3. Фолы / на нем.

4. Передачи / точные:

- подготовительные / точные (пас ближайшему партнеру, не развивающий атаку);
- конструктивные / точные (пас партнеру, находящемуся в более удобном положении для развития атаки);
- обостряющие / точные (пас партнеру, «отрезающий» целую линию обороны соперника, в активной фазе атаки);
- в штрафную / точные;
- навесы / точные;
- длинные/ точные.

5. Единоборства/ выигранные (все виды борьбы футболистов на поле):

- в обороне / выигранные;
- в атаке / выигранные;
- вверху / выигранные (борьба двух соперников за мяч, находящийся выше уровня плеч).

6. Отборы/ удачные (активное действие игрока, пытающегося отобрать мяч у игрока, им владеющего, противодействие обводки соперника).

7. Обводки / удачные (активное действие игрока, владеющего мячом, попытка пройти игрока с помощью дриблинга).

8. Перехваты/ на чужой половине (овладение мячом после точной направленной передачи или удара соперника).

9. Подборы / на чужой половине (овладение мячом без борьбы после единоборства, неудачной обработки мяча или неточной передачи соперника).

10. Потери / на своей половине.

11. Овладение / на чужой половине.

12. Индекс игрока в динамике матча (соотношение активных атакующих действий и действий, направленных на сохранение и контроль мяча) [3].

Для выявления наиболее значимых показателей были проанализированы выбранные показатели эффективности ТТД 26 футболистов различных амплуа: защитники, полузащитники, нападающие. Среднее значение результатов представлено в таблице (табл. 1).

Таблица 1 – показатели эффективности ТТД у высококвалифицированных футболистов различных амплуа

| показатели эффективности ТТД | защитник | полузащитник | нападающий |
|------------------------------|----------|--------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ТТД/ удачные | 98/80 | 110/82 | 72/43 |
| Удары/ в створ | 0.5/0.1 | 1,5/0,7 | 2,8/1,4 |
| Фолы/ на нем | 3/1 | 1/1 | 1/2 |
| Передачи/ точные | 50/41 | 55/43 | 25/16 |
| Подготовительные/ точные | 18/18 | 14/14 | 3/3 |
| Конструктивные / точные | 43/31 | 40/32 | 15/10 |
| Обостряющие/ точные | 0/0 | 1/1 | 2/1 |
| В штрафную/ точные | 0/0 | 8/5 | 6/3 |
| Навесы/ точные | 1.5/0.6 | 1.6/0.9 | 0.6/0.3 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------|-------|---------|---------|
| Длинные/ точные | 4/3 | 2/1 | 1/0 |
| Единоборства/ выигранные | 17/10 | 19/9 | 28/12 |
| В обороне/ выигранные | 17/12 | 9/5 | 5/2 |
| В атаке / выигранные | 2/1 | 8/6 | 23/12 |
| Вверху/ выигранные | 7/4 | 4/1,8 | 14/6 |
| Отборы/ удачные | 5/2.2 | 4/2.2 | 1,2/0,6 |
| Обводки/ удачные | 2/1.2 | 4.2/2,8 | 2,4/1,1 |
| Перехваты/ на чужой половине | 8/0 | 4/1 | 2/1 |
| Подборы/ на чужой половине | 13/1 | 10/5 | 4/2 |
| Потери/ на своей половине | 6/3 | 9/1 | 13/1 |
| Овладение/ на чужой половине | 8/1 | 6/1 | 1/1 |

Заключение. Анализ полученных данных позволяет определить уровень квалифицированности футболистов ФНЛ для дальнейшего использования в работе тренеров спортивных школ в целях сравнения и анализа с квалификацией футболистов группы спортивного совершенствования с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Вершинин, М.А. Сравнительный анализ технико-тактических действий футболистов / М.А. Вершинин, Д.Л. Корзун, Ю.Н. Москвичёв // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 6-4. – С. 976–981.

2. Гончаров, М. История компании InStat // *Спорт экспресс*. – URL : <https://www.sport-express.ru/football/reviews/my-vnesli-vklad-v-uspeh-islandii-na-euro-2016-istoriya-kompanii-instat-1220697/> (дата обращения: 30.03.2020).

3. The best all-in-one solution for football analysis // Сайт компании спортивной аналитики «InStat». – URL : <http://instatfootball.com/products/#scout> (дата обращения: 30.03.2020).

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ

Симакин В.А., студент; Агафоненко А.В., ассистент кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта; Русакова И.В., кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»;
Ломатченко В.Р., член сборной России по парусному спорту, мастер спорта

Аннотация. В статье ставится задача рассмотреть продуктивность применения различных спортивных подготовок яхтсменов олимпийского класса. Показана зависимость выбора программ спортивной подготовки от численности населения страны, на примере 9 ведущих сборных парусного спорта. Анализ проводился за 16 лет, с 2000 года по 2016 год, то есть 4 олимпийских цикла. В результате анализа сделаны выводы какими методиками спортивной подготовки пользовались сборные ведущих стран и как эти показатели зависят от населения в данной стране.

Ключевые слова: долголетие, парусный спорт, человеческий ресурс.

Актуальность. Данная тема актуальна тем, что направленность подготовки российских яхтсменов, не позволяет готовить резерв сборной и не оставляет «долгожителей» в рядах спортсменов.

Цель исследования – выявить методики, использованные при подготовке спортсменов ведущими сборными мира в парусном спорте и сопоставить получившиеся результаты с численностью населения данных стран.

Гипотеза: предполагается, что у стран с количеством населения более 85 млн в подготовке спортсменов преобладает направленность на раннюю спортивную специализацию, а у стран с малым количеством населения преобладает направленность на спортивное долголетие.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что результаты проведенного анализа позволяют ввести новый критерий при оценке деятельности национальных команд.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты проведенного анализа позволяют увидеть полную картину сменяемости яхтсменов в национальных сборных командах по парусному спорту и выбрать более подходящую программу подготовки спортсменов для каждой сборной.

Основные положения. Когда возникает вопрос: почему в одних странах есть спортивное долголетие, а в других странах данных методик нет? То в ответ часто слышишь, что в данной стране много населения, следовательно, и спортсменов в избытке, поэтому в так называемом человеческом ресурсе страна не испытывает дефицит, поэтому ей и не нужны методики спортивного долголетия. Было проведено теоретическое исследование, в ходе которого анализировались 9 ведущих сборных парусного спорта: Соединенное Королевство, Соединенные Штаты Америки, Республика Польша, Российская Федерация, Нидерланды, Австралия, Китайская Народная Республика, Федеративная Республика Германия, Новая Зеландия. Анализировался период с 2000 года до 2016 года, то есть 5 олимпиад: Олимпиада 2000 года в Сиднее (Австралия), Олимпиада 2004 года в Афинах (Греция), Олимпиада 2008 года в Пекине (Китай), Олимпиада 2012 года в Лондоне (Великобритания) и Олимпиада 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия).

Критерии, которые использовались при анализе: процент обновляемости сборной за каждый олимпийский цикл (раз в 4 года), средний возраст спортсменов национальных сборных на каждой олимпиаде, количество выигранных медалей за весь период (за 16 лет), а также средний возраст призеров и победителей Олимпийских игр. Исходя из данных критериев будут сделаны выводы в какой стране преобладают методики спортивного долголетия, а в какой преобладают методики ранней спортивной специализации, а также выявлено на сколько данные методики эффективны.

Все данные были обработаны и проанализированы в программе Statgraphics 18 Centurion.

Республика Польша. В период с 2000 года по 2004 год сборная Польша обновилась на 33,33%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 24 года, за данный период была завоевана 1 бронзовая медаль. В период с 2004 года по 2008 год

сборная Польша обновилась на 45,45%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 27 лет, за данный период ни одной медали сборной Польша завоевать не удалось. В период с 2008 года по 2012 год сборная Польша обновилась на половину, то есть 50%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 28 лет, за данный период было завоевано 2 бронзовых медали. В период с 2012 года по 2016 год сборная Польша обновилась на 57,14%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 28 лет, за данный период ни одной медали сборной Польша завоевать не удалось. Средний возраст победителей и призеров Олимпийских игр в период с 2000 года по 2016 составил 29 лет, а среднее арифметическое процента обновляемости спортсменов составило 46,48% [1]. Анализируя данные, можно сказать, что с каждым олимпийским циклом процент обновления сборной Польша растет, при этом средний возраст спортсменов вырастает, благодаря чему можно сделать вывод, что большую часть отсеивающихся спортсменов составляют молодые яхтсмены, из этого стоит сделать вывод, что в подготовке спортсменов сборной Польша преобладают методики спортивного долголетия. Соотнося выявленную методику с населением республики Польша, которое составляет 38 313 035 человек [2], можно сказать, что выдвинутая гипотеза подтверждается.

Соединенное Королевство. В период с 2000 года по 2004 год сборная Великобритании обновилась на 58,82%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 27 лет, за данный период было завоевано 9 медалей, из которых 4 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых. В период с 2004 года по 2008 год сборная Великобритании обновилась на 44,44%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 29 лет, за данный период было завоевано 10 медалей, из которых 7 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая медали. В период с 2008 года по 2012 год сборная Великобритании обновилась на 43,75%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 30 лет, за данный период было завоевано 8 медалей: 1 золотая и 7 серебряных. В период с 2012 года по 2016 год сборная Великобритании обновилась на 64,29%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 30 лет, за данный период было завоевано 4 медали, из которых 3 золотых и 1 серебряная медали. Средний возраст победителей и призеров Олимпийских игр в период с 2000 года по 2016 составил 31 год, а среднее арифметическое процента обновляемости спортсменов составило 52,82% [1]. Анализируя данные, можно сказать, что в сборной Англии просматривается следующая тенденция: либо, чем меньше процент обновляемости сборной за олимпийский цикл, тем больше медалей сборная завоевывает, либо спортсмены повышают уровень достоинства медалей, завоевывая медали большего достоинства, чем в предыдущие годы. Смотри на средний возраст победителей и призеров Олимпиад можно сделать вывод, что медали завоевываются спортсменами, обладающими достаточным опытом в парусном спорте, данный вывод можно сделать, исходя из их возраста, то есть в сборной Англии методики спортивного долголетия преобладают над методиками ранней спортивной специализации. Соотнося выявленную методику с населением Великобритании, которое составляет 66 647 112 человек [2], можно сказать, что выдвинутая гипотеза подтверждается.

Австралия. В период с 2000 года по 2004 год сборная Австралии обновилась на 44,44%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 35 лет, за данный период

ни одной медали сборной Австралии завоевать не удалось. В период с 2004 года по 2008 год сборная Австралии обновилась на 64,71%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 32 года, за данный период было завоевано 6 медалей, из которых 4 золотых и 2 серебряных. В период с 2008 года по 2012 год сборная Австралии обновилась на 61,54%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 29 лет, за данный период было завоевано 8 медалей: 5 золотая и 3 серебряных. В период с 2012 года по 2016 год сборная Австралии обновилась на 72,73%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 26 лет, за данный период было завоевано 6 медалей, которых 1 золотая и 6 серебряных. Средний возраст победителей и призеров Олимпийских игр в период с 2000 года по 2016 составил 28 лет, а среднее арифметическое процента обновляемости спортсменов составило 60,85% [1]. Анализируя данные, можно сказать, что в сборной Австралии преимущественно преобладают методики ранней спортивной специализации, так как медали на Олимпийских играх в основном завоевывают молодые спортсмены и процент обновления сборной достаточно велик. Соотнося выявленную методику с количеством населения Австралии, которое составляет 25 612 311 человек [3], можно сказать, что выдвинутая гипотеза не подтверждается.

Нидерланды. В период с 2000 года по 2004 год сборная Нидерландов обновилась на 69,23%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 31 год, за данный период ни одной медали сборной Нидерландов завоевать не удалось. В период с 2004 года по 2008 год сборная Нидерландов обновилась на 72,73%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 28 лет, за данный период было завоевано 5 серебряных медалей. В период с 2008 года по 2012 год сборная Нидерландов обновилась на 50%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 29 лет, за данный период было завоевано 3 медали: 1 серебряная и 2 бронзовых. В период с 2012 года по 2016 год сборная Нидерландов обновилась на 72,73%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 27 лет, за данный период было завоевано 2 золотых медали. Средний возраст победителей и призеров Олимпийских игр в период с 2000 года по 2016 составил 28 лет, а среднее арифметическое процента обновляемости спортсменов составило 66,17% [1]. Анализируя данные, можно сказать, что в отличие от сборной Австралии в сборной Нидерландов преобладают методики спортивного долголетия, медали завоевываются достаточно молодыми спортсменами при том, что сборная обновляется более, чем на 50% каждый олимпийский цикл. Соотнося выявленную методику с населением Нидерландов, которое составляет 17 428 510 человек [4], можно сказать, что выдвинутая гипотеза подтверждается.

Российская Федерация. В период с 2000 года по 2004 год сборная России обновилась на 69,23%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 31 год, за данный период ни одной медали сборной России завоевать не удалось. В период с 2004 года по 2008 год сборная России обновилась на 60%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 26 лет, за данный период ни одной медали сборной России завоевать не удалось. В период с 2008 года по 2012 год сборная России обновилась на 40%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 26 лет, за данный период ни одной медали сборной России завоевать не удалось. В период с 2012 года по 2016 год сборная России обновилась на 100%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 26 лет, за данный период была завоевана 1 бронзовая медаль. Средний возраст

победителей и призеров Олимпийских игр в период с 2000 года по 2016 год составил 19 лет, а среднее арифметическое процента обновляемости спортсменов составило 67,31% [1]. Анализируя данные, можно сказать, что в сборной России явно выражено применение методик ранней спортивной специализации, так как процент обновления сборной велик, особенно с 2012 года по 2016 год, когда сборная команда России была обновлена на 100%. Соотнося выявленную методику с населением России, которое составляет 143 676 518 человек [5], можно сказать, что выдвинутая гипотеза подтверждается.

Соединенные Штаты Америки. В период с 2000 года по 2004 год сборная США обновилась на 86,67%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 35 лет, за данный период было завоевано 4 медали, из которых 2 золотых и 2 серебряных. В период с 2004 года по 2008 год сборная США обновилась на 80%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 31 год, за данный период было завоевано 2 медали, из которых 1 золотая и 1 серебряная. В период с 2008 года по 2012 год сборная США обновилась на 78,57%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 29 лет, за данный период ни одной медали сборной США завоевать не удалось. В период с 2012 года по 2016 год сборная США обновилась на 93,33%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 27 лет, за данный период была завоевана 1 бронзовая медаль. Средний возраст победителей и призеров Олимпийских игр в период с 2000 года по 2016 составил 37 лет, а среднее арифметическое процента обновляемости спортсменов составило 84,64% [1]. Анализируя данные, можно сказать, что в сборной США медали на Олимпийских играх завоевывают очень опытные спортсмены, то есть, программа подготовки данной сборной направлена на спортивное долголетие спортсменов несмотря на то, что процент обновляемости спортсменов более 75%. Соотнося выявленную методику с населением США, которое составляет 331 427 186 человек [6], можно сказать, что выдвинутая гипотеза не подтверждается.

Новая Зеландия. В период с 2000 года по 2004 год сборная Новой Зеландии обновилась на 91,67%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 28 лет, за данный период было завоевано 2 бронзовых медали. В период с 2004 года по 2008 год сборная Новой Зеландии обновилась на 70%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 27 лет, за данный период была завоевана 1 золотая медаль. В период с 2008 года по 2012 год сборная Новой Зеландии обновилась на 73,33%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 28 лет, за данный период было завоевано 4 медали: 2 золотых и 2 серебряных. В период с 2012 года по 2016 год сборная Новой Зеландии обновилась на 50%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 26 лет, за данный период было завоевано 7 медалей, из которых 2 золотых, 4 серебряных и 1 бронзовая медали. Средний возраст победителей и призеров Олимпийских игр в период с 2000 года по 2016 год составил 26 лет, а среднее арифметическое процента обновляемости спортсменов составило 71,25% [1]. Анализируя данные, можно прийти к выводу, что в сборной Новой Зеландии преобладают методики ранней спортивной специализации, так как процент обновляемости сборной за каждый олимпийский цикл составляет более 50%, а средний возраст призеров и победителей Олимпийских игр показывает, что данные спортсмены достаточно молоды. Соотнося выявленную

методику с населением Новой Зеландии, которое составляет 4 965 429 человек [7], можно сказать, что выдвинутая гипотеза не подтверждается.

Китайская Народная Республика. В период с 2000 года по 2004 год сборная Китая обновилась на 75%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 25 лет, была завоевана 1 серебряная медаль. В период с 2004 года по 2008 год сборная Китая обновилась на 94,44%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 27 лет, за данный период была завоевана 1 серебряная медаль. В период с 2008 года по 2012 год сборная Китая обновилась на 54,14%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 28 лет, за данный период была завоевана 1 золотая медаль. В период с 2012 года по 2016 год сборная Китая обновилась на 50%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 30 лет, за данный период была завоевана 1 серебряная медаль. Средний возраст победителей и призеров Олимпийских игр в период с 2000 года по 2016 год составил 25 лет, а среднее арифметическое процента обновляемости спортсменов составило 69,14% [1]. Анализируя данные, можно сказать, что в сборной Китая преобладают методики ранней спортивной специализации, так как процент обновляемости сборной высок и спортсмены, принимающие участие в олимпийских играх достаточно молоды. Соотнося выявленную методику с населением Китая, которое составляет 1 401 878 000 человек [5], можно сказать, что выдвинутая гипотеза подтверждается.

Федеративная Республика Германия. В период с 2000 года по 2004 год сборная Германии обновилась на 71,43%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 30 лет, за данный период ни одной медали сборной Германии завоевать не удалось. В период с 2004 года по 2008 год сборная Германии обновилась на 91,67%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 30 лет, за данный период были завоеваны 2 серебряные медали. В период с 2008 года по 2012 год сборная Германии обновилась на 100%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 27 лет, за данный период ни одной медали сборной Германии завоевать не удалось. В период с 2012 года по 2016 год сборная Германии обновилась на 100%, средний возраст спортсменов в данном цикле составил 27 лет, за данный период были завоеваны 2 бронзовые медали. Средний возраст победителей и призеров Олимпийских игр в период с 2000 года по 2016 год составил 27 лет, а среднее арифметическое процента обновляемости спортсменов составило 90,77% [1]. Судя по последним двум Олимпийским циклам, можно с точностью сказать, что в сборной Германии преобладают методики ранней спортивной специализации. Соотнося выявленную методику с населением Германии, которое составляет 82 322 345 человек [2], можно сказать, что выдвинутая гипотеза подтверждается.

Заключение. Программы спортивного долголетия дают больший результат, по сравнению с программами ранней спортивной специализации, об этом свидетельствует показатель среднего арифметического возраста призеров и победителей Олимпийских игр, ярким примером этому служат показатели сборной Великобритании.

Также преимущество методик спортивного долголетия показывают и те сборные, в которых процент обновляемости спортсменов равен более 50%, но средний показатель возраста участников Олимпиады и среднего арифметического возраста призеров и победителей показывают, что в сборных командах зачастую «задерживаются» и

выигрывают медали различного достоинства спортсмены, имеющие внушительный гоночный опыт в парусном спорте и чем дольше данные спортсмены «задерживаются» в национальных сборных, тем медали большего достоинства они завоевывают в последующих олимпийских циклах (Олимпиадах).

Индукция такова, что зависимость выбранных методик спортивной подготовки яхтсменов от количества населения в стране подтвердилась в отношении 6-ти сборных: Республика Польша, Соединенное Королевство, Нидерланды, Российская Федерация, Китайская Народная Республика и Федеративная Республика Германия и не подтвердилась в отношении 3-х сборных: Новая Зеландия, Соединённые Штаты Америки и Австралия.

Литература

1. Olympic Statistics and History // Sports Reference. – URL : <https://www.sports-reference.com/olympics/> (дата обращения: 18.02.2020).
2. Population on 1 January // Eurostat. – URL : <https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&language=en&pcode=tps00001&tableSection=1&footnotes=yes&labeling=labels&plugin=1> (дата обращения: 20.02.2020).
3. The resident population of Australia // Population clock. – URL : <https://www.abs.gov.au> (дата обращения: 20.02.2020).
4. Population counter // CBS. – URL : <https://www.cbs.nl/en-gb/visualisaties/population-counter> (дата обращения: 20.02.2020).
5. Информацию об оценке численности постоянного населения на 1 января 2020 года // Институт демографии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». – URL : <http://www.demoscope.ru/weekly/app/popclock/popclock.php> (дата обращения: 20.02.2020).
6. The analytical report for the 2020 // United Nations. – URL: <https://www.un.org/en> (дата обращения: 20.02.2020).
7. New Zealand's population // Stats.NZ Tauranga Aotearoa. – URL: http://archive.stats.govt.nz/tools_and_services/population_clock.aspx?url=/tools_and_services/population_clock.aspx (дата обращения: 20.02.2020).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДАЧИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЕЕ ВЫПОЛНЕНИЕ

Смирнова В.К., магистрант; Луткова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Статья раскрывает возможности повышения эффективности выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 15-16 лет на основе включения в тренировочный процесс заданий, учитывающих показатели, влияющие на эффективность ее выполнения. Выполнение заданий по направленным блокам позволяет

повысить качество тренировочного процесса и эффективность выполнения подачи в ходе соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток.

Ключевые слова: эффективность подачи, специальные задания, показатели подачи, средства обучения, волейбол.

Актуальность. Вариация игровых действий и двигательных навыков в волейболе содействует развитию всех физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости [3, 4, 5]. Квалифицированный волейболист способен быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся игровых моментах, переключаться от одного действия к другому, выбирать из большого арсенала различных технических средств наиболее разумное [6].

Подача – является единственным технико-тактическим элементом в волейболе, который реализовывается без прямого воздействия соперника [1, 2]. Действия игрока, вышедшего на подачу, можно предугадать заранее, а результативность выполнения данного элемента обуславливается мастерством подающего, т.е. уровнем его подготовленности.

Гипотеза исследования: предполагалось, что выявление показателей, влияющих на выполнение подачи квалифицированными волейболистками 15-16 лет, и перераспределение времени тренировочного процесса для развития этих показателей, позволит повысить эффективность выполнения подачи в ходе соревновательной деятельности.

Материалы и методы исследования. Нами были разработаны задания, предусматривающие целенаправленное развитие компонентов, влияющих на эффективность выполнения верхней прямой подачи.

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.

Блок 1. Задания для выполнения подачи, направленные на развитие предметной ловкости.

Блок 2. Задания для выполнения подачи, направленные на развитие взрывной силы мышц рук.

Блок 3. Задания, направленные на совершенствование техники выполнения подачи.

Блок 4. Задания для выполнения подачи, направленные на развитие динамической силы мышц рук.

Блок 5. Задания для выполнения подачи, направленные на развитие устойчивости внимания.

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

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

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью;
3. спортивно-педагогическое тестирование;
4. психологическое тестирование;
5. опрос в виде анкетирования;
6. педагогический эксперимент;
7. методы математической обработки результатов исследования.

В исследовании принимали участие 24 волейболистки 15-16 лет ГБУ СШОР Василеостровского района города Санкт-Петербурга, которые составили контрольную и экспериментальную группы.

Результаты исследования и их обсуждение. До проведения педагогического эксперимента, с целью определения показателей эффективности выполнения подачи в ходе соревновательной деятельности группы пятого года обучения, нами было проведено педагогическое наблюдение. Показатель потери мяча при выполнении подачи в соревновательной деятельности в двух группах до проведения педагогического эксперимента имеет статистически достоверные различия на уровне значимости 0,05 (показатели в группах $12,9 \pm 0,13\%$ и $15,9 \pm 0,11\%$ соответственно). Показатели во 2 группе не соответствуют программным требованиям.

Для определения показателей физической (предметная ловкость, взрывная сила мышц рук, динамическая сила мышц рук), технической подготовленности и устойчивости внимания влияющих на эффективность выполнения подачи, нами было проведено спортивно-педагогическое тестирование [3]. Выполнялись пять контрольных упражнений (теста): метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя и сидя, выполнение верхней прямой подачи на точность по зонам, теппинг-тест Е.П. Ильина, ловля теннисного мяча в движении.

Анализ полученных показателей спортивно-педагогическое тестирования свидетельствует, что до проведения педагогического эксперимента группы имеют статистически достоверные различия (на уровне значимости 0,05) по двум показателям физической подготовленности. Показатели контрольного упражнения метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.): $16,1 \pm 0,52$ и $14,6 \pm 0,53$ соответственно и $8,5 \pm 0,65$ и контрольного упражнения метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м): $6,6 \pm 0,37$ соответственно. Показатели физической подготовленности в контрольной группе выше, они соответствуют высокому уровню.

Группа, с более высоким показателем потери мяча при выполнении подачи и показателями, характеризующего физическую подготовленность, была определена нами как экспериментальная.

Для определения значимости каждого показателя, влияющего на эффективность выполнения подачи квалифицированными волейболистками 15-16 лет, проводился регрессионный анализ. Полученные результаты свидетельствуют, что эффективность выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 15-16 лет взаимосвязана со следующими показателями (в порядке ранжирования): предметная (ручная) ловкость, динамическая сила мышц рук, техническая подготовленность, волевые усилия, скорость нервно-мышечного аппарата, взрывная сила мышц рук, выносливость нервной системы. Эти показатели целесообразно учитывать при составлении блоков заданий и

определении времени на их выполнение при совершенствовании подачи у квалифицированных волейболисток 15-16 лет.

После проведения педагогического эксперимента у учащихся экспериментальной группы увеличились показатели физической подготовленности, которые не имеет статистически достоверных различий с показателем в контрольной группе.

Эффективность выполнения подачи в ходе соревновательной деятельности определялась в ходе проведения повторного педагогического наблюдения. Определялся показатель потери мяча при выполнении подачи квалифицированными волейболистками 15-16 лет в ходе соревновательной деятельности.

Результаты сравнительного анализа полученных показателей свидетельствуют о том, что показатель потери мяча при выполнении подачи у квалифицированных волейболисток в экспериментальной группе в ходе соревновательной деятельности соответствует требованиям программы по волейболу для СШОР. Показатели до и после проведения педагогического эксперимента имеют статистически достоверные различия на уровне значимости $p \leq 0,05$ (показатель в группе до проведения педагогического эксперимента $15,9 \pm 0,11\%$, после $12,9 \pm 0,15\%$).

Таким образом, гипотезу исследования можно считать подтвержденной, а цель исследования – достигнутой.

Заключение. Эффективность выполнения подачи у квалифицированных волейболисток 15-16 лет взаимосвязана со следующими показателями (в порядке ранжирования): предметная (ручная) ловкость, динамическая сила мышц рук, техническая подготовленность, волевые усилия, скорость нервно-мышечного аппарата, взрывная сила мышц рук, выносливость нервной системы. Эти показатели целесообразно учитывать при составлении блоков заданий и определении времени на их развитие для совершенствования подачи у квалифицированных волейболисток 15-16 лет.

После проведения педагогического эксперимента у спортсменок экспериментальной группы выявлена положительная динамика показателей, характеризующих физическую подготовленность и показателя потери мяча при выполнении подачи в ходе соревновательной деятельности. Показатель потери мяча соответствует программным требованиям, он имеет статистически достоверные различия с исходным показателем (показатель до эксперимента $15,9 \pm 0,11\%$, после эксперимента $12,9 \pm 0,15\%$).

Литература

1. Волейбол : учебник для вузов / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 4-е изд. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
2. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30–33.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры : техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва : Академия, 2004. – 520 с.
4. Луткова, Н.В. Развитие скоростно-силовых способностей студентов на занятиях волейболом / Н.В. Луткова, М.Б. Колесников // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с

международным участием научно-практической конференции. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – С. 171–172.

5. Луткова, Н.В. Совершенствование подачи мяча у волейболисток 15-17 лет // 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. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 38–39.

6. Хапко, В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – Киев : Здоровья, 2004. – 125 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Сорокина Е.А., студент; Войнова М.М., старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации, средства и методы психологической подготовки в синхронном фигурном катании на этапе спортивного совершенствования. Возможности использования методик психологической подготовки в различных командных видах спорта для работы с синхронистками-фигуристками. Влияние различных исследований, из других командных видов спорта на синхронное катание. Раскрываются основные характерные черты особенностей психологической подготовки фигуристок-синхронисток, а также влияние формального и не формального лидерства на команду.

Ключевые слова: фигурное катание, психологическая подготовка, синхронное катание, спорт, этап спортивного совершенствования.

Актуальность. Важной составляющей в подготовке команды является психологическая подготовка, которой не всегда уделяется должное внимание. Отношения между членами группы, поведение формального и не формального лидера, достаточно часто отражается, на всей команде и приводит к незапланированным результатам на соревнованиях. В современной научной литературе подробно раскрыта проблематика межличностные отношения в командных видах спорта, однако психология отношений в группах по синхронному фигурному катанию остается мало изученной, поэтому является весьма актуальной.

Цель исследования – Определить особенности психологической подготовки в синхронном фигурном катании на этапе спортивного совершенствования.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. выявить наиболее эффективные методики психологической подготовки в командных видах спорта;

2. определить характерные особенности психологической подготовки в синхронном фигурном катании;

3. разработать рекомендации по использованию наиболее эффективных средств психологической подготовки в синхронном фигурном катании на этапе спортивного совершенствования.

Теоретическая значимость: полученные данные дополняют теории психологической подготовки команд по фигурному катанию.

Практическая значимость: определение наиболее эффективных средств психологической подготовки в синхронном фигурном катании на этапе спортивного совершенствования, позволит стабилизировать психологическое состояние фигуристов.

Материалы и методы исследования. Анализ и обобщение данных специальной литературы (8 источников), педагогический наблюдение (команды Санрайз-1 и Метеорит, 32 человека), метод опроса (интервью 6 тренеров).

Результаты исследования и их обсуждение. Психологическая готовность при равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является решающим фактором состояния спортсмена перед соревнованиями, особенно в условиях конкурентной среды в команде синхронного катания девушек 15-18 лет.

Для решения поставленных задач, проводился анализ данных специальной литературы, который показал недостаточность специальной литературы, по вопросам психологической подготовки в синхронном фигурном катании, поэтому решено было проанализировать особенности психологической подготовки в других сложно-координационных командных и игровых видах спорта [1, 2, 3]. Методическая составляющая футбола говорит о важности использования сигналов и оптимальных средств общения между игроками во время игры, в баскетболе подчеркивается важность баланса физической нагрузки и психологического восстановления и рекреации, в хоккее уделяется внимание моделированию командных ситуаций и проявлению индивидуальности каждого игрока. В каждом из источников о данных видах спорта авторы подчеркивали важность владения коммуникативными качествами каждого игрока, а также наличие уверенного лидера, который способен организовать команду, вести переговоры с тренером от лица всех участников, подать верный настрой и вести всю команду к победе в соревновательном периоде [4, 5, 6, 7, 8].

На основании анализа данных специальной литературы, педагогического наблюдения и интервьюирования можно определить характерные проблемы, стоящие перед психологической подготовкой в синхронном фигурном катании. Как и в любом другом командном виде спорта, основную роль в работе на результат будет играть сплоченность и слаженность участников. Основная отличительная черта команды фигуристок синхронисток – это большой коллектив, команды состоят из 16 человек, поэтому тренеру необходимо контролировать межличностные отношения в команде. Одним из вариантов такого контроля может быть назначение капитана команды, который стал бы связующим звеном между группой и тренерским штабом. Однако в команде уже могли сформироваться неформальные лидеры, которые могут влиять на согласованность действий коллектива и привести к разобщению и потере слаженности, и как следствие к ухудшению результативности.

На этапе спортивного совершенствования перед командами синхронного катания ставится задача отбора на Чемпионат мира среди юниоров, и победы на юниорском чемпионате мира как главном старте в сезоне. Поэтому уже в подготовительном периоде проблема формального и не формального лидерства должна быть решена, так как это необходимо для достижения максимальных результатов.

Для определения отношения тренерского состава к данной проблеме был проведен опрос в виде интервьюирования тренеров команд по синхронному фигурному катанию: «Санрайз-1», г. Санкт-Петербург и «Метеорит», г. Челябинск. Всего было опрошено 6 человек. Анализ данных опроса показал, что респонденты чаще всего опираются при выборе капитана команд и его заместителей на спортивный стаж и опыт членов команд в данном виде спорта (84% ответов), возраст (77%), уровень спортивного мастерства и физическую подготовленность (63%), статус в команде (58%). Ответы респондентов свидетельствуют, что опрошенные тренеры чаще опираются больше на спортивную подготовленность, чем на личные качества капитанов. По проблеме формального и не формального лидерства, опрашиваемые отвечали примерно одинаково, что в командах существуют оба типа лидерства, которые ситуационно помогают или ухудшают работу коллектива.

Для объективизации результатов интервьюирования нами было проведено психолого-педагогическое исследование. Исследование проводилось в виде игрового задания с командами по синхронному фигурному катанию: «Санрайз-1», г. Санкт-Петербург и «Метеорит», г. Челябинск в количестве 16 человек из каждой команды, основного состава. Исследование проводилось в начале сезона 2019-2020 в подготовительном периоде. Для исследования была выбрана игра ручной мяч, так как она обладает схожим с синхронным катанием правилом взаимодействия с участниками только с помощью рук. Игра проводилась в стандартном зале размером 40x20м с воротами, по стандартным правилам гандбола, в течение 2 таймов по 15 минут. Для оценки формального и не формального лидера создали две ситуации, в первой команде на 2 группы поделили, участвующие в опросе, тренеры, а во второй сами синхронистки. В ходе педагогического наблюдения выявлено, что при разделении тренером, и в команде «Санрайз-1», и в «Метеорит», одна из групп значительно выделялась от другой. В команде «А» у «Санрайз» и «Б» в «Метеорит» наблюдалось активное общение, разработка игровой стратегии, было видно организованность и подчинение лидеру. В команде «Б» «Санрайз» и «А» «Метеорит» мы видели не синхронную работу, мелкие споры и незначительную тактику. Данные отражены в таблицах 1 и 2 в пользу команды «А».

Таблица 1 – Результаты спортивной игры Гандбол в ходе педагогического наблюдения

| Ситуация 1 | Команда «А» (забитые голы) | Команда «Б» (забитые голы) |
|-------------|----------------------------|----------------------------|
| «Санрайз-1» | 8 | 2 |
| «Метеорит» | 3 | 7 |

Таблица 2 – Результаты спортивной игры Гандбол в ходе педагогического наблюдения

| Ситуация 2 | Команда «А» (забитые голы) | Команда «Б» (забитые голы) |
|-------------|----------------------------|----------------------------|
| «Санрайз-1» | 5 | 6 |
| «Метеорит» | 7 | 6 |

Во втором варианте, когда распределение на группы зависело от самих участников, мы увидели результат, при котором счет выровнялся. Данные отражены в таблице 2. Обе команды начали более оперативно работать, при наблюдении выявились лидеры, которые предлагали план и способ одоления противника. По результатам исследования, можно сделать определенный вывод, что данный способ способствует выявлению формального и не формального лидера, соответственно эти данные можно использовать для оптимизации выборов капитана команды и его заместителей.

В результате проведенного исследования были разработаны рекомендации по использованию наиболее эффективных средств психологической подготовки в синхронном фигурном катании на этапе спортивного совершенствования. Рекомендовано на различных этапах подготовки в синхронном фигурном катании на коньках, на этапе отбора, использовать игровой метод для определения не формальных лидеров предполагаемого состава команды. Данный метод поможет определить капитана команды, способствовать сплоченности коллектива.

Заключение. Синхронное фигурное катание – это относительно новый и мало изученный вид спорта. Наряду с другими командными видами спорта, он имеет множество особенностей. Одна из отличительных черт – это большая команда, требующая максимально возможной коллективной работы. Одной из задач психологической подготовки команды по синхронному катанию в период спортивного совершенствования является обеспечение сплоченности коллектива. Решение этой задачи возможно, через определения формального и не формального лидера. Определение формального и не формального лидера в команде, наиболее объективно, происходит через, использование, в тренировочном процессе, спортивных игр, что и подтвердило наше исследование.

Литература

1. Фигурное катание на коньках : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А.Н. Мишина. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Г.Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 267 с.
3. Психологическая подготовка спортсменов : учебно-методическое пособие / сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны : Камская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2008 – 56 с.
4. Якушин, М.И. Психологическая подготовка футболистов в ДЮСШ / М.И. Якушин. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 342 с.
5. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. вузов / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва : Академия, 2004. – 400 с.
6. Егоров, А.В. Психологическая подготовка баскетболистов / А.В. Егорова // Молодой ученый. – 2015. – № 8. – С. 428–430.
7. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды : учебно-методическое пособие / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. научно-исслед. ин-т физической культуры, 2006. – 44 с.

8. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гандбол : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / Ю.М. Макаров, А.А. Рамзайцева. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. – 101 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗЯДОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Стяжкин А.П., магистрант; Ушаков В.И., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта; Яковлев А.А., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье дается представление о том, как в настоящее время осуществляется развитие специальной выносливости у лыжников гонщиков старших разрядов в подготовительном периоде по данным обзора научной и методической литературы, освещающей вопрос специальной выносливости и особенности её развития.

Ключевые слова: подготовка, спортсмены лыжники-гонщики, специальная выносливость, старшие спортивные разряды, особенности развития, периоды подготовки.

Актуальность. В анализе вопросов, касающихся особенностей развития специальной выносливости у лыжников гонщиков старших разрядов в подготовительном периоде, мы считаем возможность определения значимых физиологических параметров, влияющих на развитие специальной выносливости, выявление эффективных методик и определение зависимости уровня развития специальной выносливости от индивидуальных физиологических параметров и применяемых методик в тренировочном процессе, направленных на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков.

Цель исследования – определить методические аспекты и физиологические факторы, влияющие на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков старших разрядов в подготовительном периоде.

Теоретическая значимость заключается: в дополнении теории и методики лыжного спорта и новом подходе к решению проблемы развития специальной выносливости лыжников-гонщиков; в обоснование полученных результатов исследования.

Практическая значимость работы заключается в определении значимых физиологических параметров, влияющих на развитие специальной выносливости, и выявление эффективных методик, направленных на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков.

Методы исследования. В процессе исследования использовались эмпирические и теоретические методы, включающие анализ и осмысление содержания и результатов, изложенных в отдельных разделах литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из самых важных физических качеств лыжников-гонщиков является выносливость. Выносливость – это возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В соревновательном процессе выносливость определяет способность организма выдерживать соревновательную нагрузку большую по объему и высокую по интенсивности [1, с. 620].

Выносливость во многом зависит от функционального состояния всех органов и систем организма. К основным системам, определяющим текущий уровень выносливости спортсмена, относятся сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Кроме того, большое значение на общий уровень выносливости спортсмена оказывает умение распределять силы при выполнении различных физических упражнений и приемов, а также умение выполнять технически грамотно элементы лыжных ходов без совершения лишних движений, требующих затрат дополнительной энергии [2, с. 132–135].

В качестве рабочей гипотезы мы сделали предположение о том, что сочетание определённых индивидуальных физиологических факторов, применяемых средств, и методов в тренировочном процессе лыжников гонщиков позволяет достичь высокого уровня развития специальной выносливости и высоких спортивных результатов.

Подготовительный период в годичном цикле отличаются наибольшей нагрузкой, как по объёму, так и по интенсивности. Этот период создаёт фундамент для дальнейшего роста физиологических показателей спортсмена, таких как скорость, сила, выносливость и т.д. Только выполнение большой нагрузки со значительным объемом разнообразных средств подготовки вызовет в организме нужные функциональные изменения, которые приведут к развитию физических и волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов [3, с. 808].

При воспитании специальной выносливости решают задачу – добиться максимально возможной на данном этапе соревновательной выносливости, которая должна выражаться в возрастании устойчивости психики к различным сбивающим факторам в стабильности технического мастерства. Необходимое условие воспитания специальной выносливости – систематическое применение напряженных тренировочных программ, которые по своему содержанию охватывают все факторы выносливости, а по воздействию на организм близки к соревновательным нагрузкам или превышают их [2, с. 132–135].

Наиболее часто применяемыми методами развития специальной выносливости в спортивных школах являются: методы непрерывной тренировки; методы интервальной тренировки и соревновательный метод. Наиболее зарекомендовавшим себя методом развития скоростной и силовой выносливости является интервальная тренировка.

Психологическую выносливость лыжников-гонщиков тренеры города Санкт-Петербурга развивают с помощью соревновательного метода. Как отмечают тренеры спортшкол, особую роль в развитии психологической выносливости является диалог со спортсменом.

Также тренерами было отмечено, что для развития любого вида выносливости необходимо правильное питание и соблюдение режима, это подтверждается данными приведёнными в литературе [4, с. 192].

Исследование литературных источников показало, что ведущим положением современной методики тренировки спортсменов высокой квалификации является необходимость увеличения доли скоростной работы в общем объеме нагрузки. Выполнение этого требования связано с общим ростом динамики соревновательного процесса (увеличение количества спринтерских дистанций, уменьшение общей длины соревновательных дистанций). Кроме того, для развития скоростной выносливости необходимо не только увеличивать долю скоростной работы, но и развивать общую выносливость, на которой базируется специальная, и совершенствовать технику выполнения.

Анализ современных средств и методов развития специальной выносливости в подготовительном периоде лыжников-гонщиков старших разрядов позволил сделать вывод о том, что в настоящее время для воспитания скоростной и силовой выносливости в основном используют метод интервальной тренировки. Причём доля от общей нагрузки в подготовительном периоде приходящаяся на развитие специальной выносливости не превышает 15%. Основным методом развития психологической выносливости является соревновательный метод.

Заключение. В спорте высоких достижений не последнюю роль, играет психологическая выносливость и общее психологическое состояние спортсмена. Правильная мотивация спортсменов позволяет достигать и высоких спортивных результатов, и высокого уровня развития выносливости. Поэтому тренеру необходимо уделять особое внимание психологическому состоянию спортсменов во всём годичном цикле.

Литература

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Сов. спорт, 2012. – 620 с.
2. Зацюрский, В.М. Воспитание выносливости // Теория и методика физического воспитания : в 2 томах / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – С. 132–135.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Колеман, Э. Питание для выносливости : пер. с англ. / Э. Колеман. – Мурманск : Тулома, 2005. – 192 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ В СПОРТИВНЫЕ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНА

Ушков Я.С., магистрант; Русакова И.В., кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматриваются электронные устройства для оптимизации спортивной подготовки в парусных видах спорта.

Ключевые слова: анализ, техника, яхтсмен, приложение, мобильное устройство, портативное устройство, спорт, функция.

Актуальность. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие спортивный результат, служат основным ориентиром в подготовке спортсменов высокого класса. В парусном спорте выделяют следующие виды подготовки: физическую, тактическую, техническую, психологическую и интеллектуальную. Управление спортивной подготовкой яхтсменов является сложным, многофакторным процессом, в котором тренеру приходится решать ряд взаимообусловленных задач. Качество процесса подготовки высококвалифицированного яхтсмана напрямую зависит от уровня подготовленности тренера, его способности к интеграции педагогических, психологических, технических и биологических знаний, которые позволяют осуществлять спортивную подготовку на высоком уровне. Современное развитие прогресса и компьютерных технологий с одной стороны во многом облегчили труд тренера, а с другой стороны обуславливают высокие требования к планированию спортивной подготовки яхтсменов.

В настоящее время в парусном спорте отсутствует научно - обоснованные рекомендации об использовании инновационных технологий, которые позволяли бы точно и оперативно оценивать технико-тактическую подготовленность яхтсменов.

Цель исследования – научно обосновать особенности и возможности использования в спортивной подготовке электронных приложений, способствующих оптимизации подготовки яхтсменов.

Теоретическая значимость работы заключалась в решении вопросов, связанных с спортивной подготовкой спортсменов в парусном спорте; оценкой и анализом современных электронных приложений, позволяющих оптимизировать подготовку яхтсменов.

Практическая значимость работы. Разработаны рекомендации по оптимизации управления спортивной подготовкой яхтсменов с использованием современных электронных приложений.

Основные положения. Инновационные компьютерные технологии давно нашли широкое применение в тренировочном процессе многих видов спорта. Но, несмотря на это, существующие разработки в области использования компьютерных технологий в спорте носят, как правило, частный характер: создание баз данных спортсменов, мониторинг их физического развития и физической подготовленности, проектный метод, и не имеют широкого распространения в практике [1]. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что в физической культуре и спорте в основном использование компьютерных технологий сводится к анализу баз данных и их графическому представлению (таблицы, графики, презентации и т.д.); редактированию текстовых форматов (методические материалы, деловые документы т.д.); обучению и тестированию теоретических знаний спортсменов; анализу фото и видеоматериалов с значимых и важных спортивных мероприятий. В настоящее время ни одно спортивное мероприятие не проводится без использования компьютера, в который заносится вся информация о подготовке к соревнованию, а также промежуточные и конечные результаты соревнований. Более того в некоторых видах спорта, например,

фехтование, сама оценка результат не происходит без помощи компьютера. В некоторых видах спорта электронные приложения и компьютерные технологии широко используются для контроля и оптимизации техники спортивных движений, а также для контроля физическим состоянием спортсменов. Современная наука стремится к созданию компьютеризированных тренажерных комплексов на базе персональных компьютеров [1]. В парусном спорте зачастую использование компьютера и электронных приложений в тренировочном процессе яхтсменов сводится к просмотру и анализу видеоматериалов, составлению и представлению презентаций по разделу теоретической подготовки, а также к оформлению текущей документации. Сами яхтсмены используют электронные приложения для анализа погодных условий в местах проведения регаты, для формирования базы данных по настройке яхты на те или иные погодные условия, или как дневник, в котором отражают объем проделанной тренировочной работы, свое самочувствие, оценку технических и тактических ошибок. В то время как современные возможности электронных средств и приложений позволяют перевести тренировочный процесс на более высокий качественный уровень. Электронные средства значительно расширяют возможности предоставления информации. Воздействуя на анализаторы спортсменов при помощи цвета, звука, графики, они позволяют воссоздавать реальную обстановку деятельности.

Деятельность спортсменов на тренировках с использованием электронных средств способствует быстрому усвоению тренировочного материала, а получение знаний и двигательных навыков становятся интенсивнее и многообразнее. По-другому строится и планирование тренировки: тренер специально продумывает отдельные элементы занятия, в которых используются электронные средства, предусматривает интеграцию традиционных и интерактивных средств обучения, разрабатывает способы управления познавательной деятельностью спортсменов в ходе занятия [2].

Парусный спорт специфичен в том, что физические силы спортсмен тратит не на движение спортивного снаряда, а на управление им. Общая и специальная физическая подготовленность является базисом для успешного управления спортивным судном, но часто она не является необходимым условием для победы в гонке. Разрыв во времени прохождения дистанции весьма существенен даже в условиях значительно сниженной физической нагрузки. Такой эффект можно наблюдать не только на незначительных соревнованиях, но и на олимпиадах, где как предполагается, участвуют спортсмены наивысшей квалификацией. По мнению Мархай Ч., «даже самой опытной команде не удается использовать полностью потенциальные технические возможности своей яхты более чем в 10% случаев» [3].

В тоже время в других видах спорта наблюдается тенденция к высокой плотности результатов [4].

Все это свидетельствует о том, что в парусном спорте относительно высоко влияние интеллектуальной составляющей в выборе параметров движения яхты, и соответствующим им технике.

На наш взгляд эффективными способами повышения результатов выступления спортсменов является:

- исследование динамики движения яхты с помощью вычислительных методов, выработка рекомендаций по технике управления, и контроль техники в тренировочном процессе;
- определение веса (стоимости) ошибок на каждом отрезке гоночной дистанции и выделения приоритетных факторов;
- учет, моделирование, статистическая обработка, методика контроля метеорологических факторов непосредственно перед гонками и в процессе, информирование спортсменов в допустимые правилами моменты.

Все это невозможно без электронных средств, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс яхтсмена.

В настоящее время существуют много электронных приложений для анализа техники. Данные приложения используются в более 40 видах спорта. Главное достоинство таких приложений – это работа на портативных и мобильных устройствах. Эти приложения работают на самых востребованных мобильных операционных платформах Android и iOS. Благодаря этому, любой человек способен воспользоваться данными приложениями. Преимущество мобильных устройств дает возможность проводить анализ в любом месте, в любое время, что способствует оптимизации тренировочного процесса. Рассмотрим самые популярные из них.

Hudl Technique – коуч-приложение, которое специализируется на анализе техники спортсмена (рисунок 1).

В данном приложении в замедленном действии или покадрово можно проанализировать, как готовое, так и записанное видео через Hudl Technique. Это приложение позволяет выделить сильные и слабые стороны в технике спортсмена. С помощью инструментов (круг, овал, прямая, стрелки и другие) в Hudl Technique мы можем выделить звенья техники, вычислить углы, а также сравнивать технику движения одного спортсмена с техникой движения другого, расположив видеоролики рядом друг с другом как показано на рисунке 1. Данная функция позволяет нам наглядно продемонстрировать разницу между выполнением того или иного технического элемента. Это приложение работает на мобильных платформах iOS и Android.



Рисунок 1 – приложение Hudl Technique.

Video Coach - приложение для мобильных устройств для анализа выполнения технического элемента (рисунок 2).

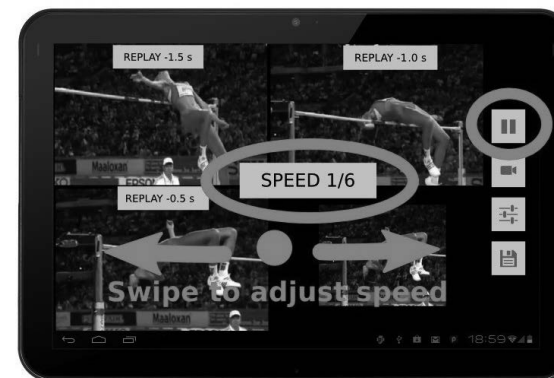


Рисунок 2 – приложение Video Coach

В приложении Video Coach схожий функционал, что и у *Hudl Technique*, но отсутствует функция сравнения видеороликов. Video Coach не работает с экспортом видео. Данное приложение работает только с видео, записанным через само приложение. Запись видео возможна через внешние устройства - GoPro: Hero2, Hero3, Hero3+. Особенностью Video Coach является то, что оно позволяет записывать видеоролики и постоянно отображать их с настроенной задержкой по времени для быстрой визуальной обратной связи, максимальное количество видеороликов 4. Видеопоток хранится в оперативной памяти и не сохраняется во внутренней памяти или на SD-карте, чтобы избежать его переполнения. При желании можно в любое время сохранить важные видеоролики во внутренней памяти или на SD-карте. Данное приложение работает только на мобильной платформе Android.

Coach's Eye - одно из ведущих приложений в мире для анализа техники спортсмена во время тренировочного процесса (рисунок 3).



Рисунок 3 – приложение Coach's Eye

Coach's Eye обладает таким же функционалом, что и Hudl Technique. Однако особенностью Coach's Eye является функция мульти-камерной записи и синхронизации нескольких камер. Данная функция позволяет записать видео с разных ракурсов, что дает спортсмену возможность в полном объеме проанализировать выполнения того или иного технического элемента. Данное приложение работает на мобильных платформах iOS и Android, а также доступна для работы на компьютере в операционной системе Windows.

Заключение. В своей научно-исследовательской работе мы используем приложение *Coach's Eye*. На наш взгляд оно полностью подходит для парусного спорта, т.к. основная часть спортивной подготовки яхтсмена проходит на воде и очень сложно наглядно продемонстрировать яхтсмену его технические ошибки. Электронное устройство и мобильное приложение Coach's Eye позволяет на воде в процессе тренировки наглядно продемонстрировать спортсмену его технику, показать расхождение его техники с модельной техникой спортсмена более высокой квалификации, сохранить полученный материал для дальнейшей работы над техническими элементами.

Литература

1. Волков, В.Ю. Компьютерный дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова // Физ. культура и спорт на рубеже тысячелетий : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 2000. – Ч. 2. – С. 34–35.
2. Попов, Г.И. Информационные технологии в спорте в отрасли физической культуры и спорта // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2004. – № 1 (2). – С. 22–23.
3. Мархай, Ч. Теория плавания под парусами / Ч. Мархай. – 2-е изд. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 407 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 320 с.

ПРИМЕНЕНИЕ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ РЕЖИМОВ ДЫХАНИЯ В БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРИАТЛЕТОВ

Федотов А.О., магистрант; Баландин С.И., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Представленная статья посвящена исследованию влияния на работоспособность триатлетов эргогенических средств в сочетании с физическими нагрузками. В качестве эргогенических средств использовались регламентированные режимы дыхания (дозированные задержки дыхания, носовое дыхание). Предполагалось, что включение в тренировочный процесс дополнительного гипоксического фактора может быть использовано для повышения физической работоспособности. В исследовании были задействованы высококвалифицированные триатлеты. В результате педагогического эксперимента установлено, что повышение эффективности

тренировочных воздействий на организм триатлетов возможно за счет применения в тренировочном процессе сочетания эргогенических и традиционных средств подготовки.

Ключевые слова: спортивная подготовка, тренировка триатлетов, физические упражнения, эргогенические средства, регламентированные режимы дыхания.

Актуальность. Воздействие на организм регулярных физических нагрузок характеризуется появлением и закреплением адаптаций функциональных систем – специфических изменений, обуславливающих повышенную резистентность организма к экстремальным воздействиям и рост работоспособности.

Известно, что тренировочные нагрузки совместно с дополнительным воздействием на отдельные функциональные системы организма, например, дыхательную, приводят к возникновению более совершенных адаптационных механизмов.

Такие воздействия в большей степени задействуют функциональные резервы организма, интенсифицируют процессы адаптации в ответ на тренирующие воздействия, повышают эффективность специальной спортивной подготовки [1].

В этих условиях одним из возможных путей развития теории и методики подготовки триатлетов является применение регламентированных режимов дыхания, в частности дозированных задержек дыхания и носового дыхания, способных потенцировать тренировочный эффект физических нагрузок [2].

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать применение регламентированных режимов дыхания в процессе подготовки высококвалифицированных триатлетов.

Научная новизна исследования:

- экспериментально доказано, что использование регламентированных режимов дыхания в тренировочном процессе высококвалифицированных триатлетов ведет к росту специальной физической работоспособности;
- теоретически установлена и обоснована специфика методики применения регламентированных режимов дыхания.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и конкретизации аспектов теории и методики подготовки высококвалифицированных триатлетов научными знаниями о степени влияния регламентированных режимов дыхания на физическую подготовленность:

- изучено применение гипоксической тренировки в плавании, велоспорте и беге – отдельных видах, входящих в дисциплину триатлона;
- экспериментально обоснована эффективность применения дыхательных упражнений, направленных на расширение величины адаптационных сдвигов при текущем объеме и интенсивности тренировочных воздействий, повышение уровня работоспособности триатлетов.

Практическая значимость результатов исследования определяется ее ориентацией на потребности триатлона в научно-обоснованном подходе к процессу

повышения эффективности спортивной тренировки без дальнейшего увеличения объема и интенсивности тренировочных занятий.

Полученные результаты могут быть использованы:

- в практике тренеров при подготовке триатлетов в спортивных школах;
- в системе подготовки специалистов по триатлону в высших учебных заведениях.

Материалы и методы исследования. Анализ научной и различной методической литературы был направлен на конкретизацию задач, определение методологии исследования, обсуждение полученных результатов. Исходя из данных литературных источников были установлены направления в исследовании возможных путей совершенствования адаптационных механизмов организма, направленных на повышение специальной выносливости, сформулирована гипотеза и намечены задачи.

Для оценки текущего уровня подготовленности спортсмены выполняли спортивно-педагогическое тестирование на стадионе, которое состояло из пробегания 4 отрезков длиной 400 м с интервалом отдыха 2 минуты на лучшую сумму времени [3], после пробегания заключительного отрезка на финише измерялся уровень лактата, измерение лактата с помощью лактометра фирмы Lactate Plus Sport.

Для измерения функциональных показателей утром, перед тренировкой, в покое, выполнялась функциональная проба Штанге [4].

Педагогический эксперимент проводился в конце осенне-зимнего общеподготовительного и на всей продолжительности специально-подготовительного этапов в течение 2 месяцев. В исследовании приняли участие 12 триатлетов, занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, из которых были отобраны по 6 человек для контрольной и экспериментальной групп, с целью проведения эксперимента.

Экспериментальная группа занималась с применением классических традиционных средств тренировочного воздействия в сочетании с упражнениями регламентированного дыхания, тренировочный процесс контрольной группы не включал в себя применение гипоксических упражнений.

Полученные данные до и после проведения педагогического эксперимента обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Являясь общепризнанным средством повышения функциональных возможностей, работоспособности и альтернативой использованию допинговых средств использование фактора искусственной гипоксии по праву занимает передовые позиции в системе подготовки спортсменов, направленной на высшие достижения [4].

В представленном исследовании воздействием на адаптационные механизмы организма триатлетов, с целью достижения аддитивного эффекта, являлось сочетанное применение традиционных методов подготовки и регламентированных режимов дыхания.

1. Основным развивающим упражнением являлся бег с различной интенсивностью и объемом.

2. Дополнительным средством воздействия для создания эффекта гиповентиляции легких являлось регламентированное дыхание двух видов – строго дозированные задержки дыхания и носовое дыхание.

В экспериментальной группе тренировки с применением регламентированного дыхания выполнялись 5 раз в неделю с постепенным увеличением доли таких упражнений с 20 до 35% в общем объеме тренировочных нагрузок [4, 5].

Носовое дыхание применялось 3 раза в неделю в кроссовом беге в аэробном режиме, в основной части тренировки.

В тренировках, направленных на развитие специальной выносливости, с использованием непрерывного и интервального методов 2 раза в неделю в основной части занятия применялось носовое дыхание. В конце основной части, на коротких отрезках продолжительностью 8-12 секунд, применялся бег в околомаксимальном темпе с задержкой дыхания. В заключительной части занятия использовалось обычное дыхание.

В обеих группах тренировки по бегу выполнялись 5 раз в неделю. Триатлеты контрольной группы все задания выполняли с использованием обычного дыхания.

Оценка эффективности предложенного варианта тренировочных воздействий осуществлялась в ходе педагогического эксперимента.

Тестирование спортсменов проводилось до и после проведения эксперимента, на основании полученных результатов в экспериментальной группе можно видеть положительную динамику роста оцениваемых функциональных показателей и уровня развития специальной выносливости, в контрольной группе так же наблюдается прирост, но в значительно меньшей степени (рисунок 1).

Данные, полученные в ходе тестирования экспериментальной группы, имеют статистически значимую достоверность различия, характеризующуюся увеличением по всем тестируемым показателям, так в тесте «бег 4x400 м на сумму времени» – улучшение составило 2,77% ($P < 0,05$), в тесте с функциональной пробой Штанге улучшение составило 5,97% ($P < 0,05$), показатели лактата так же выросли 5,22% ($P < 0,05$), что свидетельствует о возросшей мощности анаэробной системы энергообеспечения.

В контрольной группе статистически значимых различий не выявлено, но также наблюдается прирост по всем исследованным параметрам, выраженный в меньшей степени, так улучшение в тесте «бег 4x400 м» составил 1,02%, в пробе Штанге 1,8%, лактат 1,48% ($P > 0,05$).



Рисунок 1 – Сравнение показателей функциональной и физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования (прирост в %)

Заключение. На основе анализа результатов, установленных в процессе исследования, можно сделать вывод о том, что включение в подготовку регламентированных режимов дыхания, позволяет увеличить тренировочный эффект без изменения объема и интенсивности тренировочных занятий, способствует совершенствованию специальной выносливости высококвалифицированных триатлетов.

Литература

1. Солопов, А.И. Функциональные реакции организма на регламентированные режимы дыхания и физиологические эффекты их систематического использования в тренировке спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 03.03.01 / Солопов Арсений Игоревич. – Волгоград, 2011. – 23 с.
2. Коновалова, Л.В. Развитие специальной физической работоспособности высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с применением эргогенических средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коновалова Лариса Викторовна. – Набережные Челны, 2011. – 23 с.
3. Саватенков, В.А. Проблема прогнозирования соревновательной скорости в беге на выносливость // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 143–146.
4. Иорданская, Ф.А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие её эффективность : монография / Ф.А. Иорданская. – Москва : Советский спорт, 2019. – 110 с.
5. Интеграция двигательных заданий и дополнительных эргогенических средств в тренировке легкоатлетов / В.В. Чемов, А.В. Масленников, Д.С. Зайко, И.В. Дмитриев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 372–376.

ДИНАМИКА НЕКОТОРЫХ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Чернозипунникова Е.В., студент; Сергеев Г.А., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики биатлона; Мельников Д.С., кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры физиологии; ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье ставится задача оценить динамику некоторых анатомо-физиологических показателей квалифицированных биатлонисток в годичном цикле подготовки. В ходе работы были исследованы характеристики показателей морфофункционального состояния, вестибулярной устойчивости и функционального состояния дыхательной системы девушек, занимающихся биатлоном, определена сравнительная характеристика полученных показателей, а также проанализирована их динамика в годичном цикле подготовки.

Ключевые слова: биатлонистки, морфофункциональное состояние, вестибулярная устойчивость, дыхательная система.

Актуальность. Специфическая особенность биатлона заключается в комплексном сочетании в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта – лыжной гонки и стрельбы. Биатлон нельзя рассматривать как механическое соединение двух видов спорта, лыжной гонки и стрельбы. Только рациональное сочетание этих двух составных частей биатлона в комплексной подготовке может обеспечить успех. Поэтому весьма актуальным представляется изучение различных факторов, определяющих степень функциональной готовности к соревновательной деятельности в биатлоне.

Цель исследования – определение анатомо-физиологических показателей и особенностей спортсменок, занимающихся биатлоном.

Теоретическая значимость: расширены знания о реакциях организмов биатлонисток на нагрузки в различные периоды.

Практическая значимость: полученные данные позволят точнее оценивать степень готовности и прогнозировать развитие предпатологических состояний.

В связи с существенно различающимся характером работы организм спортсмена должен адаптироваться не только к каждому виду выполняемых упражнений, но и к переходам от одного вида к другому. Это предъявляет особые требования к регулирующей деятельности головного мозга [6].

При изучении физиологических механизмов стрельбы было выявлено [2], что перед серией выстрелов возникают условнорефлекторные изменения многих вегетативных функций. Динамическая работа, совершаемая биатлонистами при преодолении лыжных трасс, приводит к развитию аппарата кровообращения. Увеличиваются мощность и объем сердца, что повышает его производительность [1].

При стрельбе лежа уже под влиянием обстановки стрельбища легочная вентиляция увеличивается до 10–12 л/мин, потребление кислорода до 400–600 мл, усвоение кислорода повышается до 4,5–5 %, САД увеличивается на 10–30 мм рт. ст., ЧСС – на 10–30 уд./мин. [5]. Чем выше ЧСС, тем меньше точность стрельбы, именно поэтому рекомендуется уменьшать скорость бега перед огненным рубежом, снижая ЧСС до оптимальной величины 115–125 уд./мин. Это изменение является частью глобального комплекса перестройки функций организма при переходе от передвижения на лыжах к стрельбе [3].

На дистанции потребление кислорода может составлять 4,2 л/мин, что требует значительного объема ЖЕЛ и выносливости дыхательных мышц [4].

На огневом рубеже требования к системе дыхания иные. Частота дыхания не должна превышать 40 раз/мин, большая глубина нежелательна, поскольку нарушает стабильность позы. Более того, необходимо производить задержку дыхания.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие 14 испытуемых девушек-биатлонисток уровня ВСМ, имеющие спортивные звания от КМС до МС, в возрасте от 18 до 21 года. В работе была сделан акцент на годичный цикл подготовки спортсменок, а также на динамику их индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Для определения показателей мы использовали биоимпедансный тест, спирографию, пробу PWC₁₇₀, сантиметровую ленту, пробу Ромберга, велоэргометрию.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблицах 1 и 2 представлены результаты тестирования биатлонисток ($n = 14$) в возрасте от 18 до 21 года, в период с мая по февраль.

Нами были определены показатели состояния различных систем и некоторые характеристики морфологического статуса биатлонисток уровня ВСМ. Очевидно, что морфофункциональные особенности биатлонисток характеризуются высокими значениями различных показателей внешнего дыхания, аэробной производительности и общей физической работоспособности, низким содержанием жировой ткани и значительными объемными характеристиками грудной клетки по сравнению с нормативными показателями для их сверстниц, не имеющих опыта систематической тренировочной и соревновательной деятельности (таблица 1, таблица 2).

Таблица 1 – Показатели морфофункционального состояния и вестибулярной устойчивости

| | % жира | МВЛ (л/кг) | PWC ₁₇₀ (кгм/мин/кг) |
|---------|--------|------------|---------------------------------|
| Май | 17 | 1,9 | 19,8 |
| Ноябрь | 14 | 2,25 | 23 |
| Февраль | 13 | 2,34 | 21,5 |

Таблица 2 – Показатели функционального состояния дыхательной системы и уровня вестибулярной устойчивости

| | ОГК (см) | ЖЕЛ (мл/кг) | Проба Ромберга (с) | МПК (мл/кг) |
|---------|----------|-------------|--------------------|-------------|
| Май | 87,4 | 62 | 73 | 57 |
| Ноябрь | 88 | 68 | 80 | 64 |
| Февраль | 87,8 | 67 | 77 | 66,3 |

На рисунках 1 и 2 мы можем наблюдать динамику изменений исследуемых нами показателей. Так, хорошо видна динамика снижения % жира в период с мая по февраль и повышение показателей МВЛ в этот же период. Также здесь отражено явное увеличение показателей теста PWC₁₇₀ в ноябре и их постепенное снижение к февралю и маю. (рисунок 1). Далее наблюдаем, что ОГК девушек-биатлонисток остается стабильным в течение всего годового цикла подготовки. Рост показателей ЖЕЛ ярче всего выражен с мая по ноябрь, как и показатели пробы Ромберга, а МПК возрастает в период с мая по февраль почти на 10 единиц (рисунок 2).

Вся полученная динамика исследуемых нами показателей объясняется индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями спортсменок, занимающихся биатлоном. Также стоит учитывать, что каждый период годового цикла подготовки имеет определенные цели и задачи. Именно поэтому в ноябре – в период вкатывания перед сезоном – мы можем наблюдать показатели, свойственные для аэробной нагрузки; в феврале данные проб стабилизируются – у большинства тестируемых биатлонисток наблюдается наиболее оптимальная спортивная форма; к маю почти все показатели уменьшаются, в то время как % жира увеличивается – снижение нагрузки, период восстановления после прошедшего сезона.

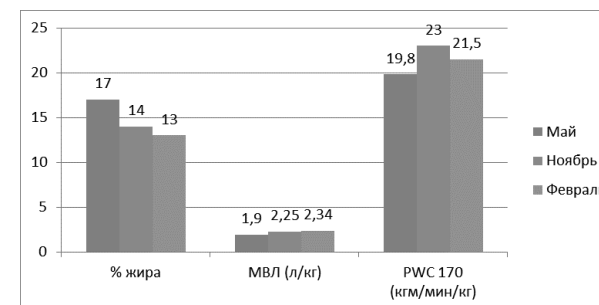


Рисунок 1 – Сравнительная характеристика показателей морфофункционального состояния и вестибулярной устойчивости в годовом цикле подготовки

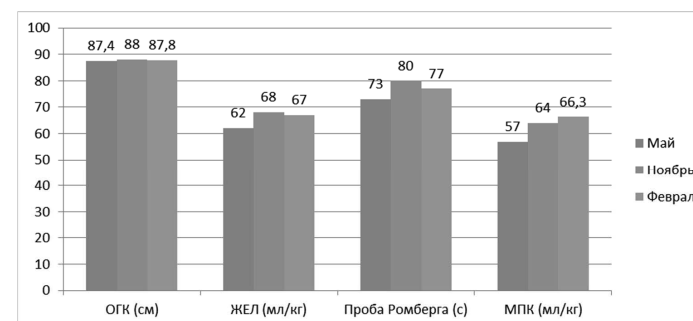


Рисунок 2 – Сравнительная характеристика показателей функционального состояния дыхательной системы и уровня вестибулярной устойчивости

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что некоторые анатомо-физиологические показатели квалифицированных биатлонисток значительно влияют на их подготовку к соревновательному сезону. Полученные в ходе нашего исследования данные можно использовать в анализе, составлении, а также корректировке годового плана подготовки спортсменок-биатлонисток уровня ВСМ.

Литература

1. Гребенникова, И.Н. Возрастная динамика показателей функциональных систем, определяющих спортивный результат в женском биатлоне : дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Гребенникова Ирина Николаевна. – Новосибирск, 2002. – 184 с.
2. Загурский, Н.С. Отбор и контроль за подготовленностью биатлонисток на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Загурский Николай Степанович. – Омск, 1993. – 19 с.
3. Каринцев, И.А. Подготовка квалифицированных биатлонисток : монография / И.А. Каринцев, В.Н. Чумаков ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Чайковский гос. ин-т физ. культуры. – Чайковский : ЧГИФК, 2006. – 117 с.
4. Медико-биологические аспекты подготовки биатлонистов. Новые факты, исследования, технологии. Зарубежный опыт / В.И. Михалев, В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Е.А. Сухачёв. – Москва : Советский спорт, 2014. – 81 с.

5. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. – Москва : Советский спорт, 2014. – 77 с.

6. Родионов, А.В. Психологическая подготовка спортсменов / А.В. Родионов. – Москва : Наука в спорте, 2000. – 201 с.

ВНИМАНИЕ И ЕГО СВОЙСТВА В СПОРТЕ

Шептицкая А.В., студент; Шептицкий А.О., студент; Звягина Е.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры анатомии; ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Аннотация. Данная статья рассматривает теоретический аспект значимости внимания и его свойств в спортивной деятельности. Внимание-это главный процесс в работе мозга. Основная психическая база человека (память, мышление, восприятие), необходимая для полноценного развития и понимания окружающего мира зависит именно от внимания. В мире спорта важнейшим является умение концентрации и сосредоточения на конкретном объекте или цели. Исследование данной психической функции у спортсменов не теряет своей актуальности, так как внимание продолжает оставаться неизученным до конца. Проводя исследование внимания с помощью различных методик, можно выявить функциональное состояние спортсмена, уровень его работоспособности, тем самым повлиять на спортивный результат. Теоретический аспект изучения внимания в спорте нужен для точного понимания данного процесса и его механизмов, анализа научно-практической и научно-теоретической литературы, выявления наиболее эффективных методик для развития этого процесса. Информация может быть рационально использована тренерским составом для улучшения спортивных показателей. Нами был проведен обзор литературы на данную тематику и выявлены основные факторы для повышения уровня внимания и его свойств. Также были определены часто используемые эффективные методики оценки внимания.

Ключевые слова: внимание, спорт, работоспособность, концентрация, физические упражнения.

Актуальность. Спорт требует от человека достаточно высокого уровня развития внимания и его свойств. Практически в любом виде спорта важны такие умения как: рациональное мышление, планирование своих действий, постановка цели, контроль над ситуацией, умения грамотно расходовать свои умственные и энергетические ресурсы, которые базируются на уровне развития внимания. Частой проблемой спортсменов является невнимательность в тренировочном процессе, вследствие которой возникает отрицательный показатель на соревнованиях. Тренеру, как специалисту широкого спектра необходимо изучить как физические упражнения оказывают влияние на данную психическую функцию, как работает механизм с точки зрения физиологии, как правильно рассчитывать дозировку при физических нагрузках, изучить психологический аспект снижения внимательности. Всё это рассмотрено в рамках нашей статьи и носит актуальный характер для тренерского состава и самих спортсменов.

Цель исследования – изучить теоретический аспект внимания и его свойств в спортивной деятельности.

Теоретическая значимость данной работы заключается в изучении научно-практической и научно-теоретической литературы, рассмотрении понятия внимания, его свойств и функций. Работа направлена на выявление благоприятных факторов по повышению уровня внимания спортсменов и исключению факторов снижающих данную функцию.

Практическая значимость изучения теоретического аспекта внимания заключается в нахождении наиболее эффективных методик, повышающих внимание, которые можно использовать при занятиях физической культурой и спортом. Также полученные данные могут быть использованы тренерским составом и самими спортсменами.

Основные положения. Первоначально нужно разобраться что же такое внимание. Внимание-это основа психической базы любого человека, направленная на умение концентрироваться и сосредотачиваться на каком-либо объекте, воспринимать и обрабатывать информацию, поступающую из окружающего мира в сознание [1]. Данный процесс протекает в коре головного мозга. Его механизм заключается в чередовании процессов возбуждения и торможения. При сосредоточении на каком-либо объекте происходит возбуждение на определённом участке коры головного мозга, а остальные участки находятся в процессе торможения и человек не замечает ничего кроме объекта, на котором он сосредоточен [2]. Именно это и есть физиологическая основа внимания-наличие в коре возбуждения и торможения других участков.

Важным показателем уровня внимания человека является его психологическое самочувствие. Чтобы определить эмоциональное состояние используют множество разных методик и опросников. В своём исследовании Латышевская Н.И., Шестопалова Е.Л. и другие разделили студентов на две группы: студенты которые занимаются спортом и которые не имеют никаких физических нагрузок. Им всем было предложено ответить на вопросы из опросника САН (самочувствие; активность; настроение). Итоговый результат показал, что студенты, занимающиеся спортом, имеют повышенный показатель эмоционального состояния [3]. Это можно обосновать тем, что при физических нагрузках вырабатываются гормоны улучшающие эмоциональное состояние и снижающие напряжение (андрогены, эстрогены, эндорфины). Отсутствие факторов, подавляющих психоэмоциональное состояние, грамотное распределение нагрузки при занятиях спортом способствуют повышенному уровню устойчивости внимания.

Основным свойством внимания является концентрация. Под концентрацией внимания принято понимать умение человека сосредотачивать своё сознание на одном выбранном им объекте. Она способствует поступлению в мозг большому потоку информации. Зайнулин М.С. рассматривал понятие концентрации в спорте во взаимосвязи с понятием деконцентрации [4]. Общими чертами этих двух процессов было: улучшение работы и устойчивости внимания, умение регулировать эти два процесса и необходимость постоянной тренировки для улучшения функционирования данных процессов. Концентрация внимания подразумевает сосредоточение на одном выбранном объекте и удаление остального из поля зрения. Деконцентрация обладает

контролем над несколькими объектами. Если спортсмен в полной мере владеет этими двумя противоположными процессами, развивает их, то ему легче будет быстро реагировать на смену обстановки и переключать своё внимание, что немаловажно в спортивной деятельности.

Внимание является одним из когнитивных процессов, повышение активности которых происходит за счёт притока крови к головному мозгу, который в основном происходит при выполнении физических упражнений и занятиях спортом. Кургина А.С. в своём исследовании решила подтвердить эту гипотезу [5]. Для исследовательской работы она подобрала распространённую методику таблиц Шульте. Принцип работы данной методики заключается в выдаче таблицы, где в разном порядке представлены числа от 1 до 25. Задача испытуемого расставить эти числа в порядке возрастания. Время, затраченное на работу и будет показателем уровня внимания в данный момент. Испытуемые были разделены на две группы. Первая группа была протестирована перед тренировочным процессом и после общей разминки. Вторая группа также была протестирована перед тренировкой, но после разминки им было предложено отдохнуть в положении лёжа на коврике и только после отдыха был проведён тест. По итогам тестирования наилучший результат показала вторая группа. Исходя из этого важно подчеркнуть, что физические упражнения в комплексе с отдыхом благоприятным образом влияют на повышение уровня внимания.

Заключение. В статье был рассмотрен процесс внимания и его свойства в спортивной деятельности. Нами была изучена литература на данную тематику и выявлены основные моменты: 1) на процесс работы внимания оказывает влияние психоэмоциональный фактор человека. Исходя из этого спортсменам важно придерживаться здорового образа жизни, правильно выстроенного режима дня и грамотно подбирать дозировку нагрузки в тренировочном процессе, что будет способствовать исключению негативных факторов, оказывающих влияние на психологическое состояние; 2) Главным свойством внимания является его концентрация. Существует понятие деконцентрации, что полностью противоположно концентрации внимания, но эти два процесса в совокупности и умение их регулировать приносят эффективный показатель в спортивной сфере; 3) При занятиях физической культурой и спортом важно чередовать отдых с нагрузкой, так как это повышает уровень устойчивости внимания. При долговременной нагрузке внимание снижается, несмотря на то, что при физических нагрузках происходит приток крови к головному мозгу, который повышает активность его функций. Наиболее распространённой и эффективной методикой оценки внимания являются таблицы Шульте.

Литература

1. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры / Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец, А.Н. Коваленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 1 (13). – С. 3–9.
2. Чельшкова, Т.В. Особенности функционального состояния центральной нервной системы студентов в процессе учебной деятельности / Т.В. Чельшкова, Н.Н. Хасанова, С.С. Гречишников // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2010. – № 4. – С. 124–132.

3. Латышевская, Н.И. Оценка эмоционального влияния и внимания студентов, использующих разные виды физических нагрузок / Н.И. Латышевская, Е.Л. Шестопалова, Н.В. Левченко и др. // Международный научно-исследовательский журнал. – 2018. – №7 (73). – С. 100–103.

4. Зайнулин, М.Н. Содержание понятий концентрации и деконцентрации внимания в спорте // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – № 1 (38). – С. 34–36.

5. Кургина, А.С. Исследование влияния физических упражнений и отдыха на устойчивость внимания // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32. – С. 50–53.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СКАЛОЛАЗОВ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ БОУЛДЕРИНГ

Шерягина К.Д., магистрант; Губова О.В., ассистент кафедры теории и методики керлинга; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье ставится задача разработки программы тренировки скоростно-силовых способностей для спортсменов-скалолазов группы УТ-1 специализирующихся в дисциплине боулдеринг. В результате проделанной работы были исследованы методики тренировки скоростно-силовых способностей и разработана программа, оптимизированная под спортсменов, специализирующихся в данной дисциплине.

Ключевые слова: скалолазание, боулдеринг, скоростно-силовые способности.

Актуальность. В настоящий момент в подростковой группе (10-13 лет) дисциплина боулдеринг не представлена, поэтому многие спортсмены, переходя в группу тренировочного этапа, испытывают проблемы в прохождении трасс, требующих быстрой активизации всех сил, в особенности еще и потому, что в дисциплине боулдеринг каждая попытка очень важна и одно неловкое движение может далеко отодвинуть от медали [1]. Поэтому в процессе подготовки скалолазов тренировка скоростно-силовых качеств, играет огромную роль, позволяющая, выполнить то или иное движение, не затратив на это лишних сил. Кроме того, тренировка скоростно-силовых качеств актуальна не только для скалолазов, специализирующихся в дисциплине боулдеринг, но и для спортсменов, нацеленных на участие в российских и международных соревнованиях в дисциплине многоборье, которая является олимпийским видом [3].

Цель исследования – совершенствовать процесс скоростно-силовой подготовки спортсменов – скалолазов, специализирующихся в дисциплине боулдеринг.

Практическая значимость: использование предложенных специальных упражнений позволит спортсменам научиться, в максимально экономном режиме преодолевать участки боулдеринговых трасс, требующих задействования взрывной силы, максимальной точности, а также быстрого темпа прохождения.

Научная новизна: в существующих научных трудах, на данный момент еще не рассматривался вопрос подводящего тренировочного процесса скалолазов в дисциплине боулдеринг, в этом и состоит новизна исследования процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов-скалолазов, специализирующихся в данной дисциплине.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» по адресу ул. Черняховского, д. 49, лит. А. Для проведения эксперимента были сформированы 2 группы УТ-1 по 10 человек, возраст участников 13-14 лет, состав групп смешанный.

Тренировочный процесс составил 66 тренировок (22 недели) с ноября по апрель. Спортсмены тренировались по три академических часа три раза в неделю. Для проведения занятий использовался следующий инвентарь: секундомер и гимнастические турники скалодром высотой 4,5 метра, трассы, подготовленные для проведения эксперимента, спортивная площадка с песком.

Для сбора, обработки и анализа исследований, представленных в данной работе использовались следующие методы:

– контрольные испытания и тесты. С помощью контрольного тестирования был установлен исходный и конечный результат скоростно-силовой подготовки спортсменов. Для оценки скоростно-силовых способностей скалолазов были выбраны контрольные упражнения [2], представленные в таблице 1. Критерии оценки контрольных упражнений для определения уровня подготовки групп представлены в таблице 2;

– педагогический эксперимент;

– математико-статистическая обработка результатов. Для обработки результатов мы применяли среднюю арифметическую величину и коэффициент Стьюдента.

Таблица 1 – Контрольные упражнения для определения уровня подготовки групп

| № | Упражнение | Описание | Примечания |
|---|------------------------------------|--|--|
| 1 | Сгибание рук в висе на перекладине | 10 раз с фиксацией времени | Руки в локтевых суставах разгибаются полностью. Учитывается время в сек. |
| 2 | Висе | Последовательно в течение 60 сек. выполняется: 1 – Упор присев 2 – Упор лежа 3 – Сгибание-разгибание рук 4 – Упор присев 5 – Выпрыгивание вверх | Кол-во раз за 60 сек. |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | | Дается 3 попытки, результат в см. Учитывается лучшая попытка |
| 4 | Прыжок в высоту | Прыжок вдоль стены с касанием метки | Дается 3 попытки, результат в см. Учитывается лучшая попытка |
| 5 | Подъем ног в висе на перекладине | Подъем ног из положения виса на перекладине с касанием перекладины | Кол-во раз |

Таблица 2 – Критерии оценки контрольных упражнений для определения уровня подготовки групп

| Баллы | Сгибание рук в висе на перекладине (сек) | Висе (кол-во раз) | Прыжок в длину (см) | Прыжок в высоту (см) | Подъем ног в висе на перекладине (кол-во раз) |
|-------|--|-------------------|---------------------|----------------------|---|
| 1 | > 15 | > 28 | > 360 | > 115 | > 13 |
| 2 | 15-14,5 | 28-31 | 360-365 | 115-118 | 16-19 |
| 3 | 14,5-14 | 31-34 | 365-370 | 118-122 | 19-22 |
| 4 | 14-13,5 | 34-37 | 370-375 | 122-125 | 22-25 |
| 5 | 13,5-13 | 37-40 | 375-380 | 125-128 | 25-28 |
| 6 | 13-12,5 | 40-43 | 380-385 | 128-131 | 28-31 |
| 7 | 12,5-12 | 43-46 | 385-390 | 131-134 | 31-34 |
| 8 | 12-11,5 | 46-49 | 390-395 | 134-137 | 34-37 |
| 9 | 11,5-11 | 49-52 | 395-400 | 137-140 | 37-40 |
| 10 | 11 > | 52 > | 400 > | 140 > | 40 > |

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 3 представлены результаты проведения тестирования в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента. Анализ полученных данных показал, что группы не имели статистически достоверной разницы в показателях, а средние значения по совокупности тестирований, отличались всего на 1,4 балла (32,9 – в контрольной группе и 34,3 – в экспериментальной), что позволяет говорить о схожем уровне физической подготовки.

Таблица 3 – Результаты тестирования контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до начала эксперимента

| КГ № уч. | 1* | 2* | 3* | 4* | 5* | Σ баллов | ЭГ № уч. | 1* | 2* | 3* | 4* | 5* | Σ баллов |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|----------|
| 1 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 31 | 1 | 7 | 8 | 8 | 6 | 8 | 37 |
| 2 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 35 | 2 | 8 | 6 | 6 | 7 | 5 | 32 |
| 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 | 3 | 6 | 6 | 7 | 8 | 7 | 34 |
| 4 | 5 | 7 | 7 | 6 | 7 | 32 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 26 |
| 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 31 | 5 | 9 | 8 | 7 | 7 | 9 | 40 |
| 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 8 | 32 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 35 |
| 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 30 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 30 |
| 8 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 30 | 8 | 7 | 4 | 6 | 5 | 5 | 27 |
| 9 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 40 | 9 | 8 | 9 | 6 | 7 | 7 | 37 |
| 10 | 9 | 8 | 6 | 7 | 8 | 38 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 9 | 45 |
| Ср. знач. | 6,5 | 6,8 | 6,7 | 6,4 | 6,7 | 32,9 | Ср. знач. | 7,4 | 6,9 | 6,6 | 6,7 | 6,7 | 34,3 |

* – номера контрольных упражнений соответствуют таблице 2

В ходе исследования экспериментальная группа занималась по составленной нами методике, в которой в основную и заключительную части тренировки был добавлен комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств.

Контрольная группа выполняла план тренировок, согласно общепринятым стандартам по программе спортивной подготовки «Скалолазание».

Таблица 4 – Результаты тестирования контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп после эксперимента

| КГ № уч. | 1* | 2* | 3* | 4* | 5* | Σ баллов | ЭГ № уч. | 1* | 2* | 3* | 4* | 5* | Σ баллов |
|--------------|-----|-----|-----|-----|----|-------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
| 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 31 | 1 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 40 |
| 2 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 35 | 2 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 35 |
| 3 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 33 | 3 | 6 | 7 | 8 | 8 | 7 | 36 |
| 4 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 34 | 4 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 37 |
| 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 35 | 5 | 9 | 9 | 7 | 7 | 9 | 41 |
| 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 8 | 32 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 39 |
| 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 29 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 36 |
| 8 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 30 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 7 | 35 |
| 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 39 | 9 | 8 | 9 | 7 | 7 | 8 | 39 |
| 10 | 9 | 8 | 6 | 7 | 8 | 38 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 47 |
| Ср. знач. | 6,8 | 6,7 | 6,7 | 6,6 | 7 | 33,6 | Ср. знач. | 7,6 | 7,7 | 7,7 | 7,7 | 7,8 | 38,5 |

* – номера контрольных упражнений соответствуют таблице 2

По прошествии 22 недель нами были проведено повторное тестирование, результаты которого представлены в таблице 4. Повторное тестирование выявило рост результатов тестирования в обеих группах, однако в контрольной группе в среднем он составил всего 0,7 балла, тогда как в экспериментальной – 3,8. Математический анализ полученных результатов показал не только статистически достоверную разницу в показателях тестирования в контрольной и экспериментальной группах после проведения эксперимента ($p < 0,01$), но и достоверное увеличение показателей внутри экспериментальной группы ($p < 0,05$). Таким образом, мы можем говорить об эффективности предложенного нами комплекса упражнений.

Заключение. На основании разработанной методики был проведен эксперимент, заключающийся во включении в основную и заключительную часть тренировки комплекса упражнений направленных на улучшение скоростно-силовых качеств. Перед началом и после окончания эксперимента, проводились контрольные тестирования, которые показали значительный прирост уровня скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе, что подтверждается увеличением среднего показателя относительно другой группы, что позволяет говорить об эффективности данной методики.

Литература

1. Правила проведения соревнований по скалолазанию // Федерация скалолазания России. – URL : <http://c-f-r.ru/UserFiles/File/news/2018/rules2018.pdf> (дата обращения: 12.02.2018).

2. Подгорбунских, З.С. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. – Екатеринбург : [б. и.], 2000. – 20 с.

3. Курс «Основы скалолазания» // Федерация альпинизма и скалолазания города Астаны. – URL : <https://rocksport.kz/kurs-osnovy-skalolazaniya-zanyatie-2> (дата обращения: 24.10.2019).

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО БЕГА В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ИНТЕНСИВНОСТИ

Шиманский А.А., студент; Войнова С.Е., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Оптимизация процесса спортивной подготовки бегунов на различные дистанции невозможна без наличия объективной информации об эффективности реализации двигательных задач в условиях, характерных для соревновательной деятельности. В представленной статье приводятся результаты исследований, которые позволяют конкретизировать направленность тренировочных воздействий и коррекции компонентов подготовленности спортсменов разной квалификации, специализирующихся в легкоатлетическом беге.

Ключевые слова: техника бега, зоны интенсивности, функциональная нагрузка, кинематические характеристики, электрическая активность мышц.

Актуальность. Всесторонняя спортивная подготовленность спортсменов в легкоатлетическом беге может быть эффективной в том случае, если происходит ее комплексное развитие. Процесс совершенствования специальной подготовки бегунов должен строиться на объективной информации о взаимосвязи показателей общих и специальных способностей спортсменов, кроме этого, необходимо располагать данными об показателях специальной подготовленности и находить эффективные пути их совершенствования [1]. В связи с этим появляется необходимость изучения и конкретизации объективных факторов эффективности технических действий в беге в различных зонах интенсивности функционирования ССС.

Цель исследования – конкретизировать особенности кинематических и электромиографических характеристик техники легкоатлетического бега в различных зонах интенсивности функционирования ССС спортсменов разной квалификации.

Теоретическая значимость: теория и методика легкой атлетики дополнена данными об особенностях изменения характеристик техники легкоатлетического бега и межмышечной координации в процессе выполнения бега в различных зонах интенсивности функционирования ССС спортсменов разной квалификации.

Практическая значимость: результаты исследования являются основой для разработки практических рекомендации по совершенствованию специальной физической и технической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на различные дистанции.

Новизна исследования: впервые в результате применения синхронизированных аппаратных методик получены показатели, характеризующие особенности изменения

и взаимовлияния кинематических и электромиографических характеристик техники легкоатлетического бега в различных зонах интенсивности функционирования ССС спортсменов разной квалификации.

Материалы и методы исследования. Исходя из проблематики исследования, были определены объект, предмет и методы исследования. Объектом исследования являлась техника бега спортсмена в легкой атлетике. Предмет исследования – кинематические и электромиографические характеристики бега в различных зонах интенсивности функционирования ССС легкоатлетов разной квалификации ($n=4$; 2 разряд-КМС).

В работе применялся комплекс методов исследования: теоретический анализ и обобщение специальной литературы, программных документов; метод бесконтактного исследования видеоряда движений и анализа двигательных действий; метод поверхностной электромиографии; функциональная диагностика ССС на беговой дорожке; методы математической обработки результатов исследования с использованием современных информационных систем.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения цели в процессе исследования решались следующие задачи:

1. Определить особенности циклической деятельности спортсменов в различных зонах интенсивности функционирования ССС.
2. Выявить особенности проявления кинематических и электромиографических характеристик в различных зонах интенсивности легкоатлетического бега.
3. Выявить особенности влияния электрической активности мышц на кинематику легкоатлетического бега в различных зонах интенсивности функционирования ССС.

В процессе анализа специальной литературы [2,3] было установлено, что для бега, выполняемого легкоатлетами в различных зонах интенсивности, характерны следующие детерминанты:

- для бега в зоне малой интенсивности (120 уд/мин) – втягивающая активация функциональных систем и обеспечение готовности к циклической деятельности;
- для бега в зоне средней интенсивности (140 уд/мин) – аэробные и наиболее рациональные механизмы энергообеспечения;
- для бега в зоне большой интенсивности (160 уд/мин) – переход механизма энергообеспечения от аэробного к анаэробному, являющийся одним из критериев тренированности спортсмена;
- для бега в зоне предельной интенсивности (180 уд/мин) – анаэробные механизмы энергообеспечения.

В процессе педагогического констатирующего эксперимента принимали участие 4 легкоатлета различного уровня спортивной квалификации, специализирующихся в легкоатлетическом беге на короткие дистанции. Им было предложено выполнить бег, постепенно переходя из зоны низкой интенсивности (120 уд/мин) в зону высокой интенсивности (180 уд/мин), которая определялась путем функциональной диагностики реакции ССС на нагрузку. В каждой зоне фиксировались биомеханические и электромиографические характеристики 12 беговых циклов (24 шага).

Прежде чем приступить к анализу кинематических характеристик, с помощью компьютерных технологий была создана кинематическая модель бега, позволившая весь

цикл движения, состоящий из двух шагов, разделить на 6 фаз: 1- фаза передней опоры левой ногой, 2 – фаза отталкивания левой ногой; 3 – фаза полета; 4 – фаза передней опоры правой ногой; 5 – фаза отталкивания правой ногой; 6 – фаза полета (рисунок 1).

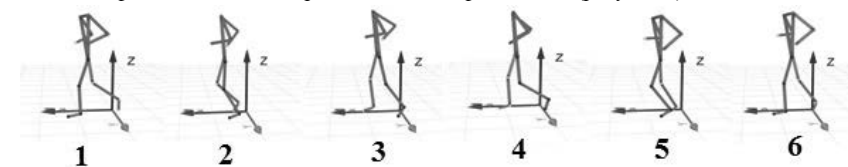


Рисунок 1 – Кинематическая модель исследуемых фаз бегового шага
(Примечание: 1 – фаза передней опоры левой ногой, 2 – фаза отталкивания левой ногой; 3 – фаза полета; 4 – фаза передней опоры правой ногой; 5 – фаза отталкивания правой ногой; 6 – фаза полета)

В нашей модели мы не разделяли фазу полета, так как предполагалось, что на скорость перемещения отдельных звеньев тела в большей степени влияют опорные фазы. На основе разработанной модели было возможно осуществлять сравнение идентичных характеристик в соответствующих фазах в разных зонах интенсивности, что позволяло выявлять специфику кинематики и влияния на нее электрической активности мышц. Зоны интенсивности определялись по скорости выполнения бегового упражнения и основывались на показателях частоты сердечных сокращений.

Прежде всего, были рассчитаны среднестатистические показатели длительности каждой фазы движения в четырех зонах интенсивности. В результате исследования установлено, что длительности фаз бегового шага связаны между собой и обусловлены интенсивностью бега. С увеличением интенсивности постепенно сокращается длительность контакта с опорой (1, 2, 4, 5 фазы) и увеличивается период отрыва и безопорного положения (3 и 6 фазы). Однако выявлено, что длительность одинаковых фаз правой и левой сторон тела не идентична, существует асимметрия. При этом разница в длительности фаз бегового шага, выполняемого с правой и левой ноги, нивелировалась ее перераспределением в подфазах: если длительность постановки левой ноги была больше, чем у правой, то в разгибании ног было все наоборот. Однако при этом длительность безопорных фаз не нивелировалась, и оставалась различной: менее продолжительным был шаг с левой ноги.

Можно предположить, что это влияло не только на скорость бега, но и на прямолинейность бега, требуя постоянной коррекции положения тела за счет дополнительного напряжения мышц туловища соответствующей стороны. Статистический анализ временных показателей фаз бегового шага показал, что в целом их вариативность низкая ($V=7,51\%-26,74\%$), указывая, что данный признак характерен для данной выборки и независим от интенсивности выполнения движений спортсменами разной квалификации. Тем не менее, большая вариативность временных показателей была зафиксирована в фазе разгибания ног в голеностопном суставе и отрыва стопы от опоры. Наиболее низкая и равномерная вариативность временных показателей фаз была отмечена при выполнении бега в зоне большой интенсивности, то есть при выполнении бега с высокой скоростью.

Дальнейшим этапом изучения техники был анализ его пространственных характеристик – межзвенных углов локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов в фазах движения. Установлено, что, несмотря на внешнюю схожесть межзвенных углов правой и левой сторон тела, даже при выполнении бега с низкой скоростью (в зоне низкой интенсивности) присутствует асимметрия данных показателей в идентичных фазах. Наибольшая разница была зафиксирована в фазе постановки ноги на опору и в фазе отрыва стопы от опоры (отталкивание) в межзвенных углах опорной ноги.

Следующим этапом анализа пространственных характеристик было изучение пути перемещения анатомических точек звеньев тела (шиловидной, лучевой, плечевой, вертельной, большеберцовой, середины латерального мыщелка бедренной кости, конечной). Установлено, что наибольшие показатели перемещения точек характерны для постановки ноги на опору. При этом самые высокие показатели фиксировались в конечных (дистальных) точках правой и левой ног. И, наоборот, при отрыве стопы от опоры пути перемещения анатомических точек звеньев толчковой ноги – самые низкие. То есть, отталкивание от опоры обеспечивало направленное активное движение свободной ногой вперед в безопорном положении. При этом было выявлено, что величины показателей пути перемещения точек звеньев тела зависели от того, на какую ногу осуществлялась опора. Так показатели пути перемещения конечной точки и нижеберцовой точки правой неопорной ноги были почти на 25% выше, чем левой. Сравнив показатели правой и левой сторон тела в идентичных фазах движения, была выявлена разница длине пути перемещения, свидетельствующая о пространственной асимметрии движений.

Анализ показателей пути перемещения в беге, выполняемом спортсменами разной квалификации со средней скоростью (в зоне средней интенсивности 140 уд/мин), показал, что с увеличением длины перемещения точек звеньев ног идентичные показатели звеньев рук уменьшаются. При этом, вариативность показателей высоко динамичных точек (конечных и большеберцовых) снижалась и находилась в пределах $V = 23,30\% - 34,05\%$. То есть индивидуальная техника выполнения бегового шага при беге со средней скоростью (в зоне средней интенсивности) становилась более единообразной.

Данный факт подтвердил дальнейший анализ длин перемещения точек звеньев тела при выполнении бега с околорекордной и максимальной скоростью (в зонах большой и максимальной интенсивности): выявлены высокие показатели дистальных точек звеньев ног и рук, и низкие – проксимальных точек звеньев рук. Статистический анализ вариативности ($V\%$) фиксируемых показателей свидетельствовал, что плотность выборки повышается, а спортсмены имеют очень схожие показатели.

То есть особенностями проявления кинематических характеристик в беге, выполняемого легкоатлетами с различной скоростью (в различных зонах интенсивности), являются:

- асимметрия в длительностях фаз двигательного действия независимо от скорости бега (зоны интенсивности) спортсменов (разница достигало 16%);
- по мере увеличения скорости бега (роста интенсивности) постепенное сокращение длительности фаз контакта с опорой и увеличение длительности безопорной фазы;

- наличие высокой вариативности временных, пространственных и пространственно-временных показателей, подтверждающее различие в подготовленности спортсменов ($V > 30\%$);

- по мере повышения интенсивности вариативность показателей интегрированной биоэлектрoактивности мышц повышается.

При увеличении скорости бега повышались показатели активации и реципрокность мышц, определяющих кинематику легкоатлетического бега, независимо от квалификации спортсменов. Учитывая, что величины реципрокности являются относительными показателями, возможность статистического анализа позволила выявить их вариативность. Установлено, что показатели реципрокности мышц спортсменов имели низкую плотность ($V = 33\%$). Это позволило сделать предположение о наличии различий в межмышечной координации испытуемых, которая в свою очередь с другими факторами определяет эффективность бега.

Заключение. Таким образом, в процессе констатирующего эксперимента была подтверждена необходимость коррекции подходов к совершенствованию подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов с учетом специфики техники бега в зонах разной интенсивности и проявления их функциональных способностей.

Литература

1. Бугаев, А.В. Кинематические характеристики и функциональное состояние спринтеров в беге на 100 м // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 2 (48). – С. 3–6.
2. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость : учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 80 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва : Астрель, 2004. – 863 с.

СЕКЦИЯ № 3. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Руководитель секции: **Евсеев С.П.**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

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

Бекетов В.Е., магистрант; Грецов А.Г., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта; Евсеев С.П., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Техничко-тактическая подготовка играет большую роль на этапе становления профессионально спортсмена. Именно поэтому нами были составлены рекомендации по подготовке спортсменов-боччистов класса ВС1 на этапе спортивного мастерства. В настоящей работе предложены оригинальные разработки в адаптивном спорте, которые ранее не были нигде опубликованы, но неоднократно применялись в рамках тренировок со спортсменами г. Санкт-Петербурга.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, адаптивный спорт, АФК, бочча, совершенствование спортивного мастерства.

Актуальность. В последнее десятилетие 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]. Именно в этом заключается актуальность настоящего исследования.

Целью исследования является разработка специальных комплексов заданий, их интеграция в процесс технико-тактической подготовки спортсменов-боччистов класса ВС1 на этапе высшего спортивного мастерства для повышения эффективности их соревновательной деятельности.

Теоретическая значимость: исследование дополняет теоретический материал по специфике тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов-паралимпийцев в дисциплине бочча.

Практическая значимость работы 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.

Научная новизна проявляется в качественно новых разработках:

1. Упражнений в ОФП и СФП для спортсменов боччистов в классе ВС1.
2. Упражнений для технического совершенствования в тренировочном процессе для спортсменов боччистов в классе ВС1.
3. Упражнений для построения тактических комбинаций для спортсменов боччистов в классе ВС1.
4. Тактические комбинации и варианты их решения для спортсменов боччистов в игре бочча.

Основные положения. В исследовании предполагается использование следующих методов:

1. анализ современной научно-методической литературы;
2. педагогический эксперимент;
3. анализ соревновательной деятельности;
4. экспертная оценка.

В ходе сбора данных приняли участие 26 спортсменов-боччистов из 21 субъектов Российской Федерации. Все практические испытания исследования проходили на базе спортивного комплекса «ОКА» (г. Алексин, Тульская область, Россия).

В ходе проведения предварительного исследования были разработаны и составлены схемы зон корта, тактические комбинации и предложены варианты их решений в игре бочча, которые способствовали единому пониманию технико-тактических действий между спортсменами и тренерами в условиях тренировочного процесса. Отсутствие единого понимания технико-тактических действий особенно между спортсменами является основным препятствием роста их спортивно-технического мастерства.

Разработанные и составленные схемы, тактические комбинации и варианты их решений в тренировочном процессе по бочча потенциально могут способствовать увеличению эффективности и повышению рейтингового уровня результатов соревновательной деятельности.

На данный момент ведется работа по обобщению, экспертной оценке и анализу полученных в ходе экспериментального исследования данных.

Заключение. Проведенные исследования и теоретический анализ подтвердили проблему недостаточности разработанных методиках подготовки как спортсменов, так и тренеров в игре бочча. За последние время результаты выступлений на мировом уровне показывают, что российские спортсмены не входят в пятёрку лучших потому, что недостаточно хорошо владеют технико - тактическим навыкам ведения коллективных взаимодействий во время игры.

Литература

1. Казакова, Т.Е. Оценка качества занятий паралимпийским бочча в спортивных клубах России / Т.Е. Казакова, А.С. Махов // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 1 (61). – С. 34–35.
2. Соломахина, Л.А. Бочча как средство повышения двигательных возможностей и психоэмоционального состояния юношей с детским церебральным параличом / Л.А. Соломахина [и др.] // Современная медицина: актуальные вопросы. – 2014. – № 30. – С. 4–7.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ 20-22 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЕ СЛУХА

Благоческая А.А., студент; Ковалева Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта; Грачиков А.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой специальной психологии и психиатрии; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье представлены результаты развития координационных способностей у прыгунов с шестом 20-22 лет, имеющих нарушение слуха.

Ключевые слова: адаптивный спорт, легкая атлетика, нарушение слуха.

Актуальность. Особенности познавательных процессов глухих детей накладывают отпечаток на формирование двигательной функции, овладение двигательными навыками, развитие двигательных качеств и двигательной памяти. У таких детей наиболее уязвима тонкая моторика и четко прослеживается снижение и нарушение координационных способностей и в меньшей степени силы, быстроты, выносливости [1].

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия [2].

В коррекции двигательной сферы глухих и слабослышащих детей особое место занимает адаптивное физическое воспитание. Физические упражнения нормализуют тонус мышц, в коре головного мозга снижают проявление вегетативных расстройств, что повышает уровень проявления координационных способностей [3].

Легкая атлетика является эффективным коррекционно-оздоровительным средством. Для лиц с отклонениями в здоровье создаются благоприятные условия для мобилизационных, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры и спорта [4].

Легкая атлетика представляет собой совокупность спортивных дисциплин: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), различные виды многоборья [5].

Исследования в данной области особенно актуальны, так как спорт глухих активно развивается. Многие юноши и девушки с нарушением слуха хотят заниматься легкой атлетикой и прыжками с шестом, но, к сожалению, они испытывают затруднения в освоении сложных двигательных действий.

Таким образом, возникает необходимость в разработке конкретного содержания методик обучения прыжкам с шестом, что подтверждает актуальность темы исследования.

Цель исследования – обосновать эффективность разработанного комплекса физических упражнений, выполняемых на нестабильной опоре и способствующих

развитию координационных способностей у прыгунов с шестом, имеющих нарушение слуха.

Теоретическая значимость: исследование отражает специфику работы со спортсменами с нарушением слуха и способствует решению проблемы, посвященной поиску эффективных средств развития координационных способностей у прыгунов с шестом, имеющих нарушение слуха.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы специалистами, занимающимися спортивной подготовкой лиц с нарушением слуха.

Основные положения. В исследовании предполагается использование следующих методов:

1. теоретический анализ научно-методической литературы, посвященной развитию координационных способностей у спортсменов с нарушением слуха;
2. тестирование;
3. педагогический эксперимент.

Предварительное исследование проводилось на базе СШОР №1 Невского района города Санкт-Петербурга. В эксперименте приняли участие 3 спортсмена с нарушением слуха. Занятия проходили в течение 1 месяца, 6 раз в неделю по 2 часа в рамках тренировочного процесса.

Комплексы физических упражнений включают в себя:

1. Физические упражнения, направленные на укрепление мышечных групп, отвечающих за сохранения статического и динамического равновесия туловища. Использовались комплексы физических упражнений на полусферах и фитбол-мячах.
2. Физические упражнения, направленные на развитие ориентировки в пространстве. Комплекс физических упражнений выполнялся на батуте с учетом специфики исполнения прыжка в высоту с шестом.
3. Упражнения для развития согласованности действий руками и ногами. Использовались упражнения на канате и упражнения на специальном тренажере (закрепленном шесте).

Комплекс физических упражнений на канате направлен на обогащение прыгуна специальными двигательными навыками, необходимыми при прыжке с шестом. Комплекс упражнений на тренажере, максимально схож с движениями, выполняемыми спортсменом при прыжке с шестом. С помощью этих упражнений отрабатывалась одна из важных фаз прыжка – переворот.

Предварительная проверка в тренировочном процессе на 3-х спортсменах комплекса физических упражнений для развития координационных способностей, выполняемых с помощью нестабильной опоры, наблюдается прирост результатов в выбранных тестах (бег 60м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок с шестом с большого разбега) в размере от 3-х до 10 процентов. Однако недостаточное, с точки зрения статистики, количество спортсменов, принявших участие в эксперименте, требует дополнительных доказательств эффективности разработанного комплекса упражнений. В настоящее время проводятся дополнительные исследования с привлечением необходимого количества испытуемых.

В то же время уже сегодня можно предположить улучшение координации движений и чувства тела спортсменов во время прыжка.

Кроме того, можно ожидать, что разработанный комплекс физических упражнений при регулярном использовании будет способствовать совершенствованию техники прыжка у спортсменов с нарушением слуха.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать следующее предположение. Развитие координационных способностей является необходимой и важной частью процесса тренировки спортсменов с нарушением слуха в прыжках с шестом. Подобранные методы оценки развития координационных способностей помогут оценить исходный уровень этих способностей спортсменов, подобрать правильную дозировку и оценить полезность разработанного комплекса физических упражнений. Разработанный комплекс упражнений, направленный на целевую проработку мышечных групп, сохранение равновесия, развитие ориентировки в пространстве и согласованности двигательных действий во время прыжка, будет способствовать развитию координационных способностей и совершенствованию техники прыжка с шестом у лиц с нарушением слуха.

Литература

1. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для дефектол. высш. учеб. заведений. / А.А. Дмитриев. – Москва : Академия, 2012. – 176 с.
2. Емельянов, В.Ю. Исследование координационных способностей у дзюдоистов с нарушением слуха // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 2. – С. 42–45.
3. Степанова, О.Н. Особенности физической кондиции и психомоторные нарушения слабослышащих подростков 13–15 лет / О.Н. Степанова, С.В. Шмелёва, И.Е. Янкевич // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 1. – С. 29.
4. Алабин, В.Г. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике : учебное пособие / В.Г. Алабин. – Минск : Высшая школа, 2009. – 87 с.
5. Грецов, Г.В. Теория и методы обучения легкой атлетике : учебное пособие / Г.В. Грецов – Москва : Академия, 2013. – 200 с.

ОБУЧЕНИЕ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛУ ПО-ЯПОНСКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Валева И.И., магистрант; Касмакова Л.Е., кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация. В статье рассматривается применение мини волейбола по-японски, в работе с детьми, имеющими умственную отсталость легкой степени. Представлены результаты опроса учителей физической культуры и показатели контрольных упражнений по волейболу. Изложена экспериментальная методика обучения мини-волейболу по-японски детей среднего школьного возраста с лёгкой степенью умственной отсталостью.

Ключевые слова: волейбол, умственная отсталость, средний школьный возраст.

Актуальность. По данным Министерства Образования России, в школах для детей с ограниченными возможностями здоровья обучаются более 180 тысяч детей с

нарушенным интеллектом, что составляет 70,9% от общего числа обучающихся в общеобразовательных учреждениях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Волейбол входит в обязательную часть программы общеобразовательных школ для лиц с ограниченными возможностями здоровья, поскольку развивает такие важные компоненты, как скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, пространственную точность движений, быстроту двигательной реакции и т.п., которые исключительно важны для учащихся с легкой степенью умственной отсталости.

Но в реальности далеко не все общеобразовательные учреждения для лиц с ограниченными возможностями здоровья располагают крытыми спортивными площадками для волейбола. Учитель при обучении детей с умственной отсталостью классическому волейболу сталкивается с проблемой «боязни мяча», слабым развитием различных видов быстроты, особенностями мышления и т. п., которые не позволяют учащимся освоить материал по волейболу в отведенные программой сроки. В этой связи не безынтересным, на наш взгляд, показалось использование нового вида двигательной активности – мини-волейбола по-японски [1].

В мини-волейбол играют две команды большим легким мячом (не вызывающим боязни у детей) на игровой площадке небольших размеров, разделённой по середине низкой сеткой. Каждая из противоборствующих команд состоит максимум из шести игроков и тренера. Но во время игры на площадке могут находиться только 4 игрока, одетые в не мешающую игре одежду одинакового цвета с индивидуальными номерами на спине и на груди [2].

Объект исследования: процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Предмет исследования: методика обучения мини волейболу по-японски детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Задачи:

1. Изучить современное состояние проблемы обучения волейболу детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталостью.
2. Исследовать динамику развития физических показателей по волейболу у детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталостью.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику обучения мини волейболу по-японски детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталостью.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование методики обучения волейболу детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталостью.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании средств и методов обучения волейболу детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Практическая значимость заключается в разработке и внедрении практических рекомендаций по обучению мини волейболу по-японски детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталостью.

Научная новизна: впервые рассматривается процесс обучения элементам мини волейбола по-японски детей с легкой степенью умственной отсталости. Предложена

адаптированная методика обучения мини волейболу по-японски, включающая в себя обучение основным приемам, перемещениям, подачам в волейболе детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Материалы и методы исследования: обзор источников литературы; педагогическое исследование и эксперимент; методы математической статистики.

На этапе констатирующего эксперимента нами была разработана анкета и проведен опрос учителей физической культуры 10 образовательных организаций для детей с ОВЗ г.Казани. В опросе приняли участие 28 учителей физической культуры, в возрасте от 20 до 55 лет, средний возраст опрашиваемых, 34 года. В эксперименте приняли участие 30 детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости, обучающиеся в школах для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Дети были разделены на две группы контрольную и экспериментальную по 15 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анкетирования было выявлено, что обучение волейболу в 2 школах не проводится, в 5 школах останавливаются только на пионерболе, в 3 школах обучают только некоторым техническим приемам. Этот факт противоречит требованиям ФГОС УО.

В качестве причин подобного положения респонденты назвали: в первую очередь – нестандартную площадь имеющихся спортивных залов, нехватка практических навыков и специальных методик по обучению волейболу. Обычные методики не подходят к обучению умственно отсталых детей. Так же, по мнению учителей, наилучшим методом является ассоциативные методы обучения. Обучение волейболу будет осуществляться легче разными игровыми ситуациями, а не отдельными действиями.

На основании полученных результатов, нами была разработана методика обучения мини-волейболу по-японски детей среднего школьного возраста с лёгкой степенью умственной отсталостью.

Методика включала график планирования учебного материала с учетом сезонного распределения средств обучения. Занятия по экспериментальной методике проводились в течении года, 3 раза в неделю по 40 минут.

Методика состоит из двух блоков: 1-й блок – подвижные игры с элементами волейбола; 2-й блок – обучение основным стойкам, перемещениям, приемам, подачам в волейболе; игра мини-волейбол по-японски.

1 БЛОК. Задача: развитие физических и психомоторных качеств у детей с нарушением интеллекта.

Блок включал в себя подвижные игры с элементами волейбола, для начального ознакомления учащихся с этим видом спорта.

2 БЛОК занимал основное время годового периода, 6 месяцев, и состоял из 3 частей.

Основная задача: воспитание специальных двигательных качеств и навыков, необходимых при игре волейбол.

Часть 1. Обучение стойкам и перемещениям: стойки с имитацией приема мяча, стойка на каждой игровой зоне; перемещения по площадке по зонам, перемещения с

лицевой линии до средней линии и линии нападения; перемещения без имитации приема мяча, перемещения с имитацией приема мяча.

Часть 2. Обучение верхней, нижней передаче и подаче: прием мяча с набросом партнера, прием мяча сверху, прием мяча снизу, прием мяча в перемещении, прием мяча с подачи; нижняя подача до линии нападения, нижняя подача до средней линии, нижняя подача через сетку; прием мяча с подачи через сетку.

Часть 3. Товарищеские игры по мини-волейболу по-японски.

С целью определения эффективности методики, было проведено сравнение показателей контрольных упражнений детей с легкой степенью умственной отсталости контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в начале и в конце эксперимента. (таблица 1).

Таблица 1 – Анализ показателей контрольных упражнений КГ и ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента

| Контрольные упражнения | КГ в начале $\bar{x} \pm S\bar{x}$ | Прирост (%) | КГ в конце $\bar{x} \pm S\bar{x}$ | норма | ЭГ в начале $\bar{x} \pm S\bar{x}$ | Прирост (%) | ЭГ в конце $\bar{x} \pm S\bar{x}$ |
|---|------------------------------------|-------------|-----------------------------------|-------|------------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| Стойка и перемещения игрока, балл | 2±0,14 | 20% | 3±0,21 | 5 | 2±0,14 | 60% | 5±0,35 |
| Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке, балл | 2±0,14 | 20% | 3±0,21 | 5 | 2±0,14 | 50% | 4±0,28 |
| Прием мяча снизу, балл | 3±0,21 | 0% | 3±0,21 | 5 | 3±0,21 | 20% | 4±0,28 |
| Серийные передачи мяча снизу над собой, балл | 2±0,14 | 0% | 2±0,14 | 5 | 2±0,14 | 50% | 4±0,28 |
| Передача мяча снизу в парах. | 2±0,14 | 50% | 4±0,28 | 5 | 2±0,14 | 50% | 4±0,28 |
| Прием мяча снизу с подачи (нижней прямой), балл | 3±0,21 | 0% | 3±0,21 | 5 | 3±0,21 | 20% | 4±0,28 |
| Передачи снизу двумя руками через сетку в парах, балл | 2±0,14 | 20% | 3±0,21 | 5 | 2±0,14 | 50% | 4±0,28 |
| Прямая нижняя подача: с 6м, балл | 3±0,21 | 0% | 3±0,21 | 5 | 3±0,21 | 40% | 5±0,35 |
| Прямая верхняя подача: с 6м, балл | 3±0,21 | 0% | 3±0,21 | 5 | 3±0,21 | 40% | 5±0,35 |

В упражнениях прием мяча снизу, серийные передачи мяча снизу над собой, прием мяча снизу с подачи, прямая нижняя и верхняя подача с 6 метров показатели детей контрольной группы не изменились, тогда как, в экспериментальной группе мы наблюдали прирост показателей по данным тестам. В контрольном упражнении прием мяча снизу на 20%, серийные передачи мяча снизу над собой 50%, прием мяча снизу с

подачи (нижней прямой) на 20%, прямая нижняя и верхняя подачи на 40%, в ЭГ по сравнению с КГ.

В контрольных испытаниях – прием мяча снизу с подачи и прием мяча снизу прирост в ЭГ составил 20%, а серийные передачи мяча снизу над собой 50%. Стойки и перемещения в КГ были лучше на 20%, а в ЭГ на 60%; передача мяча сверху в парах в КГ прирост 20%, а в ЭГ 50%; передачи снизу двумя руками через сетку в КГ прирост 20%, а в ЭГ 50%; в упражнении передача мяча снизу в парах прирост в обеих группах был 50%.

Заключение. Таким образом, *следует отметить, что полученные в ходе педагогического эксперимента результаты дают основание утверждать, что предложенные средства экспериментальной методики способствовали повышению показателей контрольных упражнений детей ЭГ. Это подтверждают данные сравнительного анализа предварительного и итогового тестирования школьников ЭГ и КГ. Следовательно, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика эффективна и может быть использована в процессе адаптивного физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для детей с ограниченными возможностями здоровья.*

Литература

1. Волейбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
2. Губа, В.П. Волейбол : основы подготовки, тренировки, судейства : учебное пособие / В.П. Губа. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 192 с.

КОМПЕНСАТОРНАЯ ПРОГРЕССИЯ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНОМ СКОЛИОЗЕ

Васильев В.А., магистрант; Бегидова Т.П., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»

Аннотация. Данная статья посвящена изучению вероятности формирования ведущей сколиотической дуги в определенном направлении при дегенеративном сколиозе. В результате анализа зарубежных исследований сделан вывод о существовании значимой взаимосвязи вершины сколиотической дуги с ее направлением в результате декомпенсации позвоночника.

Ключевые слова: вертеброгенные боли, декомпрессия, сколиотическая дуга, позвоночник, апикальный позвонок.

Актуальность. В связи с повышением медианного возраста человечества, дегенеративный сколиоз является значимой и стремительно актуализирующейся проблемой для населения, которую можно решить с помощью адаптивной физической культуры. Прогрессирование дегенеративного сколиоза коррелирует с вертеброгенными болями и корешковым синдромом. Патогенез дегенеративного сколиоза состоит в структурных изменениях позвоночника, таких как тела позвонков, межпозвоночные

диски, дугоотросчатые суставы и связки. Усугубляет ситуацию и гиподинамия, способствующая мышечной дистрофии. При этом остается непонятным, чем именно вызвана декомпенсация сколиотической дуги и какие факторы определяют направление дуги. Тем более, общеизвестный факт, что большой объем ротации здорового позвоночника возможен в грудном отделе, при минимальной ротации в поясничном отделе.

Данное исследование посвящено изучению возможности возникновения преобладающей сколиотической дуги при дегенеративном сколиозе и присутствию симптомов преимущественно с одной стороны относительно направления дуги.

Цель исследования состоит в оценке существования доминирующего направления компенсации при дегенеративном сколиозе.

Теоретическая значимость исследования состоит в недостаточной изученности сколиотической болезни в мировой науке в целом, при этом тематика декомпенсированных сколиозов у взрослых практически не освещена.

Практическая значимость исследования обусловлена высоким риском прогрессирования декомпенсированного сколиоза у взрослых, что может привести к нарушению их работоспособности и даже к инвалидизации.

Научная новизна: разработка тематики сколиоза в большинстве русскоязычных исследований остается достаточно слабой, и в большинстве случаев содержит в себе постулаты, сформулированные в СССР в середине XX века.

Основные положения. Материалом исследования являются зарубежные научные публикации и электронные ресурсы по теме исследования.

В качестве теоретических методов научного поиска применяются анализ и синтез изучаемого материала, обобщение и прогнозирование.

Сколиоз, который развился у человека с закрытыми зонами роста, называется дегенеративным сколиозом или «de novo» сколиозом. При этом с возрастом частота и распространенность дегенеративного сколиоза возрастает. Росту диагностированных случаев дегенеративного сколиоза способствует и старение современного общества [1, 2, 3]. В большей степени заболеванию подвержены женщины [1, 4].

Разные авторы сходятся во мнении, что дегенеративный сколиоз обусловлен асимметричными дегенеративными изменениями межпозвоночного диска и дегенеративными изменениями дугоотросчатого сустава [1, 4, 5, 3]. Такая этиология будет отличать дегенеративный сколиоз от подросткового идиопатического сколиоза и сколиоза, вызванного нервно-мышечными заболеваниями. Дегенеративный сколиоз в большинстве случаев развивается в поясничном отделе позвоночника, где наиболее часто встречаются дегенеративные изменения, а при нейромышечном и идиопатическом сколиозе ведущая сколиотическая дуга обычно развивается в грудном или груднопоясничном отделе позвоночника.

Согласно исследованиям, здоровый позвоночник обладает специфическим паттерном ротации позвонков с преобладанием правосторонней ротации в грудном отделе. При этом наиболее распространенные дуги грудного отдела позвоночника подросткового идиопатического сколиоза проявляют аналогичные паттерны, соответствующие преобладающему ротационному паттерну в здоровом позвоночнике.

Это значит, что при возникновении декомпенсации по тем или иным причинам, позвоночный столб двигается по уже заданным ротационным паттернам [6].

Однако, факторы, вызывающие декомпенсацию позвоночника, асимметричную дегенерацию и нарушение равновесия до сих пор не найдены. Дегенеративный сколиоз чаще всего проявляется такими симптомами как нейрогенная хромота, радикулопатия, прогрессирующие боли в спине. Помимо сколиотических деформаций дегенеративные изменения в позвоночнике приводят к нестабильностям позвоночника, стенозу, спондилолистезу. При таком множестве дегенеративных патологий сложно идентифицировать точный источник боли. Некоторые авторы предполагают, что боли при сколиотической деформации вызваны перегрузкой паравертебральных мышц с вогнутой стороны дуги [4]. Согласно другим авторам, источником болевого синдрома является разрушение дугоотростчатых суставов позвоночника, а корешковая боль с вогнутой стороны возникает в силу сужения фораминального отверстия [2] или повреждений межпозвоночных дисков [1].

Одно из крупных исследований, посвященных дегенеративному сколиозу у взрослых, включало в себя группу из 271 женщины и 172 мужчин со средним возрастом 60 лет. Все исследуемые имели одну сколиотическую дугу в грудопоясничном регионе, за исключением 5 испытуемых, у которых были двойные дуги. Из этих сколиотических дуг рассматривалась дуга с наибольшим углом Кобба. Из общей группы 33% дуг были направлены вправо, а 56% – влево. Расположение апикального позвонка варьировалось от 12-го грудного диска до 3-го поясничного позвонка (средняя вершина, 2-й поясничный диск). Средний угол Кобба составлял 25°. Средняя длина дуги составила 3 позвонка [7].

Левосторонние и правосторонние дуги были протестированы на апикальный позвонки. Для апикального позвонка на уровне L1 наблюдался изгиб сколиотической дуги вправо. Восемьдесят процентов пациентов с вершиной дуги в точке L1 имели выпуклость вправо. Сколиотические дуги с апикальным позвонком на уровне L2 показали значительный наклон влево. Также большинство сколиотических дуг с вершиной в точке L3 были выпуклыми влево.

В данном исследовании в рамках оценки направления декомпенсации дуги в группе пациентов с дегенеративным сколиозом поясничного отдела позвоночника, было обнаружено, что направление сколиотической дуги существенно зависит от расположения апикального позвонка. Сколиотические дуги с вершиной выше L2 являются правосторонними, в то время как сколиотические с вершиной ниже L2 – левосторонними.

Торсия тел позвонков и боковое отклонение позвоночника – явления взаимосвязанные, причем, торсия тел позвонков сонаправлена со сколиотической дугой. Ранее было доказано, что в здоровом позвоночнике преобладает левосторонняя ротация в верхних грудных позвонках, тогда как для средних и нижних грудных позвонков характерна преимущественно правосторонняя ротация [6]. Этот преобладающий ротационный паттерн в нормальном позвоночнике соответствует преобладанию правосторонних грудных и грудопоясничных изгибов при идиопатическом и нервно-мышечном сколиозе [5]. Поясничные позвонки здорового позвоночника не демонстрируют преобладающей ротации. Однако при идиопатическом и нервно-

мышечном сколиозе часто наблюдается левосторонняя компенсаторная сколиотическая дуга на поясничном уровне [5, 4]. Хотя при поясничном дегенеративном сколиозе сколиотическая дуга в основном находится на уровне поясницы, она имеет то же преобладающее направление, что и компенсаторная поясничная дуга при идиопатическом или нервно-мышечном сколиозе. Тесная связь между апикальным уровнем и направлением дуги указывает на то, что и при дегенеративном сколиозе врожденная кривизна позвоночника играет определенную роль в направлении дуги.

При идиопатическом сколиозе считается, что позвоночник испытывает большую нагрузку на вогнутой стороне и эта асимметричная нагрузка вызывает асимметричный рост и прогрессирование деформации [8]. Подобные процессы могут играть определенную роль при дегенеративном сколиозе, только в этом случае большие нагрузки на вогнутую сторону способны вызвать дегенеративные изменения, которые могут привести к дальнейшему прогрессированию сколиоза. Однако, эти дегенеративные изменения могут быть разнообразными, начиная от дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках до спондилеза или спондилолистеза, ротационных вывихов и разрушения фасеточных суставов, в зависимости от «самого слабого звена» [6].

Известно, что дегенерация диска индуцирует сегментарную нестабильность позвонка [6], делая спинномозговую конструкцию более уязвимой для воздействия сил, способных увеличить незначительный ранее существовавший ротационный паттерн дорсально направленных сдвиговых нагрузок [2]. Тот факт, что дегенеративный сколиоз чаще всего возникает в поясничном отделе позвоночника, где большинство позвонков подвержены этому паттерну, подтверждает подобное предположение.

Заключение. Одним из потенциальных последствий тяжелой дегенерации позвоночника является сколиоз. У исследуемых пациентов с дегенеративным поясничным сколиозом [7] была обнаружена значимая связь между направлением сколиотической дуги и вершиной дуги.

Дуги с вершиной выше L2 чаще всего выпуклы вправо, тогда как дуги с вершиной ниже L2 чаще выпуклы влево. Это указывает на то, что при дегенеративном сколиозе врожденное искривление или ротаторный паттерн позвоночника является важным фактором для направления декомпенсации позвоночного столба. Хотя здоровый позвоночник не демонстрирует ранее существовавшей ротации на поясничном уровне, асимметрия всего позвоночника является установкой для декомпенсаторных изменений.

Литература

1. Aebi, M. The adult scoliosis // *Eur Spine J.* – 2005. – Vol. 14 (10). – P. 925–948.
2. Morphologic changes in the lumbar intervertebral foramen due to flexion-extension, lateral bending, and axial rotation: an in vitro anatomic and biomechanical study / A. Fujiwara, H.S. An, T.H. Lim, V.M. Haughton // *Spine.* – 2001. – Vol. 26 (8). – P. 876–882.
3. Degenerative lumbar scoliosis: radiographic correlation of lateral rotatoryolisthesis with neural canal dimensions / A. Ploumis, E.E. Transfeldt, T.J. Jr. Gilbert [et al] // *Spine.* – 2006. – Vol. 31 (20). – P. 2353–2358.
4. Bradford, D.S. Adult scoliosis: surgical indications, operative management, complications, and outcomes / D.S. Bradford, B.K. Tay, S.S. Hu // *Spine.* – 1999. – Vol. 24 (24) – P. 2617–2629.

5. Epstein, J.A. Symptomatic lumbar scoliosis with degenerative changes in the elderly / J.A. Epstein, B.S. Epstein, M.D. Jones // Spine. – 1979. – Vol. 4 (6). – P. 542–547.
6. Analysis of preexistent vertebral rotation in the normal spine / J.W. Kouwenhoven, K.L. Vincken, L.W. Bartels, R.M. Castelein // Spine. – 2006. – Vol. 31 (13). – P. 1467–1472.
7. Adult degenerative scoliosis: a review / J.K. Birknes, A.P. White, T.J. Albert, C.I. Shaffrey, J.S. Harrop // Neurosurgery. – 2008. – Vol. 63 (3). – P. 94–103.
8. Gupta, M.C. Degenerative scoliosis. Options for surgical management / M.C. Gupta // Orthop Clin North Am. – 2003. – Vol. 34 (2). – P. 269–279.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)

Гуляева Е.В., магистрант; Ладыгина Е.Б., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры; Аксенов А.В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики адаптивного спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта. Автором было предложено экспериментальное содержание занятий адаптивной физической культурой, которое расширяет диапазон средств, применяемых в процессе подготовки детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: силовые способности, дети с умственной отсталостью, младший школьный возраст, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Актуальность. Важной задачей государственной социально-экономической политики является использование спорта и физической культуры для укрепления здоровья, воспитания патриотизма, гармоничного и всестороннего развития граждан России [1]. Одним из вариантов решения данной задачи является внедрение в физкультурно-спортивную деятельность населения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Так, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья оценивает следующие физические качества: скоростные возможности, выносливость, силу, гибкость, скоростно-силовые возможности и координационные способности и предусматривают знаки отличия за выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Развитие силовых способностей лиц с интеллектуальными нарушениями занимает ведущее место среди физических качеств, по которому большинство детей с нарушением интеллекта не могут выполнить заданные ВФСК ГТО нормативы испытаний (тесты). А именно: подтягивание из виса на высокой перекладине у мальчиков, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу у мальчиков и девочек.

В связи с этим есть необходимость расширения применяемых в адаптивной физической культуре для данного контингента средств, для более успешной подготовки занимающихся с интеллектуальными нарушениями к выполнению нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Поскольку лица с нарушением интеллекта после окончания школы должны включиться в общественно-полезную работу, быть социально защищенными, равноправными членами общества. Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах трудовой и спортивной жизни занимающихся с нарушениями интеллекта [2].

Цель исследования – подготовить детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта к успешному участию в ВФСК ГТО в процессе занятий адаптивной физической культурой и оценить эффективность применения специально разработанного содержания занятий адаптивной физической культурой.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что разработанное экспериментальное содержание занятий адаптивной физической культурой расширяет теорию и практику адаптивной физической культуры лиц с нарушением интеллекта.

Практическая значимость исследования заключается в том, что экспериментальное содержание занятий можно применять на занятиях адаптивной физической культурой с детьми младшего школьного возраста, имеющими нарушение интеллекта.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые разработано содержание занятий адаптивной физической культурой для лиц с нарушением интеллекта, направленное на подготовку данного контингента к успешному участию в ВФСК ГТО в части сдачи ими нормативов, связанных с уровнем развития силовых способностей.

Материалы и методы исследования. Использовались следующие методы научного исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- анализ выписок медицинских карт;
- тестирование (подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа);
- педагогический эксперимент;
- метод математической обработки данных.

Организация исследования включала в себя три этапа. На первом этапе проводился анализ специальной литературы по изучаемой проблеме, что позволило сформулировать методологические компоненты данной исследовательской работы: объект, предмет, цель и задачи, гипотезу и методы научного поиска; предварительное тестирование, которое послужило основанием для разработки экспериментального

содержания занятий адаптивной физической культурой с детьми младшего школьного возраста, имеющими нарушения интеллекта.

На втором этапе исследования, в процессе занятий адаптивной физической культурой с детьми, имеющими нарушения интеллекта, на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №18 Центрального района Санкт-Петербурга был проведен предварительный педагогический эксперимент, в рамках которого оценивалась эффективность использования предложенного содержания занятий по развитию силовых качеств у детей с интеллектуальными нарушениями в процессе подготовки их к участию в ВФСК ГТО. В исследовании принимали участие 2 группы – контрольная (n=8) и экспериментальная (n=8). Занятия в каждой группе проводились 3 раза в неделю по 40 минут. Экспериментальная группа занималась по специально разработанному экспериментальному содержанию занятий адаптивной физической культурой (рисунок 1). Контрольная группа занималась по рабочей программе, разработанной в ГБОУ школа №18 Центрального района города Санкт-Петербурга.



Рисунок 1 – Экспериментальное содержание занятия адаптивной физической культурой

На заключительном этапе научного исследования применялись методы математической статистики, формулировались выводы о результатах развития силовых способностей у детей с нарушениями интеллекта в процессе подготовки их к участию в ВФСК ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный теоретический анализ научно-методической литературы и документальных материалов выявил недостаточность практических методик в содержании занятий по адаптивной физической культуре, позволяющих повысить показатели физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями для того, чтобы подготовить детей с нарушениями интеллекта к выполнению нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В результате анализа литературы и изучения практического опыта работы в ГБОУ школа № 18 Центрального района Санкт-Петербурга по данной проблеме, была определена роль силовых упражнений в процессе подготовки детей с интеллектуальными нарушениями к участию в ВФСК ГТО.

Практическое применение экспериментального содержания занятий для детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта в целом способствовало развитию силовых способностей у детей с нарушением интеллекта 9-10 лет, необходимых для сдачи тестов ГТО (таблица 1).

Таблица 1 – Средние показатели детей 9-10 лет с нарушением интеллекта до и после эксперимента

| Педагогический тест | Средние показатели детей 9-10 лет с нарушением интеллекта | | | | | |
|---|---|-------|------------------------------|-----|-------|------------------------------|
| | КГ | | Темп прироста показателей, % | ЭГ | | Темп прироста показателей, % |
| | До | После | | До | После | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | 0,4 | 0,6 | 40 | 0,6 | 1,1 | 58 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | 2 | 2,2 | 9 | 2,1 | 2,7 | 25 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 0,8 | 1,1 | 31 | 0,6 | 1,3 | 66 |

Темп прироста показателей результатов тестирования до и после эксперимента наглядно демонстрирует положительный прирост по каждому тесту. Сравнительный анализ силовых способностей лиц с нарушением интеллекта показал, что в экспериментальной группе занимающиеся показали лучшие результаты в тестовых заданиях, однако достоверных различий не выявлено. Можно предположить, что на данном возрастном этапе тренировочные воздействия, способствующие развитию силовых способностей, хотя и оказывают определенное влияние на организм занимающихся, но это влияние пока недостаточно.

Заключение. Разработанное экспериментальное содержание занятий адаптивной физической культурой позволяет улучшить процесс подготовки детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта к успешному участию в выполнении нормативов ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Савкина, Н.В. Государственная политика в области развития физической культуры и спорта / Н.В. Савкина, Т.А. Тихомирова // Наука-2020. – 2018. – № 4 (20). – С. 68–72.
2. Мозговой, Т.В. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Мозговой Василий Маркович ; Московский государственный открытый педагогический университет им. М.А. Шолохова. – Москва, 2005. – 457 с.

РАЗВИТИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МОТОРНОЙ АЛАЛИЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Жаренова А.А., студент; Заходякина К.Ю., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры; Евсеева О.Э., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы развития статодинамической устойчивости у детей старшего дошкольного возраста с моторной алалией. Отмечена взаимосвязь между уровнем отставания в речевом и физическом развитии, описано влияние недостаточного уровня развития равновесия на овладение другими двигательными навыками, а также представлены результаты влияния разработанного комплекса физических упражнений и подвижных игр на уровень развития статического и динамического равновесия.

Ключевые слова: статодинамическая устойчивость, моторная алалия, дошкольный возраст, равновесие, тяжелые нарушения речи, физическая культура.

Актуальность. В настоящее время 1,7 млн. детей в России по состоянию здоровья относятся к категории детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Большой процент детей страдает недостатками речевой функции. Речевые нарушения у детей способствуют задержке моторного развития, нарушениям в координации движений, изменению пространственных представлений [1].

Так, в работах Г.В. Марциевской отмечается позднее развитие локомоторных функций у детей с моторной алалией. Р.Е. Левина описывает расстройства слухового и зрительного восприятия, нарушения памяти, а также нарушение функции равновесия и ритмического чувства [2].

Важность оценки отклонений в двигательной сфере детей с нарушениями в речевом развитии определяется ролью двигательного анализатора в развитии высшей нервной деятельности и психических функций ребенка [3].

Сохранение устойчивости – важное качество при выполнении всех физических упражнений. Даже некоторая потеря равновесия ведет к изменению параметров движений [4]. Недостаточное развитие статокINETической устойчивости препятствует освоению техники движений, снижает степень проявления других физических способностей [5]. Улучшение статической и динамической устойчивости происходит на основе освоения двигательных навыков, рекомендованных школьной программой, а также в процессе систематического применения обще- и специально-подготовительных координационных упражнений [6]. Все перечисленное подтверждает актуальность темы исследования.

Цель исследования – разработать комплекс физических упражнений и подвижных игр для развития статодинамической устойчивости у детей старшего дошкольного возраста с моторной алалией и обосновать его эффективность.

Практическая и теоретическая значимость исследования заключается в изучении возможностей развития уровня статодинамической устойчивости у детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи средствами разработанного комплекса упражнений. Полученные данные можно использовать с целью совершенствования содержания учебно-воспитательного процесса по адаптивному физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие методы:

1) Анализ научно-методической литературы. В процессе анализа были выявлены особенности психофизического развития детей с тяжелыми нарушениями речи, особенности развития равновесия как одного из видов координационных способностей у дошкольников с моторной алалией, а также средства и методы, применяемые для развития статодинамической устойчивости.

2) Анализ выписок из медицинских карт и «листов здоровья». Данный метод позволил создать представление о тестируемом контингенте, выявить основной дефект, а также вторичные отклонения и сопутствующие заболевания.

3) Тестирование. Для оценки статического равновесия использовались проба Ромберга – поза «пяточно-носочная» (тест № 1) и проба Ромберга – поза «Аист» (тест № 2). Для оценки динамического равновесия – «Повороты на гимнастической скамейке» (тест № 3) и «Ходьба по коридору» (тест № 4).

4) Статистическая обработка данных. Данный метод был использован для сравнения экспериментальных данных исследования до и после эксперимента и определения достоверности различий полученных результатов.

5) Педагогический эксперимент. Основная задача педагогического эксперимента заключалась в оценке эффективности применения разработанного комплекса физических упражнений и подвижных игр для развития статодинамической устойчивости у старших дошкольников с моторной алалией. Эффективность использования экспериментального комплекса оценивалась по динамике развития статического и динамического равновесия.

В исследовании приняло участие 20 детей 6-7 лет, воспитанники подготовительных групп компенсирующей направленности (речевые группы).

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа выписок из медицинских карт и «листов здоровья» дошкольники были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную, в каждую из которых вошло по 10 человек с основным диагнозом моторная алалия.

Занятия в контрольной группе проводились по адаптированной образовательной программе дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (на основе программы Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа»).

Как контрольная, так и экспериментальная группы занимались физической культурой по 30 минут три раза в неделю на протяжении одного месяца.

В занятия экспериментальной группы были включены элементы разработанного нами комплекса упражнений и подвижных игр для развития статодинамической устойчивости.

В экспериментальный комплекс вошли три блока заданий различной направленности:

- блок №1. Развитие статической устойчивости (основное средство – статические положения с различным положением рук и ног);
- блок №2. Развитие динамической устойчивости (основное средство – различные виды передвижений с использованием разнообразного инвентаря);
- блок №3. Развитие статодинамической устойчивости в усложненных условиях (выполнение упражнений после воздействия на вестибулярный аппарат, применение соревновательного метода и подвижных игр).

По окончании эксперимента зафиксированы очевидные улучшения показателей по большинству тестов в обеих группах дошкольников с моторной алалией (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) групп до и после эксперимента

| Тест | Проба Ромберга (с) | Проба Ромберга «Аист» (с) | Повороты на скамейке (с) | Ходьба по коридору (см) |
|--------------------------------|--------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------|
| До эксперимента | | | | |
| Контрольная группа (M±m) | 6,16±1,03 | 4,34±1,11 | 15,01±1,61 | 8,70±3,08 |
| Экспериментальная группа (M±m) | 3,61±0,71 | 2,45±0,21 | 11,52±0,51 | 12,60±3,10 |
| U-критерий Манна-Уитни | 31 | 29 | 28 | 33 |
| Статистический вывод | p > 0,05 | p > 0,05 | p > 0,05 | p > 0,05 |
| После эксперимента | | | | |
| Контрольная группа (M±m) | 7,04±0,79 | 5,39±1,48 | 12,19±1,43 | 6,00±2,55 |
| Экспериментальная группа (M±m) | 12,92±4,4 | 7,90±1,72 | 9,87±0,48 | 2,60±0,97 |
| U-критерий Манна-Уитни | 14,5 | 20 | 22,5 | 18 |
| Статистический вывод | p ≤ 0,05 | p ≤ 0,05 | p ≤ 0,05 | p ≤ 0,05 |

В контрольной группе средние результаты пробы Ромберга составили 7,04±0,79 с; пробы Ромберга «Аист» – 5,39±1,48 с; время выполнения поворотов на гимнастической скамейке – 12,19±1,43 с; отступ при ходьбе по коридору – 6,00±2,55 см.

В экспериментальной группе средние значения результатов достоверно улучшились по сравнению с исходным состоянием и составили 12,92±4,4 с по пробе Ромберга; 7,90±1,72 с по пробе Ромберга «Аист»; 9,87±0,48 с по тесту «Повороты на гимнастической скамейке»; 2,60±0,97 см – по тесту «Ходьба по коридору».

Анализ полученных данных позволяет констатировать, что в экспериментальной группе детей, в программу по физической культуре которых был внедрен разработанный нами комплекс физических упражнений и подвижных игр, прирост показателей по тестам, характеризующим статодинамическую устойчивость, был более выраженный, что обеспечило наличие достоверных (p ≤ 0,05) межгрупповых различий по всем контрольным заданиям.

Заключение. Таким образом, внедренные в процесс занятий по физической культуре элементы разработанного комплекса упражнений и подвижных игр оказали

положительное влияние на развитие как динамической, так и статической устойчивости у детей старшего дошкольного возраста с моторной алалией.

Литература

1. Педагогическая оценка уровня развития физического состояния детей 5-6 лет с задержкой психического развития и нарушением функции речи / В.Ю. Карпов, А.И. Сесёлкин, М.Н. Комаров, Е.Э. Ивашкова // Вестник РМАТ. – 2018. – № 1. – С. 92–96.
2. Репина, З.А. Особенности речевого развития детей дошкольного возраста с моторной алалией / З.А. Репина, Е.С. Щербакова // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2018. – № 4 (55). – С. 65–70.
3. Баряева, Л.Б. Специфика учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи / Л.Б. Баряева, Л.В. Лопатина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (73). – С. 9–12.
4. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань : Изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.
6. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Заволока П.Г., студент; Бойкова М.Б., кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация. В статье раскрываются особенности влияния адаптивной физической культуры в коррекционной работе с детьми с расстройствами аутистического спектра.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, расстройства аутистического спектра, распространенность, дети, аутизм, физические упражнения.

Актуальность. За последние несколько лет наблюдается внушительное увеличение количества детей, страдающих аутизмом. Еще в 2014 году распространенность аутизма в мире составляла от 5 до 26 случаев на 10 000 детского населения, в 2016 году аутизмом страдал 1 из 250-300 новорожденных, а уже в 2019 году 1 случай аутизма приходился на 150 детей. Таким образом, частота возникновения аутизма возросла в 10 раз, что является весьма неутешительным показателем, следовательно, проблема является актуальной [1]. Распространенность аутизма в мире представлена на рисунке 1.

Главной проблемой у детей, переживающих этот недуг, служит неправильное формирование моторных функций, что значительно отражается на двигательных качествах ребенка и, соответственно, на качестве его жизни. Адаптивная физическая

культура помогает совершенствовать физическое состояние ребенка посредством двигательной активности и преодоления моторных стереотипов поведения [2, с 79-82].

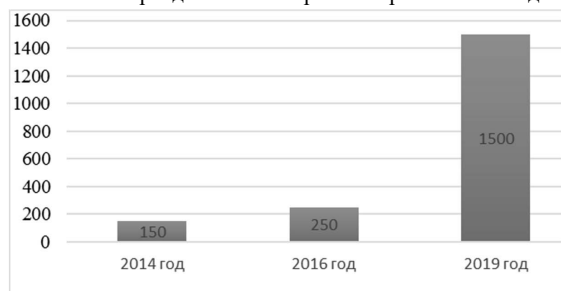


Рисунок 1 – Количество новорожденных на 1 случай аутизма в период с 2014 по 2019 гг.

Цель исследования – формирование способности ребенка к произвольной организации движений собственного тела.

Теоретическая значимость: полученные данные позволяют расширить современные представления о возможностях развития навыков произвольной организации движений у детей с расстройствами аутистического спектра.

Практическая значимость: данные, полученные в ходе работы, могут быть реализованы в практической деятельности с целью совершенствования занятий у детей с расстройствами аутистического спектра.

Основные положения. Расстройства аутистического спектра – это ряд психических расстройств детского возраста, которые характеризуются нарушением социального взаимодействия и коммуникации, повторяющимися и стереотипными моделями поведения, а также несоответствующим интеллектуальным развитием, зачастую, совместно с умственной отсталостью разной степени. Симптоматика у каждого ребенка различна, но в основном проявляется в раннем детстве и представляет собой нетипичность поведения, замкнутость и совершение непроизвольных движений. Причина данного заболевания окончательно не изучена [3, с. 237–240].

Адаптивная физическая культура является точкой опоры для ребенка, страдающего аутизмом, которая поможет ему получить необходимые навыки для их применения в самостоятельной жизни без помощи родителей. Исходя из анализируемой литературы известно, что существует прямая связь между работой мышц и головным мозгом, который и дает «команду» мышцам сокращаться. Двигательные процессы способствуют появлению в головном мозге множества биохимических реакций, которые улучшают его работу, тем самым развивая мышление ребенка. Физические упражнения способны активизировать основные физиологические процессы растущего детского организма путем побуждающего влияния, совершающегося за счет нервно-гуморального механизма и характеризующегося образованием тех нервных связей, что развиваются между опорно-двигательным аппаратом и корой головного мозга [2, с. 18–25].

При занятиях адаптивной физической культурой необходимо учитывать, что развитие «особенного» ребенка не нарушено, а именно искажено: у него отсутствуют

понятия о воспроизведении движения «в» и «на» в пространстве, плохо развита крупная и мелкая моторика, быстро пропадает интерес к постоянно повторяющимся движениям. Поэтому ребенка нужно по-настоящему заинтересовать, научить чувствовать окружающий мир. Это возможно при проведении телесно-ориентировочных игр, прямого взгляда «глаза в глаза», которые помогают ему устанавливать контакт с другим ребенком, педагогом и родителем.

Также существует определенный комплекс упражнений, направленных на развитие моторики у ребенка с аутизмом, например:

- маршировка, где ребенок копирует движения взрослого;
- прыгание на батутах, способствующее устранению тревоги, страха и нервозности;
- игры с мячом, в особенности отбивание от пола и ловля руками;
- ходьба по тонкой и толстой линии, развивающая координацию движений [4, с. 52–54].

Если регулярно заниматься с «особенным» ребенком, в нем можно пробудить истинный интерес к спорту, так как иногда подобные дети оказываются намного талантливее здоровых, что в последствии приводит к невероятным успехам аутичного ребенка в сфере спорта. Уровень способностей детей с расстройствами аутистического спектра представлены на рисунке 2.

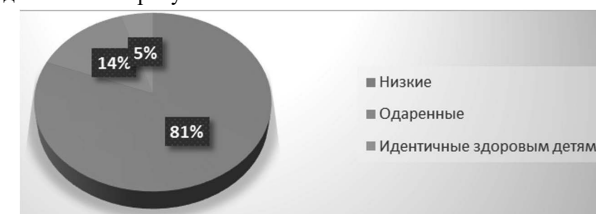


Рисунок 2 – Учебные способности детей с расстройствами аутистического спектра

Для того, чтобы достичь определенных результатов при занятиях адаптивной физической культурой, необходимо соблюдать некоторые принципы в работе с детьми:

- занятия должны проводиться в комфортной для ребенка обстановке
- для того, чтобы вступить в тактильный контакт, нудно построить доверительные отношения
- речь преподавателя должна быть четкой, лаконичной, привлекающей внимание
- спортивная форма педагога не должна быть мрачной [4, с. 52–54].

Также необходимо помнить, что коррекционная работа остается важной на протяжении многих лет, особенно, на начальном этапе. Коррекция детского организма должна начаться как можно раньше, поскольку детям с расстройствами аутистического спектра трудно адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды. Родители должны создать дома обстановку идентичную той, что в коррекционном учреждении. Работа с ребенком должна быть объемной, чтобы дать ему осознание того, что занятия – это часть его жизни, но для этого необходимо привлечь, направить его на постановку какой-либо цели и на ее достижение. Педагогу нужно поощрять любые действия, ведущие к положительным переменам, и вовремя бороться с неправильным поведением,

так как оно быстро входит в привычку. Ни в коем случае не стоит показывать ребенку с аутизмом свое недовольство, потому что он должен понять, что мир на его стороне и принимает ребенка таким, каков он есть.

Заключение. Таким образом, исходя из анализа теоретических источников, можно делать вывод: адаптивная физическая культура оказывает значительное влияние на формирование базовых навыков у ребенка, развитие мелкой и крупной моторики, помогает установить связь с людьми и окружающим миром, что обеспечивает ему чувство ощущения себя в пространстве, чего зачастую в большей мере не хватает детям с расстройствами аутистического спектра.

Литература

1. Аутизм в России и в мире // РИА Новости. – URL : <http://ria.ru/spravka/20120402/615322608.html> (дата обращения: 10.03.2020).
2. Плаксунова, Э.В. Стимуляция и развитие движений у детей с расстройствами аутистического спектра / Э.В. Плаксунова. – Москва : [б. и.], 2011. – 222 с.
3. Григоренко, Е.Л. Расстройства аутистического спектра: вводный курс : учебное пособие для студентов / Е.Л. Григоренко. – Москва : [б. и.], 2018. – 280 с.
4. Плаксунова, Э.В. Развитие моторики у детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. – 2006. – Том 4, № 4. – С. 52–54.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОКИНЕЗИСОМ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Ильина А.С., магистрант; Грачиков А.А., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта; Евсеев С.П., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий аэрокинезисом на развитие координационных способностей у детей с последствиями церебрального паралича.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, аэрокинезис, развитие координационных способностей.

Актуальность. Дети с нарушением функций опорно-двигательного аппарата уже несколько десятилетий являются объектом пристального внимания специальных педагогов, психологов, логопедов, клиницистов [1]. Актуальной на данный момент является проблема поиска и разработки новых эффективных средств развития физических способностей лиц с последствиями церебрального паралича, для обеспечения спортивной подготовки в видах адаптивного спорта [2, 3]. Хочется отметить, что уже было доказано, положительное влияние занятий аэрокинезисом на

развитие координационных способностей человека, вследствие чего данные занятия могут применяться в работе с лицами с последствиями церебрального паралича.

Цель исследования – разработать экспериментальное содержание занятия по аэрокинезису, выявить их влияние на развитие координационных способностей занимающихся в ходе занятий аэрокинезисом.

Практическая значимость: разработанное содержание занятий может использоваться в реабилитационных целях и целях спортивной подготовки детей с последствиями церебрального паралича специалистами в области адаптивного спорта и инструкторами, работающими в аэродинамической спортивной трубе.

Научная новизна: изучение влияния аэрокинезиса на детей с последствиями детского церебрального паралича и на развитие координационных способностей у них.

Материалы и методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования:

1. анализ литературных источников;
2. анализ выписок из медицинских карт;
3. тестирование;
4. методы математической статистики.

Первый этап состоял из изучения литературы и интернет - источников по данной проблеме. Определены основные составляющие нашей исследовательской работы: объект, предмет, цель и задачи, гипотеза.

Второй этап состоял из проведения занятий по аэрокинезису с использованием разработанного нами экспериментального содержания занятия на базе аэродинамического комплекса «FlyStation». Экспериментальное содержание занятия состояло из разработанного нами комплекса подводящих упражнений и теоретической подготовки к занятию. В теоретическую подготовку входили правила безопасности и особенности совершения двигательных действий в аэродинамической трубе. Комплекс подводящих упражнений состоял из физических упражнений, которые оказывают положительное влияние на тонус мышц, общеразвивающие упражнения, корригирующие упражнения, упражнения с использованием моделирования движений, совершаемых в аэродинамической трубе и упражнения на развитие координационных способностей. Проводилось первичное тестирование с целью получения исходных данных. В исследовании приняли участие 8 детей с последствиями церебрального паралича (n=8), по данным выписок из медицинских карт у всех исследуемых была выявлена диплигическая форма детского церебрального паралича.

Третий этап состоял из проверки эффективности разработанного содержания занятий аэрокинезисом путём повторного тестирования.

Методы оценки эффективности: для оценки эффективности предложенного нами экспериментального содержания занятий мы использовали тесты Турнера и Озерецкого.

Результаты исследования и их обсуждение. Были получены следующие результаты исследования:

1. До проведения исследования среднее значение показателей теста Турнера составило $78,1 \pm 1,9$ баллов (n=8), после проведения исследования среднее значение показателей составило $65,3 \pm 2,0$ балла (n=8). Улучшение исследуемых показателей составило 16,4%. При этом наблюдается значительное улучшение по показателям:

способность самостоятельного передвижения, состояние рефлекторной сферы, произвольные движения рук, атаксия верхних и нижних конечностей. Улучшение данных показателей также свидетельствует о повышении уровня координационного обеспечения.

2. Показатели пробы Озерецкого по среднему значению до проведения эксперимента составило $2,2 \pm 0,2$ балла ($n=8$, низкий уровень развития моторики), после проведения эксперимента средний балл составил $5 \pm 0,3$ балла ($n=8$, средний уровень развития моторики). Прирост исследуемых показателей составил 56%, что свидетельствует о развитии моторики ребенка, за счет повышения уровня развития координационных способностей.

Полученные нами результаты тестов наглядно показывают положительное влияние на координационные способности занимающихся.

Заключение

1. Проведенный теоретический анализ специальной литературы выявил, что у детей с последствием церебрального паралича часто встречается несформированность реакций равновесия и координации – атаксия, которая проявляется как в статике, так и в движении. Наблюдается туловищная атаксия в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе. При тяжелых случаях ребенок не может самостоятельно сидеть или стоять без поддержки. Нарушения равновесия проявляются при открытых и закрытых глазах. Нарушения локомоции проявляются в виде неустойчивости походки: дети ходят пошатываясь, отклоняясь в сторону, для компенсации дефекта на широко расставленных ногах. Нарушения координации проявляются в неточности, несоразмерности движений (прежде всего рук). В результате ребенок испытывает трудности в манипулятивной деятельности и при письме. Такие дети затрудняются бросить мяч в цель, поймать его. Недостаточность реакций равновесия и координации.

2. Установлено что разработанное нами содержание занятий оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей. Разработанное содержание занятий не имеет аналогов в связи с новизной предложенного нами метода.

3. При проведении эксперимента нами были получены данные, доказывающие положительное влияние разработанного нами содержания занятий по аэрокинезису на динамику развития координационных способностей у детей с последствиями церебрального паралича.

Литература

1. Шипицына, Л.М. Детский церебральный паралич / Л.М. Шипицына, И.И. Мамайчук. – Санкт-Петербург : Дидактика плюс, 2001. – 272 с.
2. Иваницкая, И.Н. Детский церебральный паралич : (обзор литературы) / И.Н. Иваницкая. – Москва : Исцеление, 1993. – 65 с.
3. Осокин, В.В. ДЦП : медицинская коррекция и психолого-педагогическое сопровождение / В.В. Осокин, Д.Х. Астрахан, Ж.Н. Головина. – Москва : Спец. издательство, 2010. – 288 с.

ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кадушикина П.О., магистрант; Димура И.Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры специальной психологии и психиатрии; ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Автором проведен анализ проблемы коррекции и предупреждения агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы, результаты которого позволили разработать средства профилактики у дошкольников нарушений в личностном развитии и различных форм проявления социально-психологической дезадаптации.

Ключевые слова: профилактика агрессивного поведения, старшие дошкольники из специальной медицинской группы, проблема социально-психологической дезадаптации, адаптивное физическое воспитание.

Актуальность. В настоящее время одним из приоритетных направлений в сфере образования является сохранение и укрепление физического, психо-эмоционального здоровья детей. По данным Беспутчик В.Г. и Ярмолюк В.А за последние десятилетия возросло число негативных изменений в состоянии психического здоровья детей. Специалистов в области психологии и педагогики беспокоит неуклонный рост эмоционально нестабильных детей старшего дошкольного возраста, которые не уверены в себе и переживают различного рода невротические состояния, фобии, которые в свою очередь ведут к развитию различных форм социально-психологической дезадаптации [2].

Одним из проявлений нестабильного психо-эмоционального состояния дошкольников является повышенная агрессивность. Агрессивное поведение – одно из самых распространенных нарушений среди детей дошкольного возраста, так как это наиболее эффективный и быстрый способ достижения своей поставленной цели [1].

Достаточно часто проявления агрессии у старших дошкольников тесно пересекается с неадекватной самооценкой и детскими фобиями (страхами). При этом, в случае, когда агрессивное поведение дошкольника сочетается с неадекватной самооценкой, важно направить внимание на формирование позитивного образа «Я», разработку системы поощрений за успехи, включение ребенка в разные виды деятельности, где он может укреплять уверенность в себе посредством результатов деятельности [3]. Когда у детей агрессивное поведение сочетается со слабым контролем над своими эмоциями, эффективно использовать в работе с ними средства АФК в сочетании с релаксационными техниками, ролевыми играми с целью перевода деструктивных действий в вербальный план [1]. Правильно подобранные методы и приёмы работы являются одним из условий профилактики и коррекции агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогических условий профилактики агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы на занятиях адаптивного физического воспитания.

Теоретическая значимость: полученные данные позволили дополнить теорию и методику адаптивной физической культуры данными касающимися:

- средств и методов профилактики и коррекции проявлений агрессии у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы;
- содержания целевого тренинга, направленного на формирования чувства уверенности и формирования адекватной самооценки у детей 5-7 лет.

Научная новизна: в результате проведенного исследования выявлена взаимосвязь между формированием чувства уверенности и снижением проявления агрессивного поведения детей 5-7 лет, а также разработаны подходы к реализации педагогических условий коррекции самооценки у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы.

Практическая значимость: исследования заключается в разработке педагогических условий формирования чувства уверенности у детей 5-7 лет для снижения проявлений агрессивности, что нашло отражение в практических рекомендациях для тренеров и инструкторов АФК, позволяющих повысить эффективность коррекционного процесса. Прикладное значение имеет и подбор средств для формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы.

Гипотеза исследования: предполагалось, что профилактика агрессивного поведения у старших дошкольников из специальной медицинской группы будет эффективной на занятиях адаптивного физического воспитания, если в ходе этого процесса будут комплексно реализованы следующие педагогические условия:

- формирование адекватной самооценки;
- формирование психологической готовности к преодолению трудностей;
- формирование умения справляться с неудачами;
- повышение базовых показателей физической подготовленности;
- оказание педагогической поддержки.

Объект исследования: адаптивное физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы.

Предмет исследования: профилактика агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы на занятиях адаптивного физического воспитания.

Для доказательства гипотезы в процессе исследования были сформулированы и решались следующие задачи:

1. Выявить сущность понятия «агрессия» и факторы, способствующие ее возникновению в старшем дошкольном возрасте у детей из специальной медицинской группы.

2. Разработать педагогические условия профилактики агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы на занятиях адаптивного физического воспитания.

3. Экспериментально обосновать эффективность применения педагогических условий профилактики агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы на занятиях адаптивного физического воспитания.

Проблема исследования определена противоречием:

– с одной стороны, в настоящее время наблюдается тенденция к росту эмоционально нестабильных детей старшего дошкольного возраста, которые не уверены в себе и переживают различного рода невротические состояния, фобии, которые в свою очередь ведут к развитию различных форм социально-психологической дезадаптации. При этом наиболее частым проявлением нестабильного психо-эмоционального состояния дошкольников является повышенная агрессивность;

– с другой стороны, в доступной специальной литературе не в полной мере представлено решение данного вопроса средствами создания педагогических условий профилактики и коррекции агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы на занятиях адаптивного физического воспитания.

Таким образом, в основе исследования лежит изучение и формирование педагогических условий, позволяющих предотвращать и корректировать проявления агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста из специальной медицинской группы на занятиях адаптивного физического воспитания.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач в процессе исследования были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- опрос (социально-психологическое анкетирование);
- психологическое наблюдение;
- психологическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математико-статистической обработки данных.

В основу исследования был положен метод опроса в виде анкетирования, в котором приняла участие выборка, состоящая из 20 детей старшего дошкольного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.

Исследовательская работа проходила в три этапа.

На первом этапе изучалась научная и методическая литература по вопросу профилактики и коррекции проявлений агрессивности у дошкольников. На данном этапе было проведено психологическое тестирование детей, которое позволило сформировать две однородные по составу группы – контрольную и экспериментальную, по 10 детей в каждой.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев, он проходил в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №22

комбинированного вида Василеостровского района Санкт Петербурга. Юридический адрес: 199226, г Санкт Петербург, наличная улица, дом 36, к8, литера А.

На третьем этапе было проведено повторное психологическое тестирование с целью определения динамики снижения агрессивности у старших дошкольников из контрольной и экспериментальной группы.

Для исследования показателей самооценки использовались:

1. Тест «Лесенка» [5].
2. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева [4].

Для исследования проявлений агрессивного поведения были использованы:

- 1) Методика «Рисунок несуществующего животного» (РНЖ) [7].
- 2) Методика «Дом–дерево–человек» [7].
- 3) Методика «Кинетический рисунок семьи» [6].

Результаты исследования и их обсуждения. На основании результатов анализа научно-методической и специальной литературы было определено, что проявление агрессивности у детей в дошкольном возрасте неразрывно связано с таким понятием как неадекватная самооценка. По данным ряда исследователей [3, 7], у детей с заниженной или завышенной самооценкой агрессивность встречается гораздо чаще, чем у дошкольников с адекватными показателями самооценки. В связи с этим, был разработан психологический тренинг для профилактики агрессивного поведения у детей 5-7 лет из специальной медицинской группы средствами коррекции самооценки у дошкольников.

Для проведения педагогического эксперимента дети были протестированы по тестам, приведенным выше и сформированы в две группы, контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по возможности однородным составом участников.

Для коррекции заниженной и завышенной самооценки у детей 5-7 лет был разработан и проведен тренинг с применением средств адаптированной антистрессовой гимнастики для старших дошкольников с признаками агрессивности, цель которого – снятие эмоционального напряжения у детей 5-7 лет и коррекции их самооценки. Реализация данного тренинга проводилась на первом этапе педагогического эксперимента.

Формат работы тренинга 3 дня, продолжительность занятия 1 час. 20 минут. Занятия проводились с интервалом раз в неделю.

Тренинг направлен на работу с состоянием раздражительности, волнения, беспокойства, страха и тревожности. Целевая группа – дети 5-7 лет с признаками агрессивного поведения.

Цель тренинга – научиться мобилизоваться в стрессовых ситуациях и справляться с эмоциями волнения и страха.

Для достижения данной цели, в ходе тренинга решались следующие задачи:

- скорректировать, снять наиболее яркие негативные проявления нестабильности эмоционального состояния;
- познакомить их с техниками (адаптированными под старший дошкольный возраст), позволяющими снижать состояние раздражительности, волнения и страха.

В тренинге использовались следующие методы: элементы антистрессовой пластической гимнастики, арт-терапия, активная визуализация, мини-лекция,

релаксационная гимнастика, дыхательная техника, упражнения на разогрев и концентрацию внимания.

В дальнейшем, после проведения психологического тренинга, в течение 5 месяцев дошкольники из экспериментальной группы занимались на занятиях адаптивного физического воспитания с реализацией педагогических условий, направленных на коррекцию и профилактику девиантного поведения, с акцентом на снижение агрессивности.

После проведения педагогического эксперимента с реализацией разработанной методики было проведено повторное психолого-педагогическое тестирование дошкольников из экспериментальной и контрольной групп на определение уровня самооценки.

Для этого были использованы тест «Лесенка», разработанный В.Г. Щур, и методика «Определение уровня самооценки» по С.В. Ковалеву.

Данные, полученные в результате тестирования после педагогического эксперимента, говорят о том, что самооценка у детей приблизилась к адекватной как в ЭГ, так и в КГ, однако динамика исследуемых показателей оказалась неодинаковой. Эти данные представлены на рисунке 1.

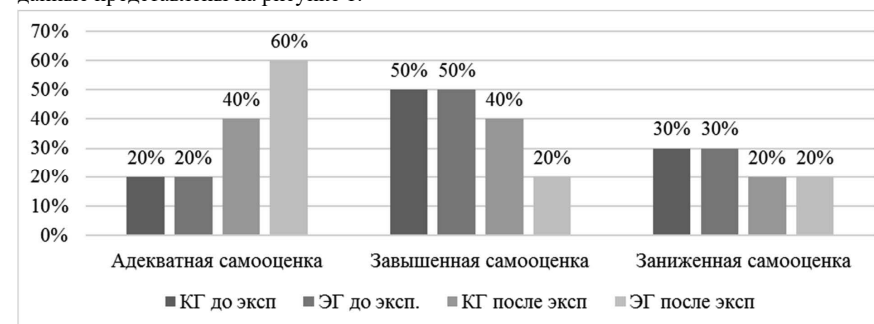


Рисунок 1 – Динамика адекватности самооценок детей 5-7 лет в ЭГ и КГ в процессе эксперимента

Также было проведено психологическое тестирование на определение уровня проявления агрессии у дошкольников до и после педагогического эксперимента. Результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 2.

Таким образом, анализируя данные представленные на рисунке 2, можно отметить, что в экспериментальной группе высокая степень агрессивности после реализации предложенной методики составила только 5%, в то время, как в контрольной группе 15%. Это подтверждает эффективность разработанных педагогических условий комплексной коррекции самооценки и агрессивного поведения у дошкольников.

Подводя итоги проведенного исследования можно сказать, что основные положения концептуальной модели коррекции и профилактики агрессивного поведения у старших дошкольников сводятся к следующему:

Детская агрессия представляет собой сложное психическое состояние личности ребенка.

Возникновение агрессивного поведения обусловлено воздействием на него окружающей среды (семьи, образовательного учреждения и других факторов).

Предпосылкой возникновения агрессивного поведения у дошкольников достаточно часто является заниженная или завышенная самооценка, а также чувство неуверенности в себе.

В связи с этим, решение проблемы детской агрессивности, необходимо решать только комплексно, с учетом всех особенностей личности каждого отдельно взятого ребенка.

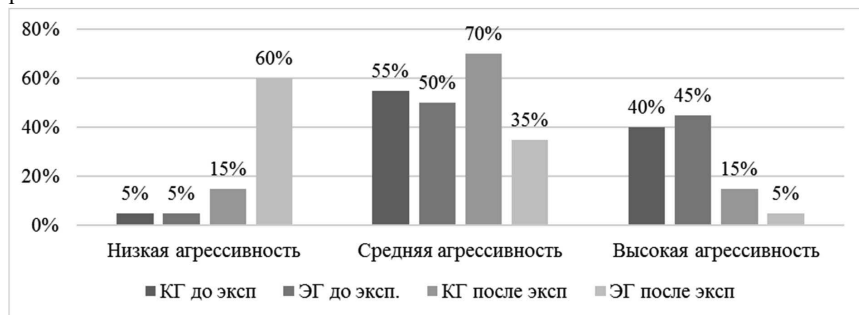


Рисунок 2 – Динамика адекватности самооценок детей 5-7 лет в ЭГ и КГ в процессе эксперимента

Заключение. На основании проведенного исследования определено, что агрессии у старших дошкольников тесно пересекается с неадекватной самооценкой и детскими фобиями (страхами). При этом, в случае, когда агрессивное поведение дошкольника сочетается с неадекватной самооценкой, важно направить внимание на формирование позитивного образа и привлечение детей к различным видам деятельности, где он может укреплять уверенность в себе. Если у дошкольников агрессивное поведение сочетается со слабым контролем над своими эмоциями, эффективно использовать в работе с ними средства АФК в сочетании с релаксационными техниками, ролевыми играми с целью перевода деструктивных действий в вербальный план. Правильно подобранные методы и приемы работы являются одним из условий профилактики и коррекции агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Апрыткина, Е.Н. Проблема сохранения эмоционального здоровья детей дошкольного возраста // Молодой ученый. – 2017. – № 11.1. – С. 4–8.
2. Беспутчик, В.Г. Проблемы психофизического здоровья учащихся / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмлюк // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 4 (5). – С. 37–44.
3. Димура, И.Н. Метод групповой психотерапии / И.Н. Димура. – Санкт-Петербург : Изд-во «Спецпроект», 2009. – 150 с.
4. Истратова, О.Н. Диагностика и коррекция агрессивного поведения у детей дошкольного возраста : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Истратова Оксана Николаевна. – Таганрог, 1998. – 182 с.

5. Ковалев, С.В. Психология современной семьи : информационно-методические материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни» : книга для учителя / С.В. Ковалев. – Москва : Просвещение, 1988. – 164 с.

6. Щур, В.Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей // Психология личности: теория и эксперимент. – Москва, 1982. – С. 108–114.

7. Сазонова, Н.П. Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и семье : учебно-метод. пособие / Н.П. Сазонова, Н.В. Новикова. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2010. – 119 с.

8. Фурманов, И.А. Детская агрессивность : психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. – Минск : НИО, 1996. – 216 с.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАВЫКА ХОДЬБЫ У ЛИЦ С ОДНОСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ КОНЕЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

Карасева Т.В., студент; Терентьев Ф.В., старший преподаватель кафедры физической реабилитации; Ковалева Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье представлены результаты применения специально разработанного комплекса физических упражнений с использованием дополнительного инвентаря на занятиях физической реабилитацией с лицами, перенесшими ампутацию нижней конечности, в период обучения пользованию протезными изделиями.

Ключевые слова: ампутация нижних конечностей, физическая реабилитация, программа реабилитации, протезы, дополнительный инвентарь.

Актуальность. На данный момент инвалидность является одной из наиболее важных медико-социальных проблем, стоящих не только перед государством, но и обществом в целом. Исследования последних лет свидетельствуют о том, что количество пациентов, перенесших ампутацию нижних конечностей, ежегодно увеличивается [1].

В современном мире наиболее сложной является реабилитация лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, по причине того, что данный контингент особенно остро нуждается в двигательной реабилитации для достижения полноценной самостоятельности и независимости [2].

В процессе анализа научно-методической литературы, нами был выявлен дефицит новых и актуальных научных разработок по вопросу восстановления навыка ходьбы лиц с ампутацией нижней конечности, поэтому, тема исследования является актуальной на данный момент.

Цель исследования – способствовать восстановлению навыка ходьбы у лиц с ампутацией нижней конечности в период обучения пользованию протезом, посредством специально разработанного комплекса физических упражнений с использованием дополнительного инвентаря.

Теоретическая значимость заключается во внедрении полученной исследовательской разработки в научно-методическую область физической реабилитации лиц, перенесших ампутацию нижней конечности.

Практическая значимость состоит в том, что составленный и апробированный в ходе исследования комплекс физических упражнений с использованием дополнительного инвентаря, может применяться специалистами в области адаптивной физической культуры при составлении программ по реабилитации для более эффективного восстановления лиц, перенесших ампутацию нижней конечности, а также техниками-протезистами для улучшения обслуживания пациентов, нуждающихся в протезно-ортопедической и реабилитационной технике.

Научная новизна: разработан оригинальный комплекс физических упражнений с использованием дополнительного оборудования и инвентаря.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели применялись анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики. На этапе овладения протезом нами были обследованы 10 пациентов, в возрасте от 25 до 50 лет, которым была проведена ампутация на уровне бедра. Причинами ампутаций явились транспортные, производственные травмы, а также последствия сахарного диабета и онкологии.

Исследование проводилось на базе ООО «ОТТО-БОКК – Санкт-Петербург» с июля 2019 по февраль 2020 года. В ходе проведения исследования были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, по 5 человек в каждой.

В контрольной группе использовались упражнения по методике обучения ходьбы «ОТТО-БОКК», куда включались занятия лечебной физической культурой, упражнения в брусках и с опорой на костыли, трости [3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Для эффективного восстановления навыка ходьбы у лиц с ампутацией нижней конечности в экспериментальной группе был применен комплекс упражнений с использованием дополнительного спортивного инвентаря. Занятия проходили 3 раза в неделю по 1,5 часа, в течение 8 месяцев пребывания занимающихся в учреждении.

Главной особенностью занятий являлось использование мячей разной формы и веса на этапе обучения пользованию протезными изделиями.

Так, в период обучения стоянию, равномерно распределяя вес на обе конечности и перемещению пациента во фронтальной плоскости, были задействованы:

- мячи малой формы (теннисные) для акцентированного переноса массы тела на протезную ногу, используя пережат мяча сохранными ногами;

- мячи средней формы (волейбольные), для создания высокого барьера, при удержании равновесия на протезной конечности;

- фитбол-мячи для укрепления мышечного корсета.

Также, в период обучения по перемещению пациента в саггитальной плоскости, были использованы:

- мяч с утяжелением тренировочный – Medball, для обозначения длины шага без потери контроля над спортивным инвентарем;

- мячи средней формы (волейбольные) для устранения постоянного зрительного контроля ходьбы при выполнении двигательных действий;

- мячи малой формы (теннисные) для активного включения плечевого пояса и верхних конечностей при выполнении шагов.

И на заключительном этапе, когда необходимо добиться выработки равномерных шаговых движений, применялись:

- мячи малой формы (теннисные) для развития согласованности при одновременном движении разноименных рук и ног, и как ориентир для последующего шага;

- мячи средней формы (волейбольные) с целью усложнения при ходьбе, которые были задействованы при передаче партнеру с отскоком о пол, от плеча одной / двумя руками;

- танцевальные шаги с целью выполнения в усложненных условиях.

По окончании проведенного исследования, были получены результаты, свидетельствующие о положительной динамике использования дополнительного инвентаря на занятиях по восстановлению ходьбы у лиц с ампутацией нижней конечности. Данный вывод сделан на основании результатов проведенных тестов:

Шкала «Общая устойчивость»: в среднем, показатели в экспериментальной группе улучшились с 15 до 19,2 баллов, а в контрольной прогресс замечен не так значительно – с 15,2 до 16 баллов.

Инструмент оценки предиктора мобильности ампутанта (Amputee Mobility Predictor): в среднем, показатели в экспериментальной группе улучшились с 34 до 37,4 баллов, что соответствует переходу со 2 функционального уровня на 3, в контрольной группе результаты улучшились с 34,2 до 35,2 баллов, но группа так и не вышла за пределы 2 функционального уровня.

Шкала «Координация походки»: в среднем, показатели в экспериментальной группе улучшились с 16,8 до 20,2 баллов, что соответствует легкой степени нарушения координации, в контрольной же группе, степень нарушения координации осталась умеренной – 15,2 балла до проведения исследования и 18,4 балла после проведения занятий.

Заключение. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что использование дополнительного инвентаря, эффективно способствует восстановлению навыка ходьбы у лиц с ампутацией нижней конечности. Это обусловлено тем, что в процессе занятий дополнительный инвентарь способствует повышению эмоционального состояния занимающихся, а также оказывает дополнительное сопротивление при выполнении упражнений, которые направлены на скорейшее достижение самостоятельного передвижения лиц с ампутацией нижней конечности.

Литература

1. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы : учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков. – Москва : Советский спорт, 2010. – 488 с.

2. Ампутации нижних конечностей и динамика инвалидности в Санкт-Петербурге / С.Ф. Курдыбайло, П.С. Широков, Г.В. Герасимова, В.Г. Суслиев // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 68.

3. Недер, М. Протезы нижних конечностей : краткий учебный курс / М. Недер, Г.-Г. Недер. – Берлин : Schiele und Schoen, 2000. – 132 с.

4. Индивидуальное протезирование ног // ОТТО БОКК. – URL : <https://www.ottobock.ru/patient-care/individual-prostheses/leg-prostheses/> (дата обращения: 24.02.2020).

КОРРЕКЦИЯ ТИПИЧНЫХ НАРУШЕНИЙ ХОДЬБЫ У ЛИЦ ПОСЛЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ПРИ ТРАНСФЕМОРАЛЬНОЙ АМПУТАЦИИ

Макеев Р.Б., студент; Терентьев Ф.В., старший преподаватель кафедры физической реабилитации; Потанчук А.А., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данной статье представлены результаты применения комплекса физических упражнений с использованием нестандартного и доступного инвентаря, решающего задачу коррекции сложившегося неверного стереотипа ходьбы на протезе у лиц, перенёсших ампутацию бедра.

Ключевые слова: ампутация нижних конечностей, физическая реабилитация, комплекс физических упражнений, протезы, нестандартный и доступный инвентарь.

Актуальность. Ампутации бедра на различных уровнях выполняются много столетий. На данный момент основными причинами высоких ампутаций нижних конечностей являются атеросклеротическая гангрена и диабетическая стопа – до 95,7% больных. Дополнить этот список может травматическое повреждение конечности, онкология и врождённые деформации конечностей. Несмотря на стремительное развитие эндоваскулярной и сосудистой хирургии, частота ампутаций нижних конечностей остается довольно высокой и не имеет тенденции к снижению. Только у 51,0% пациентов с критической ишемией нижних конечностей есть возможность предотвратить высокую ампутацию. Количество послеоперационных осложнений после высоких ампутаций конечностей достигает 62,2 %, а летальность по данным разных авторов колеблется от 5,0 до 47,0%. Несмотря на многовековую историю ампутаций нижних конечностей, остаются нерешенными ряд важных проблем, которые актуальны на данный момент [1].

По данным крупных популяционных и национальных регистров, частота «больших» ампутаций в различных странах варьируется 120 до 500 на млн. человек в год [2].

По данным Федерального реестра инвалидов на январь 2020 года общее число инвалидов в РФ составляет – 11 197 175 человек.

Официальных данных по количеству людей с ампутациями в России нет, так как не ведется статистика по такому коду заболевания. Сам код в МКБ-10 (Международная

классификация болезней) имеется, но он никак не учитывается ни Росстатом, ни Минздравом России. Этот вид инвалидности распределен по другим заболеваниям. Диабет, онкология, сосуды, травма и т. д. Мировая статистика говорит о том, что люди с ампутациями составляют от 5 до 10% от общего количества инвалидов. Соответственно в России проживает от 600 тысяч до 1,2 миллиона людей с ампутациями.

Ампутация на уровне бедра приводит больного к тяжелой инвалидности. Лишь 9–30,3% больных после подобной операции пользуются протезом, тогда как после ампутации на уровне голени протезом могут пользоваться 34–69,4% больных.

При ампутации нарушаются сосудистые и нервные пути, часть мышц лишается дистальных точек прикрепления, обнажается костномозговая полость, нарушается трофика тканей. Функция и нагрузка конечности даже после протезирования извращаются [3].

Статистика и последствия после ампутации говорят сами за себя. Огромное количество пациентов нуждается в грамотной и полноценной реабилитации, которая требует больших финансовых затрат, так как протезно-ортопедические изделия и занятия с разлчными специалистами стоят немалых денег.

Цель исследования – разработать комплекс физических упражнений с использованием нестандартного и доступного инвентаря, решающий задачу коррекции сложившегося неверного стереотипа ходьбы на протезе у лиц, перенёсших ампутацию бедра.

Теоретическая значимость: данная разработка дополняет область знаний о физической реабилитации лиц после высокой ампутации, а именно предлагает комплекс физических упражнений, состоящий из 3 блоков, каждый из которых направлен на решение определённой задачи физической реабилитации после протезирования в процессе обучения и коррекции умений и навыков ходьбы.

Практическая значимость: результаты исследования могут использоваться специалистами по физической реабилитации и техниками-протезистами при разработке и организации реабилитационного маршрута, а также в учебных заведениях среднего специального и высшего образования в сфере адаптивной физической культуры, медицины и реабилитации.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме последствия после ампутации, протезирования и обучения ходьбе на протезе. Исследование проводилось на базе протезно-ортопедической организации «ОТТО-БОКК САНКТ-ПЕТЕРБУРГ». В тестировании приняло участие 8 человек в возрасте от 19 до 65 лет. В качестве тестов использовались: Шкала «Походка», тест Тренделенбурга, тест Ч.Д. Спилбергера.

Участники исследования занимались по разработанному комплексу физических упражнений, который состоял из 3 блоков разноплановых упражнений.

Первый блок состоит из общеразвивающих упражнений, направленных на всестороннее укрепление основных мышечных групп. Акцент был сделан на мышцы спины и абдоминальной области. Упражнения выполнялись в положении лёжа на спине, животе, в положении стоя и сидя. Дозировка основывалась на индивидуальных особенностях пациента: возраст, уровень физической подготовки, противопоказания к

нагрузке и вторичных соматических дефектов таких как: нарушения осанки, патологии кардио-респираторной системы и т.д.

Второй блок состоял из специальных и коррекционных упражнений, направленных на исправление основных двигательных дефектов, которые сказываются на неверном стереотипе ходьбы. Воздействие было направлено на мышцы пояса нижних конечностей и на мышцы свободных нижних конечностей. Исходные положения дублируются, как в первом блоке. Упражнения подбираются и могут незначительно изменяться и модифицироваться исходя из индивидуальных особенностей пациента. Сначала упражнение выполнялось отдельно (изолировано) от полноценного двигательного действия. После нескольких повторений использовалось только что отработанное действие в прикладном упражнении для его закрепления и дальнейшего применения в бытовой деятельности.

Третий блок состоял из упражнений, направленных на развитие способности к равновесию. Данный блок был направлен на повышение мастерства владения протезом и собственным телом, а также на минимизацию травматизма вследствие непредвиденного падения.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование включало в себя 3 независимых тестирования для оценки психических и физических кондиций лиц с последствиями ампутации.

Тест Шкала «Походка» использовался для унитарного описания и оценивания компонентов ходьбы: длина шага, симметричность шага, устойчивость при ходьбе и др.

Среднее значение до эксперимента – 10,25; после – 12,5.

Тест Тренделенбурга использовался для оценки состояния абдукторов бедра, как одной из главных групп мышц, участвующих в ходьбе.

Среднее значение до эксперимента – 4,75; после – 6,5.

Тест Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности использовался для оценки психологического состояния пациента.

Среднее значение до эксперимента – 34,25; после – 29,25. В данном случае снижение показателя говорит о положительной динамике снижения тревожности.

1) У всех пациентов на начальном этапе тестирования были выявлены различные нарушения ходьбы, связанные с неверно сформировавшимся двигательным паттерном на этапе обучения или с его изменением в процессе жизнедеятельности. Это говорит об актуальности нашего исследования, так как пациентам необходима реабилитационная помощь коррекционной направленности, чтобы не допустить различных ортопедических и соматических патологий.

2) В процессе исследования наблюдалась положительная динамика при проведении промежуточных тестирований и в конце эксперимента при итоговом сборе данных, что говорит об эффективности данного комплекса. Средний прирост в двигательных тестах в экспериментальной группе составляет 97%.

3) Несмотря на то, что основная коррекционная работа велась по биомеханическим и соматическим характеристикам пациента, наблюдалась положительная динамика в психологических показателях, что дает основание для вывода о положительном влиянии физических упражнений на психику пациентов. Средний спад в личностной и ситуативной тревожности пациентов составляет 16%.

Заключение. Анализ результатов исследования позволил выявить влияние разработанного комплекса физических упражнений с использованием нестандартного инвентаря на процесс коррекции стереотипа ходьбы на протезе у лиц, перенёсших ампутацию бедра. Согласно полученным данным отмечается положительная динамика снижения тревожности и улучшение показателей оценки ходьбы на протезе у исследуемого контингента, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса.

Литература

1. Авдовенко, А. Л. Последовательная ампутация обеих нижних конечностей при ишемической форме синдрома диабетической стопы // Сборник научных трудов международной научно-практической конференции «Высокие ампутации нижних конечностей у детей и взрослых». – Москва : Издательство «Перо», 2019. – С. 3–6.

2. Степанюк, А.А. Профилактика осложнений у пациентов, перенёсших высокую ампутацию нижних конечностей // Сборник научных трудов международной научно-практической конференции «Высокие ампутации нижних конечностей у детей и взрослых». – Москва : Издательство «Перо», 2019. – С. 153–155.

3. Степанюк, А.А. Лечение пациентов с болезнью ампутационной культы // Сборник научных трудов международной научно-практической конференции «Высокие ампутации нижних конечностей у детей и взрослых». – Москва : Издательство «Перо», 2019. – С. 156–157.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Немогай П.А., студент; Ненахов И.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры; Шевцов А.В., доктор биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физической реабилитации; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Дегенеративно-дистрофические заболевания опорно-двигательного аппарата являются одними из наиболее распространённых нарушений, приводящих к снижению работоспособности, качества жизни людей, а в ряде случаев и к инвалидности. Оперативное вмешательство по замене сустава является одним из распространённых и эффективных методов решения проблемной ситуации, но даже после этого у человека сохраняется ряд функциональных изменений опорно-двигательного аппарата, которые не позволяют ему совершать повседневную двигательную активность. Применение педагогических средств коррекции и восстановления двигательных функций оказывает положительный эффект на функциональное состояние человека. Статья посвящена теоретическому совершенствованию средств и методов лечебной физической культуре, в процессе реабилитации после эндопротезирования коленного сустава.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, эндопротезирование, коленный сустав, физические упражнения.

Актуальность. Дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата занимают одно из ведущих мест в мире среди причин инвалидности, особенно среди людей пожилого возраста. Согласно прогнозам, к 2050 г. доля населения старше 60 лет будет составлять более 20% от населения планеты, из них около 15% в разной степени будет страдать от остеоартроза. При этом треть этих пациентов будет инвалидизирован [1]. Остеоартроз коленного сустава, являясь одним из наиболее распространенных ортопедических заболеваний, практически всегда сопровождается болевым синдромом и дисфункцией, что снижает качество жизни, социальной дезадаптации, депрессии [2].

На сегодняшний день наиболее эффективным методом лечения тяжелого остеоартроза признано тотальное эндопротезирование сустава, которое позволяет не просто избавиться от болевого синдрома, но и существенно улучшить качество жизни [3], но эндопротезирование суставов нижних конечностей сопровождается выраженной послеоперационной болью. До 60% пациентов указывают на сильную боль, до 30% на умеренную [4]. Совершенствование методов и средств лечебной физической культуры является перспективным путем улучшения качества жизни пациентов после эндопротезирования коленного сустава [5].

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать комплекс лечебных физических упражнений, направленный на восстановление двигательных функций коленного сустава после эндопротезирования.

Гипотеза: предполагается, что разработанный комплекс упражнений лечебной физической культуры, направленный на восстановление объемов движения в суставе и повышение силы мышц вокруг коленного сустава, положительно отразится на качестве жизни лиц после эндопротезирования коленного сустава.

Методы и материалы исследования. Для решения задач исследования были подобран комплекс методов исследования:

- анализ специальной методической литературы;
- анализ выписок из карт пациентов;
- опрос пациентов по опроснику SF-36;
- гониометрия;
- мануально мышечное тестирование.

В исследовании приняли участие 12 человек после эндопротезирования коленного сустава. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы исследования, состоящие из 6 человек каждая. Занятия проводились на систематической основе – 21 занятие, каждое длительностью по 30 минут. Все участники эксперимента до и после занятий ЛФК проходили контрольные тесты.

Для экспериментальной группы был разработан комплекс упражнений, направленный на:

- снижение проявления контрактур коленного сустава,
- повышение силы мышц коленного сустава.

Упражнения подбирались с учётом этапов восстановления. Последовательность упражнений определялась следующими задачами: повышение мобильности в сегменте опорно-двигательного аппарата, затем повышение стабильности в этом сегменте, где применялись в основном упражнения в изометрическом режиме, после чего

необходимо применение упражнений в уступающем режиме с прогрессирующим усложнением физических упражнений с помощью изменение двигательной задачи или окружающей среды.

Результаты исследования и обсуждения. Для более наглядного представления, результаты гониометрии и мануально мышечного тестирования до и после применения ЛФК представлены на рисунках 1 и 2.

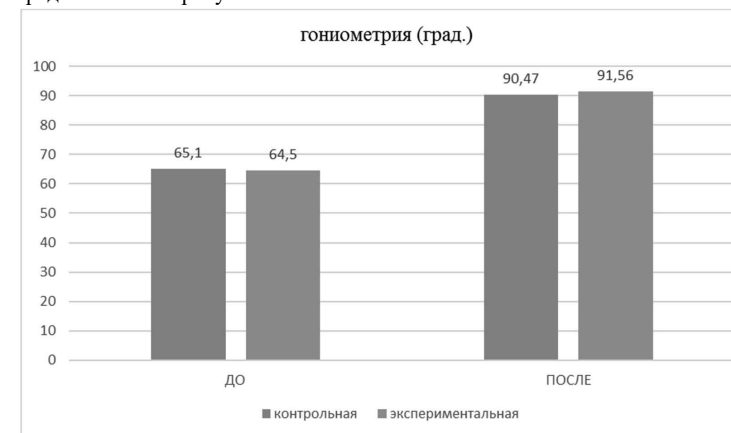


Рисунок 1 – Значения гониометрии до/после эксперимента



Рисунок 2 – Значения мануального мышечного тестирования до/после эксперимента

Установлено, что показатели гониометрии у контрольной группы составили 65,1° до занятий ЛФК и 90,47° после, а у экспериментальной 64,5° и 91,56° соответственно.

Установлено, что после применения ЛФК у экспериментальной группы среднее значение мануально мышечного тестирования составило 3,66 балла, что в 2 раза лучше, чем до применения ЛФК. В контрольной группе результаты мануально мышечного тестирования после эксперимента оказались ниже на 0,12 балла.

Как видно из таблицы 1 – до курса ЛФК показатели качества жизни пациентов как мужского, так и женского пола в экспериментальной группе были значительно ниже, чем

после курса восстановления. При этом стоит отметить, что качество жизни у мужчин было выше на всех этапах анкетирования.

Таблица 1 – Результаты по опроснику SF-36

| Показатели теста SF-36 | До занятий ЛФК муж | До занятия ЛФК жен | После занятий ЛФК муж | После занятий ЛФК жен |
|---|--------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| Физическое функционирование | 53,4±7,3 | 45,5±0,6 | 77,4±10,1 | 71,2±7,7 |
| Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием | 48,6±6,7 | 34,2±4,4 | 53,6±8,2 | 49,7±6,2 |
| Интенсивность боли | 53,1±6,5 | 51,3±4,5 | 61,8±9,8 | 59,0±5,6 |
| Общее состояние здоровья | 50,2±2,1 | 47,6±3,5 | 57,7±8,7 | 55,2±6,1 |
| Жизненная активность | 51,3±3,1 | 47,8±1,9 | 55,2±4,2 | 55,1±3,9 |
| Социальное функционирование | 61,6±3,5 | 58,8±0,9 | 69,5±3,6 | 67,3±3,3 |
| Ролевое функционирование обусловленное эмоциональным состоянием | 55,5±4,7 | 54,2±3,8 | 57,9±5,7 | 57,3±5,4 |
| Психическое здоровье | 54,2±6,4 | 51,8±3,1 | 58,4±7,9 | 57,9±2,4 |

Заключение

1) Проведенный анализ научной и методической литературы свидетельствует о том, что пациенты после оперативного вмешательства на коленный сустав нуждаются в помощи специалистов с раннего этапа восстановления. При правильно подобранных упражнениях в процессе лечебной физической культуры восстановиться мышечно-связочный аппарат и повысится функциональное состояние мышц и связок после эндопротезирования на коленный сустав. Из этого следует, что проблема занятий лечебной физической культурой после оперативных вмешательств на коленный сустав актуальна.

2) На основе исследования был подобран экспериментальный комплекс упражнений для пациентов после эндопротезирования коленного сустава. Комплекс включал в себя упражнения на повышение мобильности, стабильности и выполнения двигательных функций коленного сустава.

3) В результате работы с пациентами прослеживается значительная динамика двигательной активности, улучшается психоэмоциональное состояние, что, несомненно, сказывается на уровне физических качеств. Установлено, что показатели гониометрии у контрольной группы составили 65,1° до занятий ЛФК и 90,47° после, а у экспериментальной 64,5° и 91,56° соответственно, объем движений у обеих групп увеличился на 40%.

Также после применения ЛФК у экспериментальной группы среднее значение мануально мышечного тестирования составило 3,66 балла. В контрольной группе результаты оказались ниже на 0,12 балла.

Отмечено, что по итогам проведения опроса до ЛФК показатели качества жизни пациентов как мужского, так и женского пола в экспериментальной группе были значительно ниже, чем после курса восстановления. При этом стоит отметить, что качество жизни у мужчин было выше на всех этапах анкетирования.

Литература

1. Rachel, W. Priority Medicines for Europe and the World // World health Organization. URL : – https://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/BP6_12Osteo.pdf (дата обращения 23.03.2020).

2. Хамроева, З.Д. Оценка клинического течения и особенностей лечения остеоартроза у лиц пожилого и старческого возраста // Вестник Авиценны. – 2016. – № 7. – С. 20–22.

3. Борисов, Д.Б. Эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов: эпидемиологические аспекты и влияние на качество жизни // Экология человека. – 2013. – № 8. – С. 52–57.

4. Austin, M.S. World Clinics : Orthopedics : Current Controversies in Joint Replacement / M.S. Austin. – JP Medical Ltd., 2014. – 195 p.

5. Зайцева, Е.М. Причины боли при остеоартрозе и факторы прогрессирования заболевания // Научно-практическая ревматология. – 2011 – № 1. – С. 50–57.

РИТМОПЛАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Побега Е.П., магистрант; Грачиков А.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой специальной психологии и психиатрии; Грецов А.Г., доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье анализируются потенциально опасные тенденции, зачастую являющиеся спусковым механизмом в проявлении деструктивных форм поведения детей дошкольного возраста. В качестве имеющихся средств психолого-педагогического воздействия анализируются механизмы профилактики. Автор раскрывает понятие «ритмопластика». Обосновывается авторский подход к организации и проведению занятий по ритмопластике, раскрываются условия применения ритмических методик в системе дошкольного образования. В завершении статьи представлен социально-педагогический проект «Мир в ладошках», который направлен на работу с детьми и родителями. Предложены способы оценки эффективности профилактической работы.

Ключевые слова: дошкольный возраст, неблагополучие в семье, профилактика, психоэмоциональное состояние, ритмопластика.

Актуальность. Семья рассматривается как малая социальная ячейка общества. В педагогической практике дала знать о себе проблема неблагополучия в семьях и, как следствие, у детей наблюдается нарушения в коммуникации, поведенческие реакции, страдает психическое развитие, эмоционально-волевая сфера, возрастает уровень конфликтности [1].

Семейная обстановка определяет весь ход развития ребенка, его психофизическое и эмоциональное развитие, адаптацию и социализацию в обществе и т. д. Поэтому остро

стоит вопрос разработки оптимальной и психологически обоснованной тактики оказания помощи, направленной на работу с семьей в целом и на ребенка, воспитывающегося в ней, с учетом особенностей его семейной ситуации [2,3].

Цель исследования – апробация цикла занятий по ритмопластике с применением специально подобранных игр и упражнений по профилактики негативных социальных явлений у детей старшего дошкольного возраста.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что были выделены и интерпретированы механизмы профилактики негативных социальных явлений у детей старшего дошкольного возраста, дано теоретическое обоснование, разработан и экспериментально проверен цикл занятий по ритмопластике с применением специально подобранных игр и упражнений.

Практическая значимость исследования заключается в том, что освещенные вопросы теории и практики данного исследования могут найти применение в работе общеобразовательных организаций, быть основой содержания семинаров и практикумов в педагогических кругах.

Материалы и методы исследования. В работе была использована методика «Два домика» автора О.Е. Смирновой для определения взаимоотношений ребёнка со сверстниками.

В педагогическом эксперименте участвовало 20 детей, которые посещали старшую группу дошкольного образовательного учреждения № 104 Невского района г. Санкт-Петербурга, и 20 родителей (мамы и папы) воспитанников. Возраст родителей 20-49 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент проводился с 13 января 2020 года по 10 марта 2020 года. Всего было проведено 30 занятий. Каждое занятие проводилось 3 раза в неделю: 2 раза занятие по физическому воспитанию и 1 раз в неделю коррекционно-развивающиеся занятия во второй половине дня. Время занятия – 25 мин. И включало в себя три основных блока:

Блок 1. Развитие эмоциональной сферы.

Цель: научить детей «читать» эмоциональные состояния другого и управлять своими собственными эмоциями.

Методические приемы:

- занятия, направленные на знакомство с различными чувствами;
- подвижные игры, проигрывание этюдов на передачу различных эмоций.

Блок 2. Знакомство с моральными чертами характера (поведенческий компонент).

Цель: научить детей различать человеческие качества, отличать хорошее от плохого.

Методические приемы:

- знакомство и последующее проигрывание отрывков из сказок на занятиях по ритмике, проведение анализа: обозначение героев и их черт характера;
- проигрывание этюдов, показывающее разномоделное поведение персонажей и возможность выбора в конкретной ситуации «А ты что бы сделал?», «Потерянная варежка» (добрый – злой), «Забытый зонтик» (честность), «Жадный поросенок» и т.д.

Блок 3. Развитие коммуникативных способностей.

Цель: Научить детей изменять поведения в соответствии со своим эмоциональным состоянием и состоянием окружающих.

Методические приемы:

- занятия, направленные на знакомство с различными «волшебными» средствами понимания;
- подвижные и релаксационные упражнения;
- проигрывание психогимнастических упражнений и этюдов.

На основании первичной диагностики удалось определить, что в экспериментальной группе статус детей распределился следующим образом: предпочитаемыми в группе среди сверстников оказался только 1 ребенок, что составляет 10%, обозначились две «Звезды», что соответствует 20% и один ребенок имеет статус принимаемого, что соотносится с 10%. 4 детей попали в разряд непринимаемых, данная группа детей составила 40% и двое отверженных, что составляет 20%.

Результаты свидетельствуют о том, что 60% детей имеют неблагоприятный статус в среде сверстников. Поведение таких детей характеризуется преобладанием в поведении возбуждённого состояния, частых нарушениях принятых правил. У некоторых детей наблюдаются апатия к происходящим вокруг событиям, застенчивость, неуверенность в действиях, замкнутость. Эти факты свидетельствуют о разных подходах в семейном воспитании воспитанников и несформированности навыков общения, что в конечном итоге приводит к закреплению у них чувства неприятия и незащищенности.

В контрольной группе наиболее предпочитаемыми в группе среди сверстников оказались 2 детей, что составляет 20% человек и две «Звезды», что соответствует также 20%. 3 детей попали в разряд принимаемых, данная группа детей составила 30%. Большая часть группы состоит из «принимаемых» ребят, которые проявляют активность и могут играть и в коллективе сверстников, и самостоятельно. «Популярные» дети имеют отклик на инициативу детей, умение дружелюбно вступать в диалог и конструктивно со всеми взаимодействовать.

Двое непринимаемых и один отверженный, что составляет 20% и 10% соответственно.

На рисунке 1 наглядно демонстрируется распределение показателя самооценки в выборке детей старшего дошкольного возраста до эксперимента.

Все выше сказанное определило цель предстоящей работы: апробация цикла занятий по ритмопластике с применением специально подобранных игр и упражнений по профилактики негативных социальных явлений у детей старшего дошкольного возраста в рамках социально-педагогического проекта «Мир в ладошках».

На рисунке 2 наглядно демонстрируется распределение показателя самооценки детей старшего дошкольного возраста после эксперимента.

Получив данные повторной диагностики, видно, что после завершения эксперимента в экспериментальной группе результаты улучшились. Так, число принимаемых детей поднялось с 1 человека до эксперимента, до четырех детей после проделанной работы, что соответствует приросту 30%. Число непринимаемых детей уменьшилось: до эксперимента непринимаемых ребят было четверо, после осталось двое, отверженных в детском коллективе было двое, после – один. Следует отметить, что

и «Звезд» стало меньше на одного ребенка, с двух человек до эксперимента, до одного после.

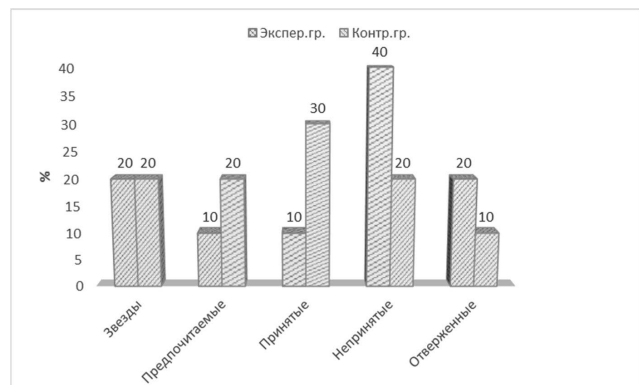


Рисунок 1 – Распределение показателя самооценки в выборке детей старшего дошкольного возраста до эксперимента

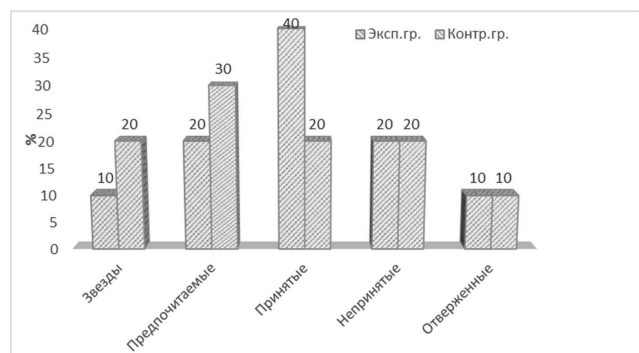


Рисунок 2 – Распределение показателя самооценки в выборке детей старшего дошкольного возраста после эксперимента

Полученные результаты исследования говорят о том, что все показатели приблизились к контрольной группе.

В контрольной группе изменений не последовало за исключением статуса предпочитаемых детей. Количество таких детей увеличилось на одного.

Заключение. Благополучие семьи и детей – основная ценность современного человека. В настоящее время не существует семей, не испытывающих проблем в своем личностном развитии, в восприятии окружающего мира, в вопросах воспитания подрастающего поколения. Государство заинтересовано в здоровой полноценной и гармоничной семье, имеющую активную жизненную позицию и стратегию, обеспечивающую развитие личности ребенка. Для достижения этой цели призвана в помощь социальная работа с семьей, направленная на обеспечение семейного

благополучия, коррекцию и положительную динамику детско-родительских отношений [1].

Нами был разработан цикл занятий по работе с семьями, испытывающими неблагополучие. Работа строилась по двум направлениям: работа с детьми, которая состояла из цикла занятий по ритмопластике с применением специально подобранных игр и упражнений по профилактики негативных социальных явлений и работа с родителями, которая строилась на получении родителями знаний и способах применения их в своих семьях.

Литература

1. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия : краткий лекционный курс / А.Я. Варга, Т.С. Драбкина. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 144 с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
3. Евсеев, С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 384 с.

КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИИ ДЕТЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ (АУТИЗМ) СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Рябова А.В., студент; Белодедова А.А., старший преподаватель кафедры специальной психологии и психиатрии; Шелехов А.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В настоящее время принято, что коррекция раннего детского аутизма (РДА) должна быть комплексной, с использованием большого диапазона средств и методов, в том числе в области адаптивной физической культуры. Рассматривается потенциал креативных телесно-ориентированных практик, как вида адаптивной физической культуры в работе с детьми с РДА.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, арт-терапия, психические нарушения, ранний детский аутизм.

Актуальность. Ранний детский аутизм (РДА) – это отклонение в психическом развитии ребенка, главным проявлением которого является нарушение общения ребенка с окружающим миром. Причины возникновения аутизма разнообразны [1].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что число детей с агрессивным поведением неуклонно растет [2]. Агрессивное поведение ребенка с аутизмом не только доставляет дискомфорт всем членам семьи, но и может быть опасным для окружающих. Именно поэтому важно помочь ребенку с РДА в этой ситуации: установить причины, научить самостоятельно справляться с данными ситуациями и правильно на них реагировать. Одной из методик, которая помогает контролировать агрессивное поведение является арт-терапия (танцевальная терапия) [3]. Ведь при включении в

обучающий процесс методик арт-терапии, одними из главных результатов его применения будет, установление контакта, более доверительные отношения ребенка с РДА с другими детьми, улучшение поведения, расширение и укрепление диапазона способов взаимодействия.

Танцевальная терапия – перспективное средство невербальной психотерапии, которая тренирует физические и эмоциональные состояния личности [4].

Танцевальная терапия будет являться средством коррекции агрессивного поведения детей с РДА, поскольку танцевальные движения способствуют выявлению ритмических рефлексов, приспособливают организм детей к определенным раздражителям (слуховым, зрительным), а также оказывают влияние на общий тонус, психоэмоциональное состояние, тренируют подвижность процессов центральной нервной системы [5].

Цель исследования – теоретически обосновать средства коррекции агрессии детей с психическими нарушениями (аутизм), включающие средства арт-терапии (танцевальная терапия).

Теоретическая значимость: будет заключаться в более глубоком изучении детей с психическими нарушениями (аутизм) и их агрессивного поведения. Исследование будет расширять методологическую базу одного из видов АФК (креативно телесно-ориентированных практик).

Практическая значимость: результаты разрабатываемого исследования могут применяться в работе педагогов адаптивной физической культуры, сталкивающихся с такими проблемами как агрессивное поведение детей с психическими нарушениями (аутизм).

Научная новизна: разработанный комплекс упражнений, включающий средства арт-терапии (танцевальной терапии), является новым в работе с детьми с ранним детским аутизмом.

Основные положения. Исследование будет проводиться в три этапа (рисунок 1).

Первый этап (сентябрь 2019г. – декабрь 2019г.). Был составлен перечень основной и дополнительной литературы, проводился теоретический анализ и обобщение литературных источников. Также было определено основное направление исследования, выдвинута рабочая гипотеза, определена цель и сформулированы задачи исследования, выбраны методы исследования.

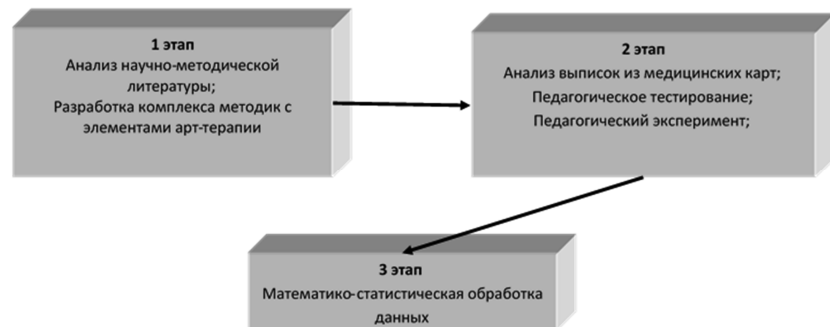


Рисунок 1 – Этапы проведения исследования

План использования методов исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. анализ выписок из медицинских карт;
3. педагогическое тестирование;
4. педагогический эксперимент.

Также на первом этапе было разработан комплекс методик использованием средств арт-терапии (танцевальной терапии), который направлен на коррекцию агрессии детей с аутизмом.

Второй этап будет включать в себя отбор контингента детей младшего школьного возраста с ранним детским аутизмом. Предполагаемое количество детей будет составлять 12 человек. Они будут разделены на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Отличия первой группы будут в том, что уроки будут проводиться по стандартной школьной программе, а для детей экспериментальной группы в стандартную школьную программу, будет включен разработанный нами комплекс методик, направленный на коррекцию агрессии, время отведенное на данный комплекс будет составлять 10 минут. Уроки с детьми будут проводиться 3 раза в неделю на протяжении 2 месяцев, по 45 минут. Все дети пройдут тест, направленный на диагностику агрессивного состояния, а также тест на координационные способности.

На втором этапе исследования будет проведено повторное тестирование, которые позволит определить результаты разработанного комплекса методик с применением арт-терапии (танцевальной терапии).

На третьем этапе будет проведена математико-статистическая обработка данных, полученных при проведении педагогического эксперимента, тестирования, на основе которых будут сделаны выводы о разработанном комплексе методик.

Заключение. Предполагается что, разработанный комплекс методик направленный на коррекцию агрессии, будет оказывать положительное влияние на развитие младших школьников с ранним детским аутизмом. А также будет способствовать избавлению от стресса, снятию напряжения, вызванного такими отрицательными эмоциональными состояниями как тревожность, агрессия, чувство страха, релаксации (расслаблению).

Мы ожидаем, что у детей экспериментальной группы после серии проведения занятий улучшится навыки произвольной саморегуляции, контроля и внимания.

Так же ожидается улучшение развития кинестетической активности, телесной свободы самовыражения, коррекции агрессии в танце, а также тренировки коммуникативных функций через танцевальное взаимодействие в паре и в группе.

Все это будет способствовать адаптации детей с аутизмом, к учебному процессу в школе.

Считаем перспективным проведения дальнейшего исследования в данной области, так как разработанный комплекс методик, направленный на коррекцию агрессии детей с аутизмом с использованием средств арт-терапии (танцевальной терапии), сможет снизить агрессивность данного контингента, что в свою очередь сможет оказать положительное влияния на социальную адаптацию.

Литература

1. Детский аутизм : хрестоматия : учебное пособие для студентов высш. и сред. пед., психол. и мед. учеб. заведений / Ин-т спец. педагогики и психологии, Междунар. ун-т семьи и ребенка им. Р. Валленберга ; сост. Л.М. Шипицына. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Дидактика Плюс, 2001. – 365 с.
2. Бандура, А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений : учебник : пер. с англ. / А. Бандура, Р. Уолтерс. – Москва : Апрель-Пресс : Эксмо-Пресс, 2000. – 512 с.
3. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании : учебник для студентов сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – Москва : Академия, 2001. – 248 с.
4. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 286 с.
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧАСТНИКОВ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

Шаринова Н.А., магистрант; Димура И.Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры хореографии; ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»

Аннотация. В статье рассматривается понятие эмоционального интеллекта (EQ) применительно к хореографии, выявление его факторов, параметров, аспектов, работающих на эмоциональную выразительность танцевальной деятельности детей младшего школьного возраста в любительском хореографическом коллективе. Дается краткая психолого-педагогическая характеристика возраста детей. Раскрываются возможности развития эмоционального интеллекта средствами хореографии, направленными на реализацию выразительности танцевальной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, средства хореографии, хореографические элементы методики, выразительность танцевальной деятельности, любительский хореографический коллектив, ЛХК.

Актуальность. Известно, что, благодаря средствам хореографии развиваются коммуникативные свойства личности ребенка, но пока еще не установлены связи между отдельными компонентами эмоционального интеллекта (EQ) и танцевальной деятельностью, а также не разработанными остаются средства стимуляции EQ в хореографии.

Человеческая пластика всегда имеет задатки образной выразительности, формирующиеся преимущественно в детстве, становление EQ интенсивно происходит тогда же на неосознанном уровне. Нами не обнаружены исследования, посвященные связи пластической выразительности и EQ. Под эмоциональным интеллектом обычно

понимается: «группа ментальных качеств личности, способствующих осознанию и пониманию людьми собственных эмоций и, эмоций окружающих» [1, с. 29–34]. Развитие EQ происходит в рамках способов общего творческого развития, как умственной, так и физической активности. Выделяют такие его параметры, как выносливость, самообладание, самооценка и др. Факторами EQ служит биология, гены, наследственность, заложенные при рождении, социальная среда – образ жизни и выбор самой формирующейся личности. Важность становления EQ в танцевальной деятельности обусловлена его компонентами: распознавание собственных эмоций особенно важно в коллективной работе; самоконтроль необходим при выполнении сложных хореографических задач; понимание эмоций, эмпатия сопутствуют созданию выразительного художественного образа; самомотивация оптимизирует процесс любой деятельности.

EQ определяется умственной и двигательной активностью личности (двигательная активность – сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности). Неумение контролировать эмоции влияет на эффективность профессиональной деятельности. Целесообразно полагать, что на развитие эмоционального интеллекта оказывают влияния занятия хореографией как телесно-ориентированная деятельность [2, с. 20–30]. Существует противоречие между естественной эмоциональностью детей и выразительностью танца. По данным проведенного нами опроса педагогов-хореографов любительских хореографических коллективов (ЛХК), 75% респондентов констатируют недостаток выразительности детей в процессе танцевальной деятельности. Средства же, используемые для ее формирования, заключены в самой специфике преподавания хореографии в ЛХК, и обычно не связывают эмоциональный интеллект детей с телесными практиками. Однако наблюдения и опыт педагогов-хореографов позволяет утверждать, что эмоционально развитый ребенок эффективнее участвует в танцевальной деятельности коллектива, способствуя его сплоченности и устойчивости, менее конфликтен, что поддерживает развитый EQ детей. В этом заинтересованы педагоги и дети, развитие личности которых осуществляется, в том числе, и благодаря уровню совершенствования их эмоциональной сферы.

Обратимся далее к средствам развития EQ младшего школьного возраста, к ним относится: двигательная активность, совместная трудовая деятельность, чтение художественной литературы, творческая деятельность, музыка, игры (психогимнастические, коммуникативные и т.д.), актерское мастерство. Все это является базой для разработки хореографических элементов методики обучения младших школьников, развивающих эмоциональный интеллект. Исполнительская подготовка – главное средство обучения, где работа с эмоциями становится перспективной для общей эффективности деятельности.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить группы средств хореографии, используемые при обучении: движения классического, народного и современного танца; пластические движения, свободные от канонов классического танца, ритмика, общеразвивающие упражнения, пантомима; специфические группы движений (акробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля и т.д.).

В настоящее время, процесс обучения хореографии предполагает работу в нескольких направлениях. Средства хореографии сопряжены с разработанными хореографическими элементами методики. Нами выделены те, которые соотносятся с показателями EQ. К ним отнесем: умение определять и изображать свои эмоции в группе через двигательную активность, самостоятельный контроль эмоциональной сферы в процессе танцевальной деятельности, осознанное сопереживание эмоциональных состояний участниками ЛХК, стремление мотивировать себя, преодолевая трудности, умение определять и воплощать эмоции. Следовательно, хореографические элементы методики – часть средств хореографии, упражнения, с помощью которых, развивается EQ и коммуникативные качества личности детей.

Цель исследования – анализ развития эмоционального интеллекта младших школьников посредством танцевальной деятельности в ЛХК.

Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет) характеризуется: расширением и углублением физических навыков; стабилизацией умственных процессов; эмоциональной неустойчивостью; слабой концентрацией внимания; развитостью наглядно-образной памяти. Все перечисленное делает младших школьников особенно чувствительными к процессу обучения танцевальной деятельности. Особую роль при этом играет хореография. Процесс обучения ребенка связан с этапами познания:

1. восприятие – усвоение (осмысление);
2. усвоение – восприятие (углубленное познание);
3. творческое практическое применение знаний (социальная активность).

Познавательный процесс развивает в ребенке определенные знания, умения и навыки, обеспечивает их развитие с практикой. Внутренняя сторона жизни ребенка обогащается, обретая более широкий смысл, объединяя разные переживания, которые в ребенке соперничают друг с другом. По мнению С.Л. Рубинштейна: «Выразительное движение (или действие) не только выражает уже сформированное переживание, но и само, включаясь, формирует его; так же как, формируя свою мысль, мы тем самым формируем наше чувство, выражая его» [3, с. 536–542].

Теоретическая значимость исследования заключается в попытке установить связи между уровнем развития EQ и двигательной активностью в танцевальной деятельности. Важность средств хореографии, как показателя EQ зависит от упражнений, которые направлены, в том числе, и на работу с эмоциями.

Практическая значимость исследования состоит в реализации разработанных хореографических элементов методики преподавания хореографии в практической деятельности любительских хореографических коллективах, через, в том числе, телесно-ориентированные техники, развивающие EQ детей младшего школьного возраста в ЛХК, оптимизируя их двигательную активность, повышая уровень пластической выразительности. Элементы упражнений включают в себя хореографические упражнения на развитие активного воображения, концентрацию внимания, актуализации музыкального восприятия для повышения EQ школьников. В теоретическом и практическом смысле для педагога важно расширять методические приемы, «работающие» на выразительность.

Научная новизна исследования заключается в восполнении лакуны исследований, посвященных эмоциональному интеллекту детей младшего школьного возраста, обучающихся хореографии.

Материалы и методы исследования. Этапы эксперимента включают в себя:

Констатирующий эксперимент, во время которого были проведены опрос и тестирование: методика диагностики «Эмоционального интеллекта» Н. Холла; тест креативности П. Торренса; анкета «Как вы понимаете эмоции»; анкета для участников ЛХК: «Нравится ли мне танцевать»; педагогическое наблюдение за деятельностью коллектива; экспертная оценка процесса обучения детей.

Выборка исследования: 40 детей от 7 до 11 лет участвовали в анкетном опросе и тестировании. Группы разделены по 20 человек на экспериментальную (из Образцового детского хореографического ансамбля «Сюрприз», СПб) и контрольную (Школа №619, СПб) по участию в ЛХК, на «танцующих» и «не танцующих». Экспертную группу составили профессиональные педагоги, известные в своей области.

Формирующий эксперимент включал в себя работу по формированию отдельных компонентов эмоционального интеллекта во время обучения хореографии детей в ЛХК. Проводились повторные замеры компонентов EQ детей младшего школьного возраста, экспертная оценка процесса обучения детей и статистическая обработка данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Вся группа детей младшего школьного возраста, и контрольная, и экспериментальная, описана с точки зрения личностных показателей эмоциональности, креативности и распознавания эмоций. В ходе констатирующего и формирующего эксперимента получены следующие результаты:

Анкета для участников ЛХК: «Нравится ли мне танцевать» проводилась в ЭГ для экспертной оценки процесса обучения детей. Она продемонстрировала факт, что все участники ЛХК мотивированы к занятиям танцевальной деятельностью и стремятся к профессиональной карьере. Психологический климат в ЛХК комфортный, эмоциональный настрой – благоприятный. Дети в ЛХК обретают друзей, активно взаимодействуют с педагогами и зависимы от них. Группе «танцующих детей» удается пластикой тела выразить эмоции, но эмоциональный контроль на сцене пока затруднен. Дети, по мнению экспертов и результатам наблюдения, «подавляют испытываемые эмоции, в процессе занятий».

Методика Н. Холла зафиксировала факт – дети экспериментальной группы (ЭГ) набрали баллы по EQ меньше по шкалам эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, эмпатия, управление эмоциями других людей, но преобладают в самомотивации, чем дети контрольной группы (КГ). В целом, EQ «танцующих» оказался ниже (рисунок 1), что и направило нас на создание упражнений, повышающих их EQ.

Тест креативности П. Торренса показал, что ЭГ демонстрирует более высокие показатели креативности. В этой группе дети более мотивированы на выполнение заданий и выразительнее представляют их. Обработка результатов всего теста проводилась по пяти шкалам, из них ЭГ уступала КГ по показателю «Беглость», а по остальным показателям существенно опережала: «Оригинальность», «Разработанность», «Сопrotивление замыканию» и «Абстрактность названий» (рисунок 2).

В анкете «Как вы понимаете эмоции» эмоции радости, удивления, злости лучше распознаются детьми именно этого возраста. Результаты показали, что девочки экспериментальной группы более точно определяют различные эмоции по картинкам, такие как: радость, страх, отвращение, удивление, восхищение, злость, горе, интерес (рисунок 3).

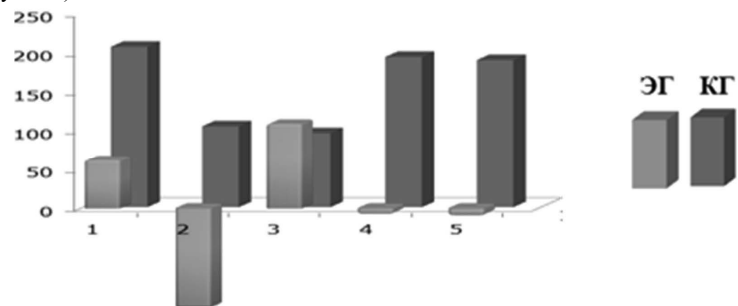


Рисунок 1 – Уровни EQ двух групп, по Н.Холлу

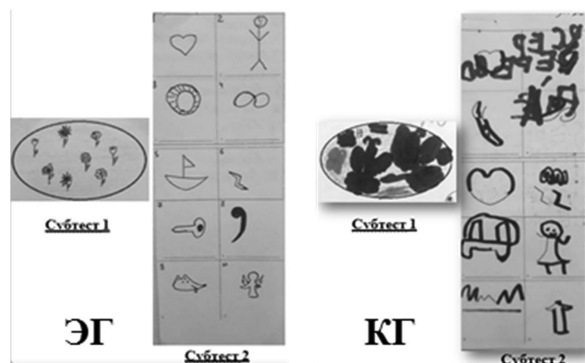


Рисунок 2 – Различия в креативности двух групп

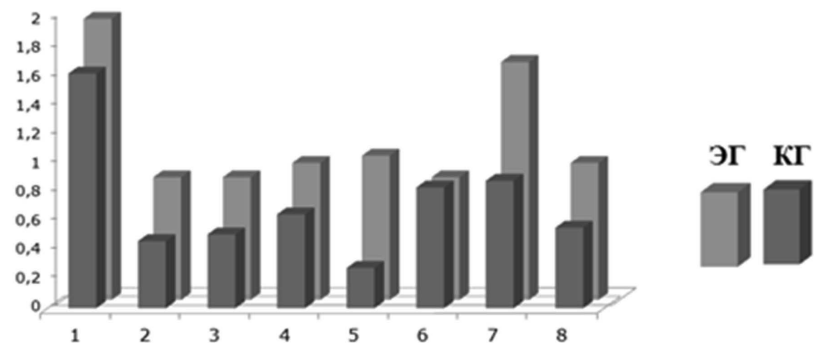


Рисунок 3 – Различия двух групп в понимании эмоций

Все вышеперечисленные методики позволили выявить основные критерии, взаимосвязи, показатели результатов для реализации целей исследования.

Повторные показатели после проведения эксперимента показали незначительное повышение EQ «танцующих» и отсутствие динамики у «не танцующих». В ходе проведения повторной диагностики методики Н. Холла критическое значение расчета по Манну-Уитни у ЭГ составил $U_{кр.} = 114$, при $p \leq 0.01$, у КГ $U_{кр.} = 138$, при $p \leq 0.05$, полученное эмпирическое значение $U_{эмп.}(0)$ находится в зоне значимости (рисунок 4). То есть занятия хореографией способствуют развитию EQ младших школьников.

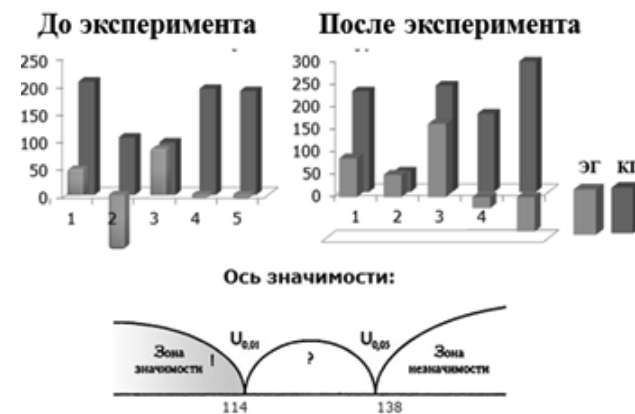


Рисунок 4 – Повторная диагностика EQ двух групп, после проведения методики на развитие EQ у экспериментальной группы, по критерию Манна-Уитни

Заключение. Отметим, что развитие эмоционального интеллекта детей в танцевальной группе ЛХК определяет их выразительность. Из них эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями и самомотивация работают в большей степени на EQ, а эмпатия и управление эмоциями других людей требуют доработки в методическом плане. Хореографические элементы методики (упражнения) на эмоциональную осведомленность: «Лицедеи», «Изобрази состояние», на управление своими эмоциями: «Самоконтроль движений», на самомотивацию: «Доверяющий бег» – служат средствами развития EQ. Таким образом, занятия хореографией с использованием методики, развивающей эмоциональный интеллект, используемые в исследовании, повышают эмоциональный интеллект младших школьников – участников любительского хореографического коллектива.

Литература

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Димура, И. Н. Танцевальная выразительность артистов балета : к вопросу о дефинициях / И.Н. Димура, Д.С. Макарова // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2016. – № 45 (4). – С. 20–30.
3. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 712 с.

КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Яковлева О.А., магистрант; Соколова Ф.М., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической реабилитации; Ладыгина Е.Б., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассмотрено использование полудистанционной модели коррекции техники ходьбы на раннем этапе реабилитации лиц с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения.

Ключевые слова: инсульт, острое нарушение мозгового кровообращения, физическая реабилитация, ходьба, коррекция техники ходьбы, полудистанционная система.

Актуальность. Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) занимает одну из лидирующих позиций в рейтинге заболеваемости, инвалидизации и смертности граждан как в Российской Федерации, так и во всем мире.

Серьезным и наиболее часто встречающимся следствием перенесенного ОНМК, является нарушение двигательной сферы, в том числе – нарушения техники ходьбы. Разнообразные по форме и степени выраженности они значительно снижают повседневную активность, а вкупе с другими нарушениями отражаются на качестве жизни пациента.

Средством, улучшающим физическую и функциональную работоспособность данных пациентов, является физическая реабилитация.

Сегодня существуют разнообразные подходы к восстановлению и коррекции техники ходьбы [1]. Большая часть которых в последнее время все чаще имеет направленность в сторону внедрения в процесс реабилитации технических средств реабилитации [2], что, несомненно, является важным и значимым этапом с точки зрения технического прогресса, но обуславливает необходимость проведения реабилитационных программ в рамках реабилитационных центров [3]. Однако, рассматривая тот факт, что большую часть времени пациенты, перенесшие острое нарушение мозгового кровообращения и находящиеся на амбулаторном этапе реабилитации проводят в домашних условиях [4], а имеющиеся двигательные нарушения ограничивают возможность передвижения данных пациентов до реабилитационных центров, возникает необходимость поиска эффективных средств и методов физической реабилитации, осуществляемых на дому у пациента.

Однако, даже реабилитация, осуществляемая в домашних условиях, сегодня имеет ряд недостатков, среди которых: географическая удаленность мест проживания пациентов и всё возрастающее количество пациентов, нуждающихся в помощи инструкторов физической реабилитации. Решением данных проблем может стать дистанционная реабилитация [2, 5].

Дистанционная реабилитация является разновидностью телемедицины, использующей телекоммуникационные технологии с целью обмена информацией и предоставления услуг вне зависимости от различных барьеров (географических,

социальных, временных и т.д.) [5, 6]. Однако, на наш взгляд, дистанционные модели, не позволяют полностью и полноценно осуществлять необходимую помощь пациенту и своевременную коррекцию технических характеристик ходьбы, что обуславливает необходимость модернизации данной технологии.

Таким образом, в качестве решения отмеченных противоречий может выступить полудистанционная система коррекции техники ходьбы.

Цель исследования – разработать полудистанционную систему коррекции техники ходьбы у лиц, с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения и обосновать ее эффективность.

Теоретическая значимость заключается в дополнении теории и методики адаптивной физической культуры сведениями о новых подходах к коррекции техники ходьбы у лиц с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения.

Практическая значимость состоит в возможности применения полудистанционной системы коррекции техники ходьбы или отдельных ее блоков инструкторами лечебной физической культуры в процессе физической реабилитации пациентов неврологического профиля.

Научная новизна: впервые разработана и апробирована полудистанционная система коррекции техники ходьбы у лиц с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 человек среднего возраста, имеющие в анамнезе острое нарушение мозгового кровообращения, и в настоящее время находящиеся на раннем этапе реабилитации. Участники эксперимента были распределены на две, равноценные по возрасту, периоду реабилитации и степени нарушения техники ходьбы, группы (контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ)), в каждой из которой было по 10 человек. С каждым исследуемым было проведено 27 занятий в течение 9 недель (3 занятия в неделю).

Занятия в контрольной группе включали индивидуальные занятия с инструктором по разработанной блочной системе физических упражнений. В нее вошли блоки: А. Блок подготовительных и подводящих упражнений к ходьбе; Б. Блок коррекции мышечного тонуса; В. Основной блок упражнений; Г. Блок упражнений с эластическим сопротивлением; Д. Блок закрепления и совершенствования техники ходьбы.

Занятия в экспериментальной группе были разделены на три периода по три недели каждый. 1 и 3 периоды были посвящены занятиям с инструктором по блочной системе упражнений, аналогичной той, которая применялась в контрольной группе. 2 период – дистанционный (самостоятельный). В него вошли как сюжетные задания, так и классические упражнения, соответствующие тематике занятия (сюжета).

В рамках данного блока пациент занимался самостоятельно по видеосвязи с инструктором. Одним из условий было присутствие на занятии человека (родственника/знакомого и т.д.), готового оказать необходимую помощь.

Методы исследования:

1) методы теоретического анализа (анализ данных литературных источников по тематике исследования);

2) эмпирические методы (метод тестирования, педагогический эксперимент);

3) методы математико-статистической обработки и анализа результатов исследования (критерий Вилкоксона).

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование в контрольной и экспериментальной группах с целью оценки динамики результатов было проведено трижды: 1 – до эксперимента; 2 – сразу после завершения занятий; 3 – через месяц после завершения занятий. Сразу после завершения занятий в обеих группах (КГ и ЭГ) произошли статистически достоверные улучшения (таблица 1) как общей устойчивости, так и техники ходьбы в целом, оценка которых проводилась по шкале Тинетти.

Таблица 1 – Динамика показателей шкалы Тинетти в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

| Группа | Этап исследования | n | $\bar{x} \pm S\bar{x}$ | Значение p-value | Статистический вывод |
|--------|--------------------|----|------------------------|------------------|----------------------|
| КГ | До эксперимента | 10 | 18,7±0,63 | 0,00423671 | p < 0,01 |
| | После эксперимента | 10 | 25,6±0,62 | | |
| ЭГ | До эксперимента | 10 | 19±0,55 | 0,00544774 | p < 0,01 |
| | После эксперимента | 10 | 25,9±0,76 | | |

Таблица 2 – Динамика показателей шкалы Тинетти в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента и через месяц после эксперимента

| Группа | Этап исследования | n | $\bar{x} \pm S\bar{x}$ | Значение p-value | Статистический вывод |
|--------|--------------------------------|----|------------------------|------------------|----------------------|
| КГ | После эксперимента | 10 | 25,6±0,62 | 0,0707595 | p > 0,05 |
| | Через месяц после эксперимента | 10 | 25,0±0,71 | | |
| ЭГ | После эксперимента | 10 | 25,9±0,76 | 0,0176622 | p < 0,05 |
| | Через месяц после эксперимента | 10 | 26,8±0,8 | | |

Очередное тестирование было проведено спустя месяц после завершения занятий. В контрольной группе у 50% занимающихся был отмечен регресс достигнутых показателей (на 2,4%), у второй половины отмечена их стагнация (p > 0,05) в сравнении с результатами, полученными сразу после завершения занятий (таблица 2). В экспериментальной группе результаты у 30% занимающихся остались на прежнем уровне, у 70 % была отмечена положительная динамика (на 3,6%), ухудшения результатов зафиксировано не было, различия статистически достоверны (p < 0,05).

Заключение. Анализ полученных результатов позволил констатировать эффективность как разработанного нами комплекса физических упражнений, применяемого в рамках блочной системы, так и полудистанционной системы коррекции техники ходьбы. В обеих группах после завершения эксперимента отмечены сопоставимые улучшения техники ходьбы, оцениваемые по шкале Тинетти.

Тестирование, проведенное через месяц после завершения занятий, свидетельствует о более высоких результатах, полученных от применения в процессе физической реабилитации полудистанционной системы коррекции техники ходьбы, включающей блок самостоятельных занятий. Таким образом, реализация

реабилитационных мероприятий посредством полудистанционной системы коррекции техники ходьбы показала большую эффективность с точки зрения сохранения и улучшения результатов после завершения занятий с инструктором.

Литература

1. Фломин, Ю.В. Нарушения ходьбы после инсульта и при других неврологических заболеваниях: современный междисциплинарный подход к диагностике, лечению и реабилитации // Международный неврологический журнал. – 2013. – № 5 (59). – С. 121–132.
2. Дистанционная реабилитация: истоки, состояние, перспективы / П.С. Снопков, К.В. Лядов, Т.В. Шаповаленко, И.В. Сидякина // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2016. – № 15 (3). – С. 141–145.
3. 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». – Санкт-Петербург, 2018. – С. 492–497.
4. Фахретдинов, В.В. Современные подходы к реабилитации пациентов, перенесших инсульт / В.В. Фахретдинов, Н.С. Брынза, А.А. Курмангулов // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2019. – № 2. – С. 182–189.
5. Дистанционная реабилитация «Мозговых катастроф». Сетевые технологии компьютерного биоуправления / М.Б. Штарк, О.А. Джафарова, Е.А. Тарасов, Р.Ю. Гук // Наука из первых рук. – 2014. – № 2 (56). – С. 54–63.
6. Пизова, Н.В. Вопросы реабилитации пациентов после инсульта в амбулаторных условиях // Медицинский совет. – 2018. – № 12. – С. 18–22.

СЕКЦИЯ № 4. ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Руководитель секции: **Пыж В.В.**, доктор политических наук, доцент, заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

ПРОБЛЕМА ГУМАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Бобров А.Н., студент; Кожевникова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики; Криличевский В.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики; ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Главная идея – это показать, что проблема гуманизации в педагогической деятельности тренера является актуальной и более того, она является проблемой философского характера и активно проявляется и в современном обществе.

Ключевые слова: гуманизация, педагог, нравственно-гуманистические качества, философия, школьники, студенты.

Актуальность. Актуальность исследования состоит в том, что нам, как людям интересующимся данной проблемой не совсем понятно, что происходит в сфере образования и воспитания. Вернее, мы видим какие вызовы предъявляет нам современная система и считаем это верным. Если коротко раскрыть каждый из вызовов, то динамический вызов означает непрерывное развитие личности в процессе непрерывного образования, а информационный вызов-это умение педагога воспринимать, анализировать и использовать большее количество поступающей и обновляющейся информации. К сожалению, нигде не упоминается об единстве гуманистической педагогической парадигмы. Мы считаем, что это тоже должен быть своего рода вызов, потому что данная педагогическая парадигма является фундаментом у педагога во время осуществления всей его профессиональной деятельности. Гуманистическая направленность является также неотъемлемой частью структуры педагогического мастерства. Данная направленность означает признание самоценности человека и его прав на личностное развитие. Под этим мы подразумеваем те личностные характеристики, те индивидуальные особенности и то поведение, которое отличает каждого из людей. Педагогу, который осуществляет свою образовательную деятельность сквозь гуманистическую педагогическую парадигму не чужда эта разность между обучающимися. Как говорил К.Д. Ушинский: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его во всех отношениях» [1, с. 61]. В современной образовательной системе необходима гуманизация – это духовная и нравственная ориентация педагогической деятельности на создание условий,

направленных на раскрытие и развитие способностей каждого ученика и уважение его как личности со своими индивидуальными особенностями.

Английский писатель Герберт Уэллс говорил: «Ни один завоеватель не может изменить сущность масс, ни один государственный деятель не может поднять мировые дела выше идей и способностей того поколения взрослых, с которым он имеет дело. Но учитель-я употребляю это слово в самом широком смысле- может совершить больше нежели завоеватели и государственные главы. Они учителя могут создать новое воображение и освободить скрытые силы человечества» [2, с. 278]. А по мнению Т.А. Синельниковой и Панюшкиной К.М. от усилий педагога зависит будущее человеческой цивилизации. Это единственный человек, который большую часть своего времени занимается воспитанием и обучением детей. Если процесс обучения детей учителем прекратится, то неизбежно наступит кризис. Новые поколения из-за отсутствия конкретных знаний не смогут поддерживать культурный, экономический и социальный прогресс. Без сомнения, общество не получит учителей, подготовленных морально и профессионально [3].

По мнению В. Столярова в современном мире гуманистический культурный потенциал спорта используется недостаточно. Происходит девальвация духовно, нравственных ценностей в спорте. Особенно это касается профессионального спорта, спорта высших достижений. Часто на первый план выходят ценности, связанные со славой, материальными благами, превосходства одного человека над другими.

В современном обществе мало кто знает о принципах «Fair play» в спорте, которые важны в любой человеческой деятельности. Чаще мы слышим и читаем о нарушениях различного рода, отдельных специалистов. Необходима активизация прогресса разъяснения и пропаганды гуманистических идей олимпизма среди детей и студентов различного возраста [4].

Цель исследования – обозначить существующую проблему гуманизации в педагогической деятельности тренера.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные нами результаты дополняют имеющиеся теоретические представления по данной проблеме.

Практическая значимость исследования заключается в том, чтобы полученные данные использовать для более эффективного формирования педагогического мастерства педагога(тренера)

Материалы и методы исследования. Метод: анкетирование. Выборка: В исследовании приняли участие 155 человек в возрасте от 16 до 20 лет. Из них 50 старших школьников и 105 студентов НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос был построен на том, чтобы выявить предпочтения относительно главных качеств педагога(тренера) и того, на что в первую очередь обращают внимание в преподавателе учащиеся, когда видят его впервые.

Для распределения качеств по группам мы воспользовались классификацией, которую предложили Шубина С.С., Шаршов И.А. [5].

Нравственно-гуманистические качества: безоценочное уважительное отношение к людям, терпимость, честность, справедливость, милосердие, доброта, альтруизм.

К организационно-коммуникативным относятся следующие качества: деликатность, аутентичность, открытость, конкретность, непосредственность, коммуникабельность.

Социально-перцептивные качества педагога. К ним относят следующие качества: педагогическую направленность, педагогическая интуиция, педагогическое воображение, педагогическое мышление.

Эмоционально-волевые качества личности. К ним следует отнести: эмоциональную устойчивость, эмпатию, целеустремленность, инициативность, выдержку и т.д.

Результаты опроса среди 155 учащихся школ и спортивного вуза показали, что из них 40,31% предпочтений приходится на нравственно-гуманистические качества, 37,69% на организационно-коммуникативные качества, 4,97% на социально-перцептивные качества, 17,01% на эмоционально-волевые качества. Это говорит нам о том, что все-таки большее предпочтение уделяется именно нравственно-гуманистическим качествам.

При сравнении ответов учащихся и студентов (по 50 чел. в каждой группе) мы выявили, что у школьников процент предпочтений нравственно-гуманистических качеств выше, чем у студентов и составляет 54,6%, а студентов 31,9%. Это говорит нам о том, что для школьников наиболее важным являются в педагоге доброта, справедливость, честность и так далее, то есть именно нравственно-гуманистические качества. В свою очередь для студентов спортивного вуза более предпочтительным в педагоге являются организационно-коммуникативные качества и их процент составляет 43,70%, а у школьников 26,05%. Это говорит нам о том, что для студентов предпочтительным в педагоге являются коммуникативные способности, то есть умение взаимодействовать с учащимися. Что касается двух остальных групп качеств, то здесь наблюдаются незначительная разница в процентах. Социально-перцептивные качества: у школьников процент предпочтений 5,8%, а у студентов 3,36%. Эмоционально волевые качества: у школьников процент предпочтений 13,44%, а у студентов 21%.

Следующий показатель, который мы взяли это, на что в первую очередь обращают внимание школьники и студенты, когда в первый раз видят педагога или тренера. Здесь мы тоже разделили предпочтения на 3 группы:

- внешний вид (выражение лица, одежда, глаза и так далее);
- личностные качества (спокойствие, строгость, грамотность, ум и так далее);
- социальное взаимодействие (манера общения педагога).

По результатам опроса среди 155 учащихся школ и спортивного вуза из них 36,7% предпочтений приходится на социальное взаимодействие, а 31,6% предпочтений приходится на внешний вид и на личностные качества. Это говорит нам о том, что среди трех групп наиболее важным для школьников и студентов является социальное взаимодействие.

При сравнении ответов учащихся и студентов (по 50 чел. в каждой группе) мы выявили, что для школьников наиболее важным является внешний вид (48% предпочтений), а личностные качества и социальное взаимодействие составляют по 26% каждое. Для студентов наоборот наиболее важным является социальное взаимодействие (44% предпочтений), далее идут личностные качества 34% и внешний вид 22%.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

Проблема гуманизации педагогической деятельности является актуальной, что мы в очередной раз подчеркнули теоретическими данными.

Проведенный нами опрос выявил, что для старших школьников наиболее важным в педагоге является внешний вид и его нравственно-гуманистические качества, так как они этому отдали большее предпочтение и в сравнении с группой студентов, для которых наиболее важным является социальное взаимодействие и организационно-коммуникативные качества.

Литература

1. Пазухина, С.В. Формирование ценностного отношения будущих учителей к детям с ослабленным здоровьем: модель реализации антропологического подхода в высшем педагогическом образовании и специфика преподавания психолого-педагогических дисциплин / С.В. Пазухина, Е.В. Панферова, С.А. Черкасова. – Москва, Берлин : Directmedia, 2016. – 200 с.
2. Рерих, Н.К. Избранное / Н.К. Рерих. – Москва : Юрайт, 2018. – 278 с.
3. Синельникова, Т.А. Портрет учителя как собирательный образ исследований ученых, психологов и самих учащихся / Т.А. Синельникова, К.М. Панюшкина // Педагогическое мастерство : материалы V Междунар. науч. конф. – Москва, 2014. – С. 276–278.
4. Столяров, В.И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения // Спорт, духовные ценности, культура. – 1998. – № 2. – С. 141.
5. Шубина, С.С. Характеристика личностно-профессиональных качеств будущего социального педагога / С.С. Шубина, И.А. Шаршов // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2011. – Т. 104, № 12. – С. 121–123.

К.Т. БУЛОЧКО: СПОРТСМЕН, ФРОНТОВИК, ПЕДАГОГ

Булочко А.С., студент; Чурин В.М., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики фехтования; Пыжэ В.В., доктор политических наук, доцент, заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Профессор Булочко К.Т. – наиболее яркий представитель советской школы фехтования. Он был выдающимся спортсменом. В 31 год стал Заслуженным Мастером Спорта по фехтованию. В годы Великой Отечественной Войны внес неоценимый вклад в подготовку бойцов и командиров владению элементами рукопашного боя, а в мирное время в научно-методическое обеспечение, теорию и методику фехтования. Им опубликовано более 120 научных трудов, подготовлено 9 кандидатов педагогических наук. Его научные труды сохраняют актуальность и в наши дни.

Ключевые слова: фехтование, рукопашный бой, научно-методическое обеспечение.

Актуальность. В 2020 году кафедра теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург отмечает свое 85-летие. Юбилейное мероприятие будет

проходить в особое время – это год 75-летия великой Победы нашей страны в Великой Отечественной войне. Одним из создателей кафедры был фронтовик, выдающийся советский фехтовальщик К.Т. Булочко. Теоретические разработки и научные методики фехтования, разработанные им в разные годы, не потеряли своей актуальности.

К сожалению, в современных литературных источниках не все вопросы, касающиеся его жизненного пути, освещены полностью, недостаточно освещен период участия К.Т. Булочко в Великой Отечественной войне и послевоенный период его деятельности. Этому и посвящено наше исследование.

Цель исследования – на основании анализа специальных литературных источников, архивных записей трудов К.Т. Булочко дополнить страницы биографии, показать актуальность разработанных методических пособий по рукопашному бою на сегодняшний день.

Теоретическая значимость исследования: методики, разработанные К.Т. Булочко в годы войны и связанные с подготовкой бойцов к ведению боя, актуализированы с учетом всех современных требований и дополнили теоретические разделы учебных изданий для подготовки специальных подразделений.

Практическая значимость исследования: полученные данные положены в разработку лекционного материала, бесед со студентами различных учебных заведений, в том числе военных и гражданских физкультурных вузов.

Основные положения. К.Т. Булочко Родился 26 июля 1908 года в Гродно в семье белорусского крестьянина. В 1920 году из-за беспокойной обстановки – военных действий между Красной армией и польскими войсками Ю. Пилсудского, семья переехала в Смоленск. В 1921 году 12-летний Константин уже работал учеником в гараже Смоленского губпродкома. А всего год спустя начал свою военную «карьеру» [1, 2]. Он служил и рядовым красноармейцем, и посыльным, и повозочником.

«Без отрыва» от службы он сумел окончить трехгодичную школу взрослых повышенного типа и получил свидетельство о среднем образовании. К этому времени он успел получить очень ценный навык – мастерство ведения штыкового боя [2].

Однако его спортивные успехи начались не с фехтования, а с легкой атлетики. В 1926 и 1927 годах на смоленских общегородских соревнованиях он сразу же стал победителем в прыжках в высоту и с шестом, и в беге с барьерами, в пятиборье и шестиборье, в эстафете. Такая солидная общефизическая подготовка не могла не сослужить добрую службу и в фехтовании, участвуя в первенстве Смоленска по фехтованию, он вышел на второе место.

В августе 1928 года в Москве проводилась Первая Всесоюзная Спартакиада с участием как отечественных, так и иностранных рабочих-спортсменов. Для того чтобы попасть на Спартакиаду, Булочко должен был доказать, что он лучший фехтовальщик на штыках в Смоленске. После того, как ему это удалось, он в составе команды поехал в Москву и завоевал призовые места в личном и в командном зачете [1].

Шел 1930 год. Перед 22-летним Константином Булочко открыты все дороги. Десятилетняя дружба со спортом привела его в наш вуз. Многого нужно узнать, успеть сделать. И вот уже Булочко – преподаватель кафедры физической подготовки и рукопашного боя Государственного института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. Старой методике он противопоставляет прогрессивную методику

группового обучения с постановкой задач для самостоятельной работы. Это было необычно и на первых порах встретило сопротивление. Однако его убежденность в полезности проделанной им работы и принципиальность в возникшем споре одержали верх [2].

К.Т. Булочко, выходец из крестьянской семьи, становится заведующим кафедрой владения холодным оружием, позже кафедрой фехтования и рукопашного боя первого физкультурного вуза страны. Булочко поступил в аспирантуру и продолжал активно заниматься спортом [2].

Вот лишь небольшой перечень его спортивных заслуг того времени: серебряный призер чемпионата СССР по фехтованию на винтовках с эластичным штыком 1935 года, чемпион СССР 1938 г, в личных соревнованиях по фехтованию на рапирах и саблях, чемпион СССР 1939 г. по фехтованию на рапирах, на винтовках с эластичным штыком, в троеборье (рапира, сабля, винтовка). 1939 год – год особенный в спортивной карьере К.Т. Булочко. Первенство страны по фехтованию наряду со сборными командами ДСО и ведомств оспаривали команды институтов физической культуры. Коллектив лесгафтовцев одержал блестящую победу, завоевав переходящий приз, а К.Т. Булочко стал в этот год четырехкратным чемпионом Советского Союза по фехтованию. Он был удостоен звания «Заслуженный мастер спорта». В это же время под руководством К.Т. Булочко и А.Ц. Пуни выпускается первый советский учебник – «Фехтование и рукопашный бой», где рассматривается психологическая подготовка и учитываются индивидуально-психологические различия бойцов, для создания учебника приглашаются лучшие в своей области ленинградские специалисты М.В. Сазонова, М.В. Лукичева, И.В. Васильева [2, 3].

1941 год. 22 июня началась война, Константина Трофимовича аттестовали лейтенантом и направили в Управление боевой подготовки штаба Ленфронта старшим преподавателем курсов усовершенствования командного состава по физическому образованию, где основным предметом там был рукопашный бой. К.Т. Булочко в это время не только преподавал, но еще и успевал писать методические пособия. Первым из них стала краткая листовка «Памятка бойцу. Как действовать штыком». Затем К.Т. Булочко выехал в Кронштадт для обучения личного состава морской пехоты. В процессе занятий он готовит первое из блокадных методических пособий – «Сборник конспектов занятий по подготовке к рукопашному бою», показывая новую методику боя, которая потом широко использовалась фронтовыми инструкторами. При проведении занятий К.Т. Булочко стремился максимально приблизить условия обучения к реальной фронтовой обстановке. Ему несколько раз удалось сходить со своими учениками в разведку в немецкий тыл, но больше не отпускали, берегли столь ценный кадр [3]. В 1942 году старший лейтенант Булочко был переведен в Управление лыжной, горной и физической подготовки Красной Армии в Москве, где в октябре 1943-го ст. инструктору Булочко присваивают звание капитана [4].

За четыре бесконечно долгих военных года обучать рукопашному бою и писать соответствующие руководства довелось множеству и офицеров, и тренеров, и спортсменов, но в благодарной памяти ветеранов-фронтовиков, обучающихся непосредственно у Булочко или по его книгам, он до сих пор остается самым лучшим среди ведущих специалистов! И это несмотря на то, что основной его профессией было

все-таки преподавание всех видов фехтования, а отнюдь не изучение особенностей ведения ближнего боя [5]!

Войну К.Т. Булочко закончил в должности инспектора-инструктора управления боевой подготовки главного Управления формирования и комплектования войск Красной Армии [3].

По сложившимся обстоятельствам после демобилизации К.Т. Булочко приступает к работе заместителем директора по учебно-научной работе и заведующим кафедрой фехтования Белорусского института физической культуры.

Не слишком юный возраст и напряжение военных лет оказали серьезное воздействие на его спортивные успехи. На первенстве СССР 1945-го в эскадроне ему удается взойти на вторую ступень пьедестала почета, уступив знаменитому В.В. Вышпольскому, 22-кратному чемпиону СССР по фехтованию. А затем победы на чемпионатах страны достаются ему уже только в составе команды.

В 1949 Константин Трофимович возвращается в институт Лесгафта в качестве доцента кафедры фехтования, но наиболее ответственная работа была еще впереди. Перед первым советским участием в Олимпийских играх 1952 года встал вопрос о ликвидации отставания во всех видах фехтования. Чтобы объективно оценить силы своих подопечных, тренеры приняли очень смелое решение: провести состязание не со слабой зарубежной командой, а сразу с чемпионами мира – венграми. К сожалению, мы потерпели поражение на всех видах оружия. Однако у самих венгров их побежденные соперники вызвали искреннее восхищение. Одолеть команду СССР было значительно труднее, чем даже победить на первенстве вице-чемпионов мира. В течение нескольких лет нашей команде не удавалось достичь значительных результатов, вероятно, поэтому французская команда саблистов на первенстве мира в Риме не сочла нужным даже разминаться, будучи уверенными в своей победе [3].

Но после убедительной советской победы все итальянские газеты писали, что наши ребята «были совершенно изумительны и буквально ошеломили не только побежденных соперников, но и восторженных римских зрителей». И в последующие годы наши мастера клинка уверенно заняли положение признанных лидеров. Благодаря немалой доле труда и таланта профессора, заслуженного мастера спорта СССР К.Т. Булочко мы безусловно достигли таких успехов. Он не жалел ни времени, ни сил, работал руководителем комплексной научно-исследовательской бригады сборной команды СССР, неоднократно возил ее на зарубежные соревнования, уделял большое внимание не только физической подготовке, занимающихся, но и психологической. Огромное значение в обучении и тренировке имеет индивидуальный подход преподавателя к ученикам. В этом отношении он основывался на тщательном изучении особенностей своих учеников и, в частности, принимал во внимание их индивидуально психологические различия. Эти различия наиболее ярко проявляются в соревновательной деятельности [5].

С 1955 года К.Т. Булочко руководил кафедрой фехтования ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Коллектив, который возглавлял, тогда еще доцент К.Т. Булочко, состоял из энтузиастов и в высшей степени профессионалов своего дела: В.Ф. Латернер, Н.Н. Зубков, В.И. Федоров, Ю.В. Варганов, Н.Т. Поддобрый и др. Вдохновителем и генератором всех идей был К.Т. Булочко. Тогда удалось создать сильнейшую

спортивную студенческую секцию, на базе которой тренировалась сборная города. При кафедре (кафедра тогда находилась на канале Грибоедова, 101) на базе Дворца пионеров работала ДЮСШ и существовала детская секция, в которой работали К.Т. Булочко и его супруга В.Г. Булочко – неоднократная чемпионка СССР по фехтованию. Среди их воспитанников з.м.с., Олимпийские чемпионы: В.Ф. Жданович и Б.Б. Мельников; призеры чемпионата мира и СССР В.Л. Ходосовский, Д. Суллер и Ю. Ярошенко; чемпион СССР, известный киноактер В. Балон.

С 1966 года все свои силы и знания К.Т. Булочко отдает подготовке нового учебника по фехтованию, объединив в авторский коллектив самых видных специалистов по теории и методике фехтования: В.А. Андриевского, В.А. Аркадьева, В.С. Келлера, Д.А. Тышлера, Л.В. Сайчука, А.Н. Пономарева, М.П. Мидлера, Ю.В. Варганова, В.И. Федорова. До 80-х годов этот научный труд был основным учебником для студентов вузов физической культуры.

Много сил Константин Трофимович отдавал научной работе. Он опубликовал более 120 научных трудов, под его руководством было написано 9 диссертационных работ. Долгие годы он руководил научно-методической бригадой сборной команды СССР по фехтованию. Это время специалисты называют «золотым веком сборной команды СССР». Тогда сборная команда 20 лет подряд завоевывала «Кубок Наций». Вклад К.Т. Булочко как организатора и ученого был очевиден и признан специалистами.

Заключение. С именем Константина Трофимовича Булочко связаны самые яркие страницы в жизни кафедры фехтования. К.Т. Булочко был не столько заведующим кафедрой, сколько добрым и мудрым наставником для студентов и начинающих преподавателей. Одной из его способностей как педагога, была способность видеть в человеке его достоинства и в меньшей степени недостатки. Он всегда старался отстоять интересы студента, иногда делал это авансом, но всегда его благородные поступки оправдывались.

Жизненный путь К.Т. Булочко – пример того, как спортивный талант может быть реализован в такой экстремальной ситуации как война.

Константин Трофимович был скромным человеком, элегантным, интеллигентным, галантным в общении с женщинами, настоящим мушкетером! Эти качества он постоянно воспитывал и у своих учеников

Литература

1. Поликарпова, Г.М. Профессор Булочко Константин Трофимович – мастер фехтования и патриот // Вестник спортивной истории. – 2015. – № 2 (2). – С. 10–13.
2. Синицын, М.М. Мушкетер современности // Лесгафтовец. – 2008. – № 13 (1588). – С. 4–5.
3. Письмо от К.Т. Булочко к В.Г. Булочко // Личный архив К.Т. Булочко. – 3 л.
4. Отчет капитана Булочко К.Т. о проделанной работе от 23.02.1942 // Личный архив К.Т. Булочко. – 1 л.
5. Фехтование и рукопашный бой : утв. ВКВШ при СНК СССР в качестве учебника для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. К.Т. Булочко, В.К. Добровольского, А.Ц. Пуни. – Москва, Ленинград : Физкультура и спорт, 1940. – 356 с.

ИСТОРИЯ ЖЕНСКОГО ВОДНОГО ПОЛО В РОССИИ

Мамонтова Е.Е., студент; Шадрин Д.И., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной медицины и технологий здоровья; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассматриваются этапы развития и популяризации женского водного поло, богатые исторические традиции женского водного поло, раскрывается широкий круг соревнований в России. Освещается международное признание и включение этого вида спорта в программу олимпийских игр, а также современное состояние водного поло в России.

Ключевые слова: Россия, история, женское водное поло.

Актуальность. В настоящее время развивается огромное количество водных видов спорта. Водное поло – не исключение. Оно пользуется большим интересом в центрах водного спорта (ЦВС). Этот вид спорта не стоит на месте, постоянно идет усовершенствование правил судейства. Проводятся соревнования разных уровней среди многочисленных команд России. Однако в настоящее время женское водное поло недостаточно широко освящается и пропагандируется [1, 2, 3].

Цель работы – изучить теоретические аспекты истории женского водного поло и перспективы развития в России.

Теоретическая значимость: расширение знаний об истории женского водного поло.

Практическая значимость: полученные результаты будут полезны в пропаганде женского водного поло в России.

Основные положения. Впервые в водное поло стали играть во второй половине XIX века в Великобритании. Тогда целью игры было продемонстрировать силу и плавательные навыки. Так как Англия была в XIX веке великой морской державой, то все водные игры обязательно были в программах летних ярмарок и праздников, и несли в себе оттенок патриотизма. В основу водного поло легли принципы регби [5].

Немаловажную роль в становлении игры сыграли индийские колонии в Великобритании. Материалом, из которого изготавливались первые мячи стал индийский каучук. А слово «поло» произошло от индийского слова *puḷu*, обозначающего «мяч». Поначалу играли в местных водоемах, и игра была достаточно грубой (рисунок 1). Тогда правила не запрещали использовать силу при завладении мячом, также удержание игрока под водой не являлось нарушением. Вратарь находился за пределами игровой зоны и должен был охранять так называемый причал, куда соперник стремился положить мяч.

Кроме того, он мог прыгать в воду каждый раз, когда кто-то атаковал ворота. Современный вид игра получила в 1880 годах. В 1888 году прошел первый чемпионат по водному поло в Англии. Тогда-то окончательно и установились правила игры. Водное поло стало Олимпийским видом спорта в 1900 году, а для женщин стало возможным играть в водное поло и участвовать в Олимпийских Играх лишь только в 2000-х годах, да и то после протеста австралийской женской команды [5].



Рисунок 1 – Водное поло в местных водоемах

Петров К. в своих материалах отмечал, что возникновение водного поло в России связано со знаменитой школой плавания в Шувалово (пригород Санкт-Петербурга), немало сделавшей для развития отечественного водного спорта. В 1910 году на спортивном празднике в этом дачном местечке был сыгран первый в стране ватерпольный матч. Очень скоро этой игрой заинтересовались в Москве. Правда, из-за отсутствия плавательных бассейнов играть москвичам приходилось в небольшом и неглубоком бассейне при Сандуновских банях [6]. Таким образом впервые в России начались публичные игры женского водного поло. Так же К. Петров упоминал, что пробные матчи в тот период были проведены в Киеве, Одессе и некоторых других городах. В России в начале XX века опубликованы правила «ватерполо» на русском языке, как тогда в России называли эту игру, и были выпущены первые отечественные брошюры о ней. Организации, культивирующие в России плавание, начали проводить ватерпольные занятия и в 1913 году состоялась официально первая, и в дальнейшем ставшая традиционной, встреча по «ватерполо». Ее провели команды Москвы и Санкт-Петербурга (Шувалово); победили питерцы со счетом 3:2 [6]. М. Рыжак и В. Михайлов упоминают, что до Великой Отечественной войны советские мастера плавания успешно совмещали занятия водным поло: Василий Лебедев, Евгений Мельников, Александр Васильев, Петр Голубев, Павел Нейман и другие. В послевоенное время это тоже не было редкостью. К примеру, легендарный Леонид Мешков, установивший более 100 национальных, европейских и мировых рекордов в плавании, был чемпионом страны по водному поло в составе московского «Торпедо», выступал за сборную СССР [2].

Ряд авторов отмечают, что уже в 1920-е годы в СССР культивировалось женское водное поло. Соперничество велось преимущественно между командами Москвы и Ленинграда, известные пловчихи и чемпионки страны Евгения Второва и Клавдия Алешина были лидерами тех команд. Одна из сильнейших команд в мире послевоенного периода, ватерпольная сборная Венгрии в 1951 году провела в СССР серию совместных тренировок и три товарищеских матча с нашими спортсменами. Советская команда

победила в двух играх, одну свела вничью. Имевшиеся у нас недостатки в ватерпольной технике в этих встречах компенсировались прекрасной плавательной подготовкой игроков [4, 5].

Как пишет Ю.В. Колосов, женское водное поло как вид спорта в СССР не существовало, хотя в довоенное время в отдельных товарищеских встречах по водному поло между командами городов вместе с мужчинами играли и ватерполистки-пловчихи. В 1980 году одной из главных задач тренеров-организаторов было развивать водное поло в профсоюзных спортивных обществах, которых к тому времени было более двух десятков: «Буревестник», «Спартак», «Труд», «Зенит», «Жальгирис», «Пахтакор» и т.д. В своей статье он указывает, что главной проблемой того времени было то, что в ВСО профсоюзов не было системы подбора кадров, что лучшие и желающие развивать спорт специалисты не могли попасть на вершину организационной пирамиды профсоюзного спорта [7].

Заведующий кафедрой физвоспитания МГУ, М.М. Рыжак, заслуженный тренер СССР, был начинателем женского водного поло. Он организовал в МГУ команду студенток, которая принимала участие в товарищеских играх. В ГЦОЛИФКе в то же время М.М. Рыжак совместно с С.Н. Фроловым организовал женскую команду водного поло. Стали появляться женские команды в Тбилиси (В.А. Гояшвили), Харькове (Р.Ю. Жданов), Запорожье (А.П. Швец) и Горьком (Н.Н. Михалевич). К сожалению, всем командам не было возможности участвовать в официальных соревнованиях, а в 1985 году было впервые запланировано проведение турнира по водному поло среди женщин. Такое решение было принято в связи с необходимостью развития водных видов спорта в соответствии с Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», кроме этого водное поло среди женщин получило права гражданства на международных соревнованиях и в 1986 году состоялся первый чемпионат мира [2].

Развитие женского водного поло во всем СССР в тот период без этого документа было бы просто невозможным. Получив свободу действиям, спортивные общества («Спартака», «Труда» и т.д.) развивали новый вид спорта и республиканские, а также областные советы профсоюзов уже не препятствовали своим советами. Колосов Ю.В. подчёркивает, что после этого документа появилась возможность провести первый в истории турнир женских ватерпольных команд. Это вполне историческое событие в истории женского водного поло проходило 8-12 марта в бассейне «Дельфин» г. Горького, 6 команд: МГУ и СКИФ /Москва/, «Стрела» /Запорожье/, «Салют» /Горький/, «Буревестник» /Тбилиси/ и ХПИ /Харьков/ разыграли первое первенство ДСО профсоюзов по водному поло среди женских команд. Именно команды высших учебных заведений страны оказались способными на такое подвижничество [7].

М.М. Рыжак в своих материалах вспоминает, что система студенческого спорта в ВУЗах, того периода, была демократичной, и не требовалось согласований с Госкомспортом СССР по каждому вопросу. Но самое главное был дан старт новому виду спорта, после чего его развитие невозможно было остановить, а тренеры, которые смогли организовать и подготовить команды, стали основоположниками женского водного поло в СССР [4]. В тот период тренеры клубных команд стали говорить о необходимости создавать женскую сборную команду страны, пишет Ю.В. Колосов, и о необходимости

её участия в международных соревнованиях. Благодаря руководству Всесоюзного совета ДСО профсоюзов, а также разрешению заместителя председателя В.Б. Попова, начали проводить совместные учебно-тренировочные сборы для лучших спортсменов. Спортсменки и тренеры на этих сборах получали квалифицированное обучение, а при двухсторонних играх формировался костяк будущей сборной команды СССР [7].

С 1991 года Федерацию водного поло России возглавил В.Е. Сомов, который остаётся действующим президентом. Федерация объединяет почти 20 субъектов РФ. Разыгрываются национальные первенства среди мужских и женских команд разных возрастных категорий, Кубок России, а также проводятся и другие соревнования [6]. Российские клубы имеют победы в разных престижных еврокубковых соревнованиях. Так ватерполистки «Скифа» в 1997 и 1999 годах выиграли Кубок европейских чемпионов, «Динамо» в 2000, кроме этого команда «Скиф» в 2001 – Кубок ЛЕН [8].

Бессменный чемпион России «Кинеш-Сургутнефтегаз» является базовым клубом сборной России. Выиграл и во втором финальном матче у подмосковного «Штурма-2002». «Кинеш» ежегодно становится чемпионом, начиная с 2003 года.

В 2000-х годах женская сборная России была практически непобедимой на европейской арене: она завоевала три золота турнира подряд, перед этим трижды взяв бронзовые медали. После этого в женском водном поло страны наступил кризис. Вновь громко заявить о себе россиянки сумели на Олимпиаде 2016 года в Рио-де-Жанейро, где стали третьими (рисунок 2). Бронзу они завоевали и в 2017 году на чемпионате мира, который также проходил в Будапеште. Развить успех россиянки должны были в Кванджу, однако там они сенсационно проиграли в четвертьфинале австралийкам. Выводы из того поражения были сделаны правильные: при подготовке к чемпионату Европы Министерство спорта России помогло федерации с организацией сбора в США, чья национальная сборная не проигрывает в официальных матчах уже несколько лет. В США россиянки провели несколько игр с сильнейшими клубами мира, что помогло им удачно выступить в Будапеште [9].



Рисунок 2 – Женская сборная России

Заключение. Таким образом мы приходим к следующим выводам. Водное поло – увлекательная и развивающаяся командная игра, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. В настоящее время она культивируется более чем в 100 странах мира. Рассмотрев этапы развития женского водного поло в России, можно сделать заключение, что данный вид спорта набирает свою популярность благодаря широкому кругу соревнований в России. Благодаря включению женского водного поло в программу олимпийских игр этот вид спорта популярен не только в крупных городах, но и в малых, где есть центры водного спорта. На сегодняшний день популяризация водных видов спорта в городе Кириши Ленинградской области начинается уже среди воспитанников детских садов – 240 детей посещают секции плавания. Следующая ступень – отбор в секцию водного поло среди учащихся вторых классов: на этом этапе сейчас занимаются 640 учеников. Группа начальной подготовки – около 230 детей. Для них разработана программа общей физической подготовки и выявления склонности и пригодности к дальнейшим занятиям водным поло.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.
2. Рыжак, М. Водное поло / М. Рыжак, В. Михайлов. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 95 с.
3. Кудрявцев, В. Спорт мира и мир спорта / В. Кудрявцев, Ж. Кудрявцева. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 250 с.
4. Рыжак, М.М. Водное поло. История развития игры с СССР и России / М.М. Рыжак – Москва : ЗАО «Олимпийская панорама», 2002. – 232 с.
5. Кудрявцева, К. Водное поло: адреналин с пользой для здоровья // TRENEROVKA.RU. – URL : <http://www.trenerovka.ru/vodnoe-polo.html> (дата обращения: 28.03.2020).
6. Петров, К. Водное поло в России // Российская цивилизация в пространстве, времени и мировом контексте. – URL : <http://рос-мир.рф/node/2412> (дата обращения: 28.03.2020).
7. Колосов, Ю.В. Женское водное поло в СССР // Refdb.ru. – URL : <https://refdb.ru/look/1950533-p11.html> (дата обращения: 28.03.2020).
8. Петров, К. Водное поло // Энциклопедия Кругосвет. – URL : https://www.krugosvet.ru/enc/sport/VODNOE_POLO.html (дата обращения: 28.03.2020).
9. Возрождающая традиции. Российские ватерполистки спустя 10 лет завоевали медали ЧЕ // ТАСС : Новости в России и мире. – URL : <https://tass.ru/sport/7607279> (дата обращения: 28.03.2020).

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПРИЗНАНИЯ

Сергеева Е.В., студент; Михайлова С.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин; ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Уральский филиал

Аннотация. В статье показано, как с помощью занятий физической культурой и спортом человек формирует общественное мнение о себе, тем самым создавая определённый образ. В современном обществе СМИ, реклама, а также социальных сети – все пропагандирует здоровый образ жизни, благодаря чему занятия спортом и физической культурой все больше привлекают внимание со стороны людей. Исходя из этого, в статье физическая активность рассматривается как один из элементов стандарта красоты и современного образа жизни, придерживаясь которого, люди добиваются общественного уважения и признания.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, имидж, социальная потребность, общественное признание.

Актуальность. Социальные и психологические потребности побуждают активность индивида, его процесс мотивации, наравне с базовыми потребностями, однако первые по своей природе скорее психологические, поэтому их набор может различаться в зависимости от того или иного человека [1].

В свою очередь, каждый человек стремится найти стратегически жизненный ориентир, и первая ступень в рамках данного направления согласно пирамиде потребностей Маслоу [2] это социальная принадлежность, статус, иными словами стремление обрести уважение близких людей, друзей, коллектива, вообще всего общества. Данное стремление оказывает сильное влияние на ряд личностных особенностей: характер, интересы, склонности и даже способности.

Характерные особенности таких людей заключается [3]:

- в заботе о собственном имидже;
- в склонности проявлять видимую всем активность в тех областях, которые одобряются окружающими;
- в целеустремленности;
- в оценивании самого себя;
- в повышенной социальной активности.

В современном обществе ухаживать за своей внешностью, быть здоровым, и вести правильный образ жизни – это модно, иными словами, если человек придерживается этого, то общество принимает его за «своего» и уважает. Раньше это также приветствовалось, однако сейчас, когда очень важно иметь определённый имидж, статус и репутацию, чтобы стать успешным, люди стали больше следить за собой: в совокупности уделять внимание своей внешности, поведению и образу жизни.

Физическая культура и спорт заняли особую нишу в удовлетворении данной потребности, так как они не только совершенствуют внешность человека, но и создают определённый образ, пример поведения, который как раз есть тот самый «ключик» к

успеху и общественному признанию, чем и обуславливается актуальность данной работы.

Цель исследования – показать, как занятия физической культурой и спортом влияют на формирование общественного мнения о человеке и рассмотреть занятия физической культурой и спортом как способ удовлетворения социальных потребностей личности.

Теоретическая значимость данной работы заключается в сборе статистических данных, на основании которых возможно выявить реальные факты и закономерности личностного поведения в сфере физической культуры в современном обществе.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что результаты исследования необходимы для изучения современных проблем поведения человека в обществе.

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено, основываясь на потребностях, психологических нуждах человека, и сформированных, исходя из этого, видах поведения людей, которые, в свою очередь, достаточно многообразны. Поведение каждого человека всегда имеет причину и цель, которая в большей степени основывается именно на удовлетворении потребностей, что служит своего рода мотивацией к деятельности [4, с. 100-109].

В юности человек более зависим от мнения со стороны, ведь в это время происходит становление личности: человек определяется со своим кругом интересов, создавая некий личностный образ, и окружением, формируя свою социальную принадлежность, поэтому молодые люди, как правило, более склонны проявлять публичную активность, в том числе в сфере физической культуры и спорта, в целях обрести уважение со стороны окружающих, чем и обуславливается выборка возрастной группы населения от 15 до 25 лет, которая охватывается для проведения исследования. Всего было опрошено 64 человека, учащихся средних общеобразовательных и высших учреждений г. Челябинска, которые соответствуют данной возрастной категории.

Для достижения поставленной цели в данной работе были использованы методы как эмпирического, так и теоретического исследования:

- сбор информации посредством анонимного опроса (анкетирования) при помощи онлайн-сервиса «Google Формы»;
- измерение и структурирование полученных данных в рамках опроса в процентном выражении при помощи онлайн-сервиса «Google Формы»;
- изучение и анализ полученных сведений;
- формулирование общих выводов на основе отдельных полученных сведений в рамках анонимного опроса.

В частности, анонимное анкетирование, использованное в качестве метода исследования, содержит 1 раздел, состоящий из 7 обязательных вопросов, направленных на выявление отношения человека к физической культуре, оценку характера его поведения, самочувствия, а также ожиданий от занятия спортом. Характер предложенных ответов на вопросы анкетирования различается: на закрытые вопросы предлагается выбрать один из предложенных вариантов ответа, на открытые вопросы предлагается выбрать несколько из предложенного ряда дополняющих друг друга ответов или указать свой.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно опросу, проведенному в рамках данной работы среди учащихся средних общеобразовательных и высших учреждений г. Челябинска в возрасте от 15 до 25 лет, 72% опрошенных считают, что заниматься спортом похвально и 44% отметили это занятие достаточно модным в наше время, при этом у 66% есть фотографии с тренировок в профилях различных социальных сетей, что говорит о ценности спорта в целях удовлетворения социальной потребности, которой является общественное уважение, а как следствие – признание, и средством достижения данной цели является публичная демонстрация данного занятия через социальные сети с надеждой на общественное одобрение. Если одобрения не происходит, человек, которому важно быть стоящей единицей общества, будет анализировать свою деятельность и пытаться или сделать свой публичный контент более примечательным или сделать свои тренировки более усердными и изнурительными для получения выдающихся результатов до тех пор, пока человек не получит заветного общественного признания.

Нельзя не отметить тот факт, что 52% опрошенных склонны регулярно изнурять себя на тренировках, что говорит об их целеустремленности. При этом некоторая часть опрошенных (34%), в свою очередь, привыкли всегда ждать похвалу за проделанную работу. Другая значительная часть (54%), кроме тех, кому это безразлично, считает похвалу приятной, но совсем не обязательной. То есть, зачастую получение отдачи от окружения того или иного человека играет роль внешней мотивации: человек готов не просто заниматься спортом, а изнурять себя в надежде получения какого-то положительного отклика от общества. Человеку важно, чтобы его труд замечали, а, следовательно, и его самого. Даже если он считает похвалу необязательной, в любом случае ему становится приятно, когда результаты, успехи или достижения отмечают другие, ведь тем самым удовлетворяется присущая всем людям социальная потребность.

Также 52% респондентов считают занятия спортом лишь способом получения красивой фигуры, и, собственно, сами занимаются спортом ради этой цели, что объясняется стремлением людей соответствовать стандартным параметрам привлекательной внешности. В совокупности с совершенствованием внешности, человек показывает окружающим полезное и здоровое увлечение, формируя тем самым образ следящего за собой и своим здоровьем дисциплинированного человека.

Заключение. Таким образом, занятия спортом в современном обществе расцениваются не только как физическая активность для развития и укрепления организма, но и как способ удовлетворения социальной потребности в признании, присущей всем людям, ведь человек – это биосоциальное существо, и его жизнь во многом зависима от общества, в котором он живет и находится.

Литература

1. Вторичные потребности // Энциклопедия по экономике. – URL : <https://economy-ru.info/info/94887/> (дата обращения: 27.02.2020).
2. Козлов, Н.И. Пирамида потребностей Маслоу // Психологос : энциклопедия практической психологии. – URL : <https://www.psychologos.ru/articles/view/piramida-potrebnostey-maslou> (дата обращения: 25.02.2020).

3. Общественное признание // А. Я. Психология : тесты, тренинги, словарь, статьи. – URL : http://azps.ru/handbook/pers/obshestvennoe_priznanie.html (дата обращения: 27.02.2020).

4. Формирование мотивации к предметам гуманитарного цикла в экономическом вузе : монография / под науч. ред. Т. И. Жарковой. – Челябинск : Уральская Академия, 2017. – 142 с.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА –
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Сборник материалов
Всероссийской с международным участием
межвузовской научно-практической конференции
молодых исследователей
«ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА»
(2020)**

Выпуск 16

Часть 1.

Материалы публикуются в авторской редакции.

За подбор и достоверность приведенных фактов, цитат, статистических, социологических и других данных, имен собственных, географических названий и прочих сведений несут ответственность авторы.

Сдано в набор 01.06.2020 Подписано в печать 08.06.2020

Объем 14 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -20 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35