

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

Материалы
итоговой научно-практической конференции
профессорско-преподавательского состава
Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г.,
посвященной
75-летию Победы в Великой Отечественной войне и
Дню российской науки

Санкт-Петербург
2020

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»**

**Материалы
итоговой научно-практической конференции профессорско-
преподавательского состава
Национального государственного Университета физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г.,
посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и
Дню российской науки**

(Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.)

**Санкт-Петербург
2020**

М 341 Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2020. – 344 с.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В сборнике представлены статьи ведущих ученых Университета, докторантов, аспирантов, соискателей, в которых освящаются актуальные теоретические, методические, исторические, психологические, педагогические, социально-политические, философско-культурологические, экономические и правовые, медико-биологические, вопросы физической культуры и спорта. Рассматриваются проблемы подготовки спортивного резерва, совершенствования системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации, массовой физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-оздоровительного туризма различных возрастно-половых групп населения. Подвергаются анализу теория и методика адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Статьи предназначены для широкого круга специалистов, интересующихся проблемами физической культуры и спорта.

Состав редакционной комиссии

Председатель комиссии – проректор по научно-исследовательской работе Ашкинази С.М., д-р пед. наук, проф.

Члены комиссии:

Закревская Н.Г., д-р пед. наук, проф.; Скок Н.С., канд. социол. наук, доц.; Улицкая Т.И., канд. физ.-мат. наук.

Секция 1. Курамшин Ю.Ф., д-р пед. наук, проф.

Секция 2. Тараканов Б.И., д-р пед. наук, проф.; Лосин Б.Е., д-р пед. наук, проф.; Медведева Е.Н., д-р пед. наук, проф.

Секция 3. Росенко С.И., д-р социол. наук, проф.; Верзилин Д.Н., д-р экон. наук, проф.; Ермилова В.В., канд. пед. наук, доц.; Пыж В.В., д-р полит. наук, проф.; Муртазина Г.Х., канд. пед. наук, доц.

Секция 4. Хвацкая Е.Е., канд. психол. наук, доц.; Рябчиков В.В., д-р пед. наук, доц.

Секция 5. Калинин А.В., д-р мед. наук, проф.; Мельников Д.С., канд. биол. наук, доц.; Самсонова А.В., д-р пед. наук, проф.; Ткачук М.Г., д-р биол. наук, проф.; Цаллагова Р.Б., д-р мед. наук, проф.

Секция 6. Евсеев С.П., д-р пед. наук, проф.; Шевцов А.В., д-р биол. наук, доц.; Ладыгина Е.Б., канд. пед. наук, доц.

Секция 7. Криличевский В.И., д-р пед. наук, проф.; Щенникова М.Ю., канд. пед. наук, доц.

Секция 8. Станиславская И.Г., канд. психол. наук, доц.; Симаков А.М., канд. пед. наук, доц.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	10
<i>Бакулев С.Е., Ашкинази С.М., Таймазов В.А.</i> Итоги научно-исследовательской работы в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 год	10
Секция 1. Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта.....	18
<i>Курамшин Ю.Ф.</i> Особенности развития спортивной формы у спортсменов в годичных циклах подготовки при демонстрации мировых рекордов.....	18
<i>Артемьева С.А.</i> Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста при помощи подвижных игр как ориентир к набору в группы начальной подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики.....	20
<i>Кауров В.О., Скачков Ю.А.</i> Эволюция соревнований в дисциплине «многоборье» в скалолазании и прогнозирование результата в «олимпийском многоборье» на основе результатов в отдельных дисциплинах.....	22
<i>Кислый А.Н., Смазнов К.С., Дитятин А.Н.</i> Общие принципы гимнастики и атлетической подготовки	25
<i>Кожевникова Н.В.</i> Проблемы учебной практики студентов в общеобразовательных учреждениях.....	29
<i>Липовка А.Ю., Игумнова П.И.</i> Совершенствование самостоятельной работы студентов с индивидуальным графиком обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»	31
<i>Павленко А.В.</i> Тенденции развития олимпийского тхэквондо в условиях применения информационных технологий.....	34
<i>Сафронова М.А.</i> Принципы синергетики в анализе современного состояния пространства науки о физической культуре.....	36
<i>Страдина М.С.</i> Преемственность Лесгафтовских идей и традиций в деятельности А.А. Красуской, к 165-летию со дня ее рождения.....	39
<i>Титорова О.Н.</i> Разногласия, возникающие при обучении планированию занятий при подготовке к практике.....	41
Секция 2. Совершенствование системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.....	44
<i>Анненко И.Ю., Макаров Ю.М.</i> Изучение структуры атакующих действий гандболистов высокой квалификации.....	44
<i>Аимбетова Н.В.</i> Техничко-тактическая подготовка квалифицированных боксеров.....	47
<i>Баландин С.И., Баландина И.Ю.</i> Повышение уровня развития скоростных возможностей у высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции в условиях среднегорья.....	50

Войнова С.Е., Войнов М.Е., Войнова М.М. Управление тренировочным процессом подготовки фигуристов-танцоров в подготовительном периоде, с использованием современных методов контроля функциональных резервов организма.....	52
Волков В.А. Способы повышения уровня быстроты у футболистов высокой квалификации.....	57
Губова О.В., Шерягина К.Д. Развитие скоростно-силовых способностей спортсменов группы тренировочного этапа первого года обучения, специализирующихся в дисциплине «Боулдеринг».....	59
Дакшевич Н.В., Фактор Э.А. Комплексный контроль подготовки квалифицированных волейболистов сборной студенческой команды НГУ им. П.Ф.Лесгафта.....	63
Денисенко А.Н. Скоростно-силовая подготовка борцов национальных видов спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	65
Колесников М.Б. Содержание тренировочных занятий регбистов 16-17 лет при развитии скоростно-силовых способностей.....	67
Константинова А.К., Петров А.Б. Влияние отдельных соревновательных упражнений полиатлона на результативность в троеборье с лыжной гонкой на этапах многолетней подготовки спортсменов.....	70
Крючек С.С. Формирование состояния готовности бегунов на средние и длинные дистанции.....	72
Левицкий А.Г. Негативные последствия изменений в правилах соревнований по виду спорта дзюдо.....	76
Луткова Н.В., Макаров Ю.М. Текущее состояние квалифицированных игроков при выполнении атакующих тактико-технических действий в соревновательных условиях	78
Макаров Ю.М., Мокина Е.И. Ориентировка во внешних условиях в подготовке юных гандболистов на начальном этапе.....	80
Медведева Е.Н., Супрун А.А. Обоснование необходимости разработки критериев оценки композиционной сложности групповых упражнений в художественной гимнастике.....	82
Михайлова Д.А. Взаимообусловленность детерминант анализа российских диссертационных исследований в сфере дзюдо.....	86
Мишин А.Н., Сезганов В.Д. Комплекс традиционных и инновационных методик как основа обучения многооборотным прыжкам фигуриста.....	89
Николаева О.В., Панчишина Д.Ю. Влияние показателей скорости переработки информации волейболисток на эффективность нападающего удара с применением обманных движений в разбеге.....	91
Петров М.Г., Егоренко Л.А., Шубин К.Ю., Баранова М.В., Андреева Е.А. Анализ пространственных траекторий и амплитуд гребка и их влияние на крены и дифференты байдарок и каноэ с использованием 3D датчика ускорений (G-сенсор)....	94
Петряев А.В., Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Кууз Р.В., Агеев Н.Н. Взаимосвязь специальной физической подготовленности пловцов девушек с эффективностью старта.....	96
Рыбьякова Т.В., Петряев А.А., Орехова А.В., Синев Б.В., Комарова О.В. Взаимосвязь показателей специальной физической подготовленности пловцов-юношей со скоростью проплывания стартового отрезка.....	98
Савельева Л.А. Анализ разнообразия, трудности и качества исполнения опорных прыжков гимнастками на чемпионате мира 2019 года.....	100
Сергазинова М.А., Минина Л.Н. Особенности использования ведения мяча элитными баскетболистами.....	103

<i>Сергеев Г.А., Поломошнов Д.И.</i> Динамика скоростно-силовых показателей мышц плечевого пояса у квалифицированных биатлонисток в подготовительном периоде.....	106
<i>Симаков А.М.</i> Анализ выступлений российских спортсменов на XXI чемпионате мира по тхэквондо ИТФ в дисциплине спарринг в контексте изменений, внесённых в правила соревнований.....	108
<i>Синицын Д.К., Зимин А.В.</i> Формирование оптимальной боевой готовности боксёра на предсоревновательном этапе спортивной подготовки.....	111
<i>Скржинский А.М., Крючек Е.С.</i> Эволюция содержания соревновательных программ в прыжках на батуте.....	113
<i>Тараканов Б.И.</i> Достижения и перспективы развития научно-педагогической школы кафедры теории и методики борьбы.....	116
<i>Тузова Е.Н.</i> Вегетативная реакция организма фигуристов на выполнение элементов в произвольной программе.....	121
<i>Чурин В.М.</i> Оптимальные интервалы работы в индивидуальных уроках технической и тактической направленности с юношами-рапиристами на этапе углубленной спортивной специализации.....	125
<i>Шустиков Г.Б., Бондарев И.В., Деев А.В.</i> Повышение эффективности подготовки судей по фехтованию.....	127
<i>Шустиков Г.Б., Федоров В.Г., Деев А.В.</i> Целевое структурирование содержания интегральной готовности фехтовальщиков.....	130
<i>Щеглов И.М.</i> Современные проблемы подготовки юных спортсменов в единоборствах.....	133
<i>Юшин А.Б.</i> Проблемы и перспективы биоимпедансометрии элитных атлетов сложнокоординационных видов спорта (на примере спортивной гимнастики).....	135
Секция 3. Исторические, социально-политические, философско-культурологические, экономические и правовые вопросы физической культуры и спорта.....	139
<i>Бойкова Н.Г., Каражаева М.Б.</i> О научно-методическом совершенствовании преподавания спортивной журналистики.....	139
<i>Буренко В.О.</i> Передача комментатором эмоциональной составляющей спортивного события.....	141
<i>Голокова М.С.</i> Актуализация образа конфликта в заголовках спортивных медиа.....	143
<i>Ермилова В.В., Мальцева С.Г., Турянская В.А.</i> Формирование привычки к ЗОЖ у населения России в контексте устойчивого развития физической культуры.....	146
<i>Закревская Н.Г., Колева Е.Ю.</i> Концептуальный подход к проблемам внутренних коммуникаций в спортивных организациях.....	148
<i>Кармаев Н.А.</i> Физическая культура как понятие и явление в условиях глобализации.....	149
<i>Кротова Е.Е.</i> «Эстетическая слепота» в спорте.....	152
<i>Круглова Т.Э., Крылова А.Т., Миролюбова К.Н.</i> Спортивный менеджер – современный взгляд.....	154
<i>Лебедев А.И., Ерёмин И.Б.</i> К вопросу приспособления объекта гражданской обороны для предоставления услуг потребителям физической культуры и спорта.....	157
<i>Муртазина Г.Х.</i> Пиар текст в спортивном дискурсе.....	158

<i>Оганян К.М., Оганян К.К.</i> Некоторые социокультурные характеристики спорта.....	160
<i>Предовская М.М., Тебякина Е.Е.</i> Киберспорт – спортивная реальность нового мира.....	162
<i>Путятова Э.Г.</i> Решение проблем гендерного равенства в спорте в деятельности международных организаций.....	165
<i>Пыж В.В.</i> Гуманитарная составляющая в науке и спорте.....	168
<i>Росенко С.И.</i> Содержание и особенности реализации образовательной программы «Туристская деятельность в сфере физической культуры и спорта».....	170
<i>Уколова И.П.</i> Региональные форматы международного сотрудничества в спорте.....	171
<i>Утишева Е.В., Акименко В.А.</i> К вопросу о сохранении традиций в спорте. Этические нормы и правила в парусном спорте.....	174
Секция 4. Психологические и социально-психологические проблемы физической культуры и спорта. инновационные аспекты физической культуры и спорта.....	177
<i>Астраханцева А.М., Серова Л.К.</i> Оценка спортсменами своей телесности через чувство боли.....	177
<i>Воронцов Б.А., Никитин А.А.</i> Психолого-педагогическое сопровождение высококвалифицированных спортсменов в спортивном туризме.....	180
<i>Кочергин А.Н., Рябчиков В.В.</i> О приоритетных направлениях деятельности НИИ СОТ и СЭП в 2019 году.....	182
<i>Лаврухина Г.М., Голова М.А.</i> Физкультурно-оздоровительные занятия с офисными работниками в режиме рабочего дня (на примере женщин-юристов зрелого возраста).....	184
<i>Рябчиков В.В., Кочергин А.Н., Бавыкин Е.А., Гирнык И.В.</i> Физическая подготовленность яхтсменов как лимитирующий фактор для успешной соревновательной деятельности в парусном спорте.....	187
<i>Рябчиков В.В., Куликов В.С., Бавыкин Е.А., Гирнык И.В.</i> О формировании у яхтсменов спортивного резерва навыков эффективного взаимодействия в экипаже.....	190
<i>Скок Н.С., Куликов В.С.</i> Содержательные характеристики социальной идентичности подростков девиантного поведения: предварительный анализ.....	193
<i>Субаева А.Г., Бирюкова Г.М.</i> Особенности эмоционального интеллекта бегунов на средние и длинные дистанции.....	196
Секция 5. Медико-биологические аспекты физической культуры.....	199
<i>Вётюш А.Н.</i> Влияние условий проживания на сомнологические показатели студентов.....	199
<i>Горбунова Т.В., Асташенкова С.А.</i> Комплексное применение дыхательных гимнастик на физкультурно-оздоровительных занятиях для часто болеющих детей младшего школьного возраста.....	202
<i>Дюсенова А.А.</i> Состояние репродуктивного здоровья спортсменок.....	204
<i>Задорожная Н.А., Цаллагова Р.Б.</i> Посттравматическая реабилитация опорно-двигательного аппарата спортсменов средствами кинезитерапии.....	206
<i>Кокорина Е.А.</i> Морфологические критерии отбора в сложнокоординационные виды спорта	209

<i>Красноруцкая И.С.</i> Влияние занятий игровыми видами спорта на психофизиологический профиль юных футболистов и баскетболистов.....	211
<i>Левенков А.Е., Казаков Д.А.</i> Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с сагиттальными нарушениями деформации позвоночника.....	214
<i>Левенков А.Е.</i> Функциональные характеристики скелетных мышц и состояние центральной гемодинамики спортсменов.....	217
<i>Лутков Ф.В.</i> Микротравматическая болезнь у спортсменов (факторы риска, средства дренажа и детоксикация).....	219
<i>Макоева Ф.К., Бахвалова Д.Д.</i> Распространенность пищевой непереносимости среди студентов спортивного вуза.....	223
<i>Мельников Д.С., Шведова И.В.</i> Психофизиологические особенности хоккеистов уровня высшего спортивного мастерства.....	225
<i>Миллер Л.Л.</i> Занятия бальными танцами – эффективный способ сохранения здоровья.....	228
<i>Налетов А.А., Кьергаард А.В.</i> Генетические особенности гипертрофии скелетных мышц.....	231
<i>Налетов А.А., Селиверстова В.В.</i> Напряжение регуляторных механизмов в пауэрлифтинге.....	234
<i>Олейник Е.А.</i> Показатели физического развития женщин 21-35 лет, занимающихся фитнесом.....	236
<i>Позняков В.С.</i> Роль мануальных воздействий в комплексной реабилитации спортсменов.....	238
<i>Селитреникова Т.А., Яковлев В.В.</i> Аспекты совершенствования адаптации курсантов-первокурсников средствами физической подготовки.....	240
<i>Ткачук М.Г.</i> Анализ пропорций тела спортсменов, занимающихся различными видами борьбы.....	243
<i>Шадрин Д.И., Смирнов Г.И.</i> Функциональная оценка стоп у студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта.....	245
Секция 6. Теория и методика адаптивной физической культуры и физической реабилитации.....	247
<i>Аксенов А.В., Крюков И.Г.</i> Уровень развития физических качеств детей с интеллектуальными нарушениями в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.....	247
<i>Аксенова Н.Н., Евсеев С.П., Корженевская Т.Б., Свеженина К.А.</i> Абилитация детей с множественными нарушениями в развитии.....	250
<i>Горская В.В., Ковалева Ю.А.</i> Социальная адаптация детей 6-9 классов с легкой степенью умственной отсталости в процессе адаптивного физического воспитания.....	254
<i>Грачиков А.А., Зинченко А.Д.</i> Специфика обучения плаванию детей с поражением зрения.....	255
<i>Григорьева Д.В., Мосунова М.Д.</i> Гидрореабилитация детей, перенесших менингит.....	258
<i>Димура И.Н.</i> Отношение студентов вузов к уязвимости.....	259
<i>Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Матвеева С.С.</i> Подготовка лиц с ПОДА к участию в ВФСК ГТО для инвалидов.....	262

Заходякина К.Ю. Экстренное повышение статической выносливости здоровых лиц посредством сочетанных физических и гипоксических тренировок.....	264
Ковалева Ю.А. Влияние занятий адаптивной физической культурой с применением костюма «Адели» на опорно-двигательный аппарат детей с последствиями церебрального паралича 3-4 лет	267
Мухина А.В. Индивидуальные программы для самостоятельных занятий физической культурой студентов специальных медицинских групп	270
Никифорова В.А., Ковалева Ю.А. Коррекция нарушений осанки у женщин среднего возраста с депривацией зрения с использованием элементов восточных танцев.....	271
Парников Я.Н., Ладыгина Е.Б. Коррекция вестибулярных нарушений у детей младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра посредством игровых видов деятельности.....	273
Поморцева А.А., Вишнякова Ю.Ю. Формирование мотивации к систематической двигательной деятельности у подростков с нарушением интеллекта средствами современной хореографии.....	276
Терентьева И.Г., Терентьев Ф.В. Особенности организации физкультурно-массовой и спортивной работы с лицами с нарушением слуха на промышленном предприятии.....	279
Уракова Е.А., Ковалева Ю.А. Сюжетно-ролевая игра как средство коррекции психомоторного развития детей с ЗПР.....	281
Чекалина В.В., Соколова Ф.М. Физическая реабилитация женщин среднего возраста с диагнозом гонартроз I-II степени	283
Шевцов А.В., Ивлев В.И., Иваниди И.В. Особенности физической реабилитации мужчин с избыточной массой тела и ожирением.....	286
Шелехов А.А., Ненахов И.Г., Грачиков А.А. Определение актуальных средств и методов адаптивной физической культуры в работе с лицами с различными сенсорными нарушениями.....	288
Ярыгина М.А. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой.....	290
Секция 7. Педагогические проблемы физической культуры. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.....	295
Баева Т.Е., Крафт Н.Н. Педагогические условия формирования исследовательской компетентности студентов.....	295
Белгородцева Э.И. Организация самовоспитательной деятельности студентов в процессе преподавания педагогики физической культуры.....	298
Гомзякова И.П. Критерии оценки и типичные ошибки в написании рабочих программ по педагогическим дисциплинам.....	301
Драник О.И. Средства формирования и оценки универсальных компетенций студентов вуза физической культуры в образовательном процессе по дисциплине «Педагогика».....	303
Крафт Н.Н., Пронин Е.А. Организация самостоятельной учебной работы студентов	306
Кузин П.А., Кузьмин В.А., Чумляков А.П. Направления совершенствования обучения по разделу «спортивные единоборства и рукопашный бой» с учащимися общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации...	308

Кузин П.А., Кузьмин В.А., Чумляков А.П. О совершенствовании содержания программы обучения спортивным единоборствам и рукопашному бою в Суворовских училищах и кадетских корпусах Министерства обороны Российской Федерации.....	311
Криличевский В.И. Изучение отношения к образовательному процессу среди студентов вузов физической культуры (на примере студентов бакалавриата НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург).....	315
Масленников П.Ю. Развитие научно-исследовательского потенциала обучающихся в вузах ФК средствами СНО (теоретическое обоснование).....	318
Михайлова Д.А. Взаимобусловленность детерминант творческой компетентности российских тренеров.....	321
Петренко Е.В. Анализ апробации оценочных средств по учебной дисциплине «Анатомия человека».....	324
Светличный С.А. Кейс-технологии на занятиях по педагогической и спортивной этике.....	327
Секция 8. Проблемы подготовки спортивного резерва.....	330
Ивченко Е.В., Архиповская А.А. Совершенствование техники выполнения фигур обязательной программы спортсменок синхронного плавания 13-15 лет.....	330
Петрушин А.В. Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва в биатлоне.....	333
Плотников В.В. Показатели эффективности игры у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования в соответствии с игровым амплуа в команде.....	334
Пудло П.М. Физиологические особенности нервной деятельности юных хоккеистов на этапе начальной подготовки (7-10 лет).....	337
Романов М.И. Проблемы развития скоростных качеств квалифицированных хоккеистов.....	340
Филатов В.В. Обучение технике владения клюшкой и шайбой на начальном этапе подготовки юных хоккеистов.....	341
Шаламова О.В. Основные факторы, влияющие на успешность занятий фехтованием детей дошкольного возраста в группах физкультурно-оздоровительной направленности.....	343

ВСТУПЛЕНИЕ

**ИТОГИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В
НАЦИОНАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА,
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ЗА 2019 ГОД**

*Бакулев С.Е., д-р пед. наук, профессор, ректор НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Ашкинази С.М., д-р пед. наук, профессор, проректор по НИР
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Таймазов В.А., д-р пед. наук, профессор, президент НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Научно-исследовательская работа в рамках государственного задания. В 2019 годах в Университете в рамках выполнения государственного задания на оказание государственных услуг в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации осуществлялись научно-исследовательские работы по 5 темам НИР (таблица 1).

Научно-исследовательские работы по этим темам осуществлялись научными сотрудниками НИИ спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем (НИИ СОТ и СЭП) в тесном сотрудничестве с профессорско-преподавательским составом кафедр НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. Результаты научно-исследовательских работ, выполняемых в рамках государственного задания, прошли успешную защиту в Министерстве спорта Российской Федерации и активно внедрялись в спортивную и педагогическую практику в различных организациях, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта, что подтверждено 10-ю актами внедрения.

Таблица 1. Темы научно-исследовательских работ, выполняемых в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в 2019 году

<i>Наименование темы НИР</i>	<i>Заказчик</i>	<i>Сроки</i>	<i>Руководитель темы, отв. исполнитель</i>
Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений	Министерство спорта Российской Федерации	2018 – 2019 гг.	С.П. Евсеев, Е.Б. Ладыгина
Разработка системы подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта на примере керлинга	Министерство спорта Российской Федерации	2018 – 2020 гг.	С.М. Ашкинази, Д.Н. Мельников
Диагностика качества профессионального образования в области физической культуры и спорта с учетом требований Национальной системы квалификаций	Министерство спорта Российской Федерации	2018 – 2020 гг.	В.И. Криличевский, Т.М.Овсюк
Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами адаптивной физической культуры и спорта (на примере лиц с нарушением зрения и слуха)	Министерство спорта Российской Федерации	2018 – 2020 гг.	О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов

Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Наименование темы НИР	Заказчик	Сроки	Руководитель темы, отв. исполнитель
Разработка научно обоснованных предложений по повышению технико-тактического мастерства и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в парусном спорте	Министерство спорта Российской Федерации	2019-2021	С.М. Ашкинази, В.С. Куликов

Научно-исследовательская работа по контрактам. В 2019 году проводились научно-исследовательские работы по контрактам (таблица 2).

Таблица 2. Темы НИР, выполнявшиеся в 2019 году по контрактам

<i>Государственные контракты 2019 г.</i>		
1	ГК № 64 от 27.05.2019 г.	Разработка научно-обоснованных предложений по объективизации технической ценности равновесий с предметами в подготовке спортсменов высокого класса в художественной гимнастике (3 млн. рублей, каф. ТиМ гимнастики)
2	ГК № 0173100014419000012 от 30.09.2019 г.	Разработка методики дифференцированной оценки специальной физической подготовленности пловцов на различных этапах многолетней спортивной подготовки (3 млн. 350 тыс. руб., каф. ТиМ плавания, НИИ СЭТ и СОП)
3	ГК №20 от 18 февраля 2019	Организация и проведение конференции «Управление человеческими ресурсами в сфере ФК, С и здорового образа жизни» (50 тыс. руб., каф. соц.-гум. дисциплин)
<i>Контракты 2019 г.</i>		
4	Договор № 002 от 01.07.2018 г. с АНООДО «Академия парусного спорта»	«Разработка научно-обоснованных подходов к формированию объемов и условий тренировочного процесса спортивного резерва в парусном спорте при подготовке к соревнованиям в годичном цикле» (НИИ СОТ и СЭП, 1 этап – 800 тыс. руб.)
5	Контракт № ЦТ-01/19 от 14.05.2019 с Автономной некоммерческой физкультурно-спортивной организацией «Стань чемпионом»	Контракт на оказание услуг по генетическому тестированию, а также научному и методическому сопровождению федерального экспериментального (инновационного) проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (институт здоровья и реабилитологии, кафедры: ТиМФК, психологии им. А.Ц Пуни, ТиМ гимнастики. Предоплата за 1 этап – 4 млн. 375 тыс. руб.).

Всего по контрактам в рамках научно-исследовательской деятельности в 2019 году получено 11 575 000 руб.

Научно-исследовательская работа по инициативным темам НИР. В 2019 году в Университете продолжилась научная работа на кафедрах в соответствии с «Тематическим планом научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург на 2016 – 2020 годы» (таблица 3).

Работа осуществляется по четырем направлениям:

- Формирование физической культуры и здорового стиля жизни человека – 5 тем НИР;
- Человек в экстремальных условиях двигательной деятельности – 7 тем НИР;
- Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса – 8 тем НИР;
- Теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и подготовки кадров – 12 тем НИР.

Таблица 3. Темы НИР, выполняемые в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург инициативно

<i>Основные научные направления</i>	<i>Количество разрабатываемых тем НИР</i>	<i>Кафедры, участвующие в разработке НИР</i>
01 Формирование физической культуры и здорового стиля жизни человека	5	каф. ТиМ атлетизма, каф. ТиМ МФОР, каф. гражданской защиты населения, каф. ТиМ гимнастики
02 Человек в экстремальных условиях двигательной деятельности	7	каф. анатомии, каф. биохимии, каф. ТиМ гидро-реабилитации, каф. физиологии им. А.Н. Крестовникова, каф. спортивной медицины и технологий здоровья, каф. физической реабилитации
03 Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса	8	каф. социально-гуманитарных дисциплин, каф. ТиМ легкой атлетики, каф. ТиМ фехтования, каф. ТиМ спортивных игр, каф. спортивных сооружений и индустрии, каф. ТиМ велосипедного спорта, каф. ТиМ гребного спорта, каф. юридических дисциплин и правового регулирования отрасли физической культуры и спорта
04 Теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и подготовки кадров	12	каф. педагогики, каф. ТиМ плавания, каф. ТиМ лыжного спорта, каф. ТиМ гимнастики, каф. ТиМ керлинга, каф. социальных технологий, каф. связей с общественностью, каф. ТиМ хоккея, каф. ТиМ водно-моторного и парусного видов спорта, каф. психологии, каф. ТиМ конькобежного спорта и фигурного катания на коньках, каф. ТиМ неолимпийских видов спорта, каф. ТиМ футбола

Тематика разрабатываемых в Университете НИР, их актуальность определяются во многом отраслевыми интересами отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также и потребностями в научном обосновании содержания, направленности и методики преподавания учебных дисциплин, преподаваемых в Университете.

Результаты научной, научно-технической и инновационной деятельности Университета за 2019 год. Все наиболее значимые теоретические и практические результаты выполняемых тем внедрены в образовательный процесс Университета, тренерскую практику, педагогическую деятельность специалистов физической культуры. По материалам НИР были изданы монографии, опубликованы научные статьи в ведущих российских журналах по физической культуре, они полноценно представлены в сборниках материалов Всероссийских и Международных конгрессов и конференций. Основные результаты научной, научно-технической и инновационной деятельности Университета в 2019 году, а также их результативность и востребованность отображены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4. Результаты научной, научно-технической и инновационной деятельности (публикационная, издательская активность) Университета за 2019 г.

<i>Наименование показателя</i>	<i>Всего, ед.</i>
Число публикаций на портале e-library	946
Число публикаций в РИНЦ (Российский индекс научного цитирования)	771

Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

<i>Наименование показателя</i>	<i>Всего, ед.</i>
Число публикаций, входящих в ядро РИНЦ	58
Число статей в журналах	332
Число публикаций в российских научных журналах, включенных в перечень ВАК	223
Число статей в журналах, входящих в Web of Science	14
Число статей в журналах, входящих в Scopus	42
Опубликовано научных монографий, глав в монографиях	11

Таблица 5. Результативность и востребованность научных исследований в 2019 г.

<i>Наименование показателя</i>	<i>Количество ед.</i>
Совокупная цитируемость публикаций организации, изданных за последние 5 лет, индексируемых в российских и международных информационно-аналитических системах научного цитирования (2015-2019):	17777
Web of Science	10
Scopus	55
РИНЦ	17712
Средневзвешенный импакт-фактор журналов, в которых опубликованы статьи организации	0,476
Количество научных журналов, издаваемых образовательной организацией	2

Процесс научно-исследовательской работы на кафедрах, в научных подразделениях Университета позволил внедрить в спортивную и образовательную практику 43 кафедральные разработки (таблица 5).

Таблица 5. Количество научных разработок, внедренных в практику физической культуры в 2019 г.

<i>Уровень внедрения научных разработок</i>	<i>Количество разработок</i>
Общее кол-во разработок	43
а) Российская Федерация, СНГ	4
б) Санкт-Петербург, область	39
В том числе в практику физической культуры (из пунктов а) и б)	37

Геномный центр. В январе 2019 года на базе Института здоровья и реабилитологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург был создан Геномный центр, работа по созданию которого началась с лета 2018 года. Комплексная научная группа, состоящая из специалистов в различных отраслях научного знания и медицины и действующая на базе Геномного центра в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и партнерских структурах, работает с февраля 2016 года.

Деятельность центра помимо прочего направлена на достижение целей и решение ряда задач, сформированных Указом Президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Основные направления работы Геномного центра:

- Проведение фундаментальных исследований в сфере генетики, медицины, физиологии и биологии, обособленно и совместно с заинтересованными организациями.
- Разработка инновационных методов лабораторной диагностики.

- Всестороннее изучение генома человека, поиск значимых генетических маркеров.
- Проведение исследований в сфере клеточных технологий, работа с биологически-активными средами и стволовыми клетками.
- Проведение исследований в сфере геномного редактирования, разработка методов безопасного и эффективного редактирования генома.
- Разработка методов, способов и программ генетического тестирования. Проведение исследований по направлению «Генетический паспорт».
- Разработка методов, способов и новых подходов к интерпретации геномных данных. Разработка теоретических и программных методов. Исследования в сфере биоинформатики.
- Проведение исследований физических возможностей и способностей человека.
- Изучение генетических особенностей чемпионов и людей, обладающих выдающимися способностями в сфере физической деятельности.
- Исследования в сфере археогенетики, геногеографии и палеогенетики.
- Изучение генетического разнообразия человеческих популяций. Исследования в сфере этногеномики.
- Комплексные исследования в сфере физической (биологической) антропологии.
- Разработка инновационных методов функциональной диагностики.
- Исследования в сфере трансляционной и предиктивной медицины.
- Научно-методическая работа. Проведение специальных курсов и семинаров по ключевым тематикам исследований.

Геномный центр выступает разработчиком региональной «Стратегии активного долголетия», а также участвовал в конкурсе на «создание Центра геномных исследований мирового уровня» в составе кластера «Трансляционная медицина».

Развитие материальной базы для проведения научных исследований. В 2019 году на закупку современной аппаратуры для проведения научных исследований потрачено **11 млн 866 529 рублей**.

Из них на оснащение Центра тестирования, отбора и сопровождения спортивно одаренных детей и геномного центра – **3 290 250 руб.** При этом закуплены:

- Термоциклер для амплификации нуклеиновых кислот 1000, исполнения C1000 Touch в комплекте с модулем реакционным оптическим CFX96, Bio-Rad, Сингапур – 1 857 000 руб.
- Управляющий компьютер с монитором RU_PC, Китай – 54 166 руб.
- Система диагностическая для оценки состояния кардио-респираторной функции и метаболизма Fitmate, с принадлежностями, исполнение Fitmate PRO – 917 250 руб.
- Устройство электронное стабилотренажер ST-150 (410x315), Россия, ООО «Мера-ТСП» - 230 000 руб.
- Программно-аппаратный комплекс для проведения психологического и психофизиологического тестирования и биоуправления «БОС-ТЕСТ - ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ». Персональная версия. – 75 000 руб.

На оснащение НИИ СОТ и СЭП затрачено- 6 млн. 826 679 рублей. Закуплены:

- Диагностическая стресс-система с газоанализатором – 3 млн. 870 000 руб.
- Аппаратура для психофизиологического тестирования (Психотест) – 356 679 руб.
- Беговая дорожка и др. – 2 млн. 600 000 руб.

На модернизацию аппаратной базы кафедры биомеханики затрачено 1 млн. 749 600 рублей. Закуплен многоканальный аппаратно-программный электромиографический комплекс с беспроводным подключением инерциальных датчиков Trigno производства компании Delsys Inc (США), который предназначен для проведения спортивных исследований с регистрацией поверхностных электромиограмм и биомеханических параметров движений на

Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

основе акселерометрии, гироскопии и магнитометрии с дальностью передачи сигналов до 40 метров.

Проведение научных конгрессов и конференций. В 2019 году Университет был организатором 7 научных и научно-практических конгрессов и конференций (таблица 6).

Таблица 6. Научные конгрессы и конференции Министерства спорта Российской Федерации, проведенный в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург в 2019 году

<i>Дата</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Организация-исполнитель</i>
Январь 2019 г.	Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы теории и методики хоккея»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Февраль 2019 г.	Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта за 2018 год	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Апрель 2019	IX Международный научный конгресс «Спорт. Человек. Здоровье»	Международная общественная организация «Спорт. Человек. Здоровье», ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Международная федерация самбо
Май 2019	Всероссийская научно-практическая конференция «Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни»,	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Июнь 2019	68-ая Всероссийская научно-практическая конференция высших учебных заведений России «Физическая культура студентов»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Июнь 2019	V Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Медицинский научно-образовательный кластер «Трансляционная медицина»
Октябрь 2019	III Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика»	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,

Изобретательская и патентно-лицензионная деятельность. 15 февраля 2019 года Федеральным институтом промышленной собственности выдано свидетельство №698610 о регистрации товарного знака на имя ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».



В 2019 году получено 2 патента:

1. Пат. № 2679656 Российская Федерация от МПК G01N 33/49 Способ определения макроформ креатинкиназы и макроформ МВ-изофермента в сыворотке крови человека/ Дорофейков В.В., Бакулев С.Е., Ашкинази С. М., Таймазов В. А., Вавилова Т. В., Демченко Е. А., Кайстрия И. В.; заявители и патентообладатели Федеральное государственное бюджетное учреждение "Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова" Министерства здравоохранения Российской Федерации (RU), ФГОУ ВПО "Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург" (RU) Дорофейков В.В., Бакулев С.Е., Ашкинази С. М., Таймазов В. А., Вавилова Т. В., Демченко Е. А., Кайстрия И. В.; заявл. 24.04.2018, опубл. 12.02.2019 Бюл. № 5.

2. Пат. № 2700124 Российская Федерация от МПК А61В 8/00, А61В 5/107. Способ прогнозирования осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы у спортсменов / Бакулев С. Е., Калинин А. В., Лобанов М. Ю., Артамонова М. В. заявитель и патентообладатель Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург" (RU), заявл. 05.06.2018, 12.09.2019, Бюл. № 26

В 2019 году в Федеральный институт интеллектуальной собственности поданы 2 заявки:

1. Заявка на изобретение № 2019112388 от 23.04.2019 г. «Способ тренировки и оценки технико-тактической подготовленности спортсменов» авторов А.Г. Биленко, Г.П. Ивановой и Б.Е. Лосина.

2. Заявка на изобретение № 2019129370 «Автоматизированный способ дистанционного измерения кинематических характеристик 3D движения человека, в том числе антропоморфного механизма» авторов С.Е. Бакулева, А.О. Кузнецова, П.О. Кузнецова, А.В. Павленко, А.М. Симакова, В.А. Таймазова и В.А. Чистякова.

Деятельность в рамках кластера «Трансляционная медицина». Национальный государственный Университет физической культуры и спорта имени П.Ф. Лесгафта является соучредителем медицинского научно-образовательного кластера «Трансляционная медицина». В 2019 году активно продолжалась работа Университета в рамках кластера. Результатом совместных научных исследований явилось изобретение «Способ определения макроформ креатинкиназы и макроформ МВ-изофермента в сыворотке крови человека» (Патент РФ № 2679656). Также проведена V Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (июнь 2019 года).

Студенческая наука в Университете. Деятельность молодежного научно-исследовательского сектора Университета является важным направлением научно-исследовательской работы в Университете, поскольку способствует: пониманию студентов современных проблем человека в сфере физической культуры и спорта; осознанию инновационных процессов развития физкультурного образования; повышению качества подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, признанию эффективности научно-исследовательской работы студентов для повышения профессионального мастерства и информационного потенциала личности; развитию научной компетентности, исследователь-

ской активности выпускника в сфере физической культуры и спорта; воспитанию ценностного отношения и устойчивого интереса к научно-исследовательской деятельности.

Научно-исследовательская работа студентов являлась неотъемлемой частью учебного процесса. Ее организация осуществлялась молодежным научно-исследовательским сектором. Основными формами научно-исследовательской работы студентов в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург являлись: исследовательская работа, проводимая индивидуально или в составе научных групп под руководством опытного преподавателя; кафедральные научные конференции; тематические конференции, проводимые по инициативе кафедр; подготовка и очное и заочное участие в межвузовских и региональных, всероссийских и международных конференциях и конкурсах. В апреле 2019 года в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург была проведена открытая региональная межвузовская конференция молодых ученых «Человек в мире спорта». Она работала по 12 секциям, различных по научному направлению. В конференции очно приняли участие 178 участников, в том числе из других ВУЗов и стран. Впервые на конференции были организованы онлайн выступления зарубежных участников.

Издательская деятельность в Университете. В Университете ежемесячно продолжает издаваться научно-теоретический журнал «Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта», в котором публикуются оригинальные научные статьи, научные обзоры, научных по педагогическим и психологическим наукам. Журнал входит в Перечень рецензируемых научных изданий, которые рекомендованы ВАК РФ для публикации результатов кандидатских и докторских диссертаций.

В Университете издается ежегодный сборник «Труды кафедры биомеханики Университета имени П.Ф. Лесгафта», в котором обсуждаются результаты научных работ в области спортивной, медицинской и технической биомеханики, а также в смежных областях знаний.

Также в Университете кафедрой ТиМ спортивных игр и Высшей школой тренеров по баскетболу издается «Научно-методический Вестник».

СЕКЦИЯ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ У СПОРТСМЕНОВ В
ГОДИЧНЫХ ЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ ПРИ ДЕМОНСТРАЦИИ МИРОВЫХ
РЕКОРДОВ

*Курамышин Ю.Ф., д-р пед. наук, проф., НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы спортивной формы у спортсменов высокой квалификации: приведены понятие, структура, критерии определения спортивной формы. Рассмотрены особенности развития спортивной формы Е. Исинбаевой в годичном макроцикле 2008 г.

Ключевые слова: теория спорта, спортивная форма, спортивная рекордология, Елена Исинбаева.

Успешность выступления спортсмена на соревнованиях зависит от степени готовности к демонстрации наивысших результатов. Состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к спортивным достижениям, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле, определяют как «спортивная форма». Она представляет собой гармоничное единство всех сторон подготовленности: физической, технической, тактической, психологической и др. [1, 2]. В данном состоянии спортсмен показывает для себя высшие личные спортивные результаты.

Процесс развития спортивной формы в рамках годичного цикла подготовки имеет фазовый характер. Выделяют три фазы развития спортивной формы: фаза становления, фаза стабилизации и фаза временной утраты. Длительность цикла развития спортивной формы и ее фаз носит индивидуальный характер и может проходить в той или иной последовательности. Так, у одних спортсменов за фазой приобретения следуют фазы сохранения и утраты; у вторых перед фазой приобретения идет фаза утраты; у третьих фазы развития спортивной формы чередуются в такой последовательности: сохранение, утрата, приобретение, сохранение, утрата [3, 4].

У спортсменов, находящихся в состоянии спортивной формы, могут наблюдаться высшие уровни готовности (пики) к достижениям, а также и спады спортивно-достиженческих возможностей в дни соревнований. По мнению Ф.П. Сулова, пик спортивной формы – это оперативное состояние спортсмена в день старта, имеющего самый высокий уровень подготовленности, обеспечивающее ему демонстрацию своих лучших результатов [5].

Наиболее общим, интегральным критерием оценки спортивной формы является лучший (рекордный) спортивный результат или близкий к нему (не ниже 1,5-2 % от результата), показанный спортсменом в соревнованиях в том или ином годичном цикле и измеряемый с помощью объективных критериев [1, 2, 6]. Все спортивные результаты, попадающие в двухпроцентную зону и выше этой зоны, могут быть приняты за критерий «спортивной формы». Наряду с данным критерием по индивидуальной динамике спортивных результатов можно рассчитывать критерии стабильности и прогрессирования спортивной формы [1, 5, 6].

В связи с увеличением числа соревнований и стартов у сильнейших спортсменов мира, плотностью соревновательного режима перед специалистами в области спорта высших

достижений возникает ряд вопросов: сколько раз спортсмен может входить в состояние спортивной формы в течение года; какова может быть длительность ее сохранения; какие интервалы между стартами могут обеспечить очередную демонстрацию высоких результатов; возможно ли спортсмену показывать одновременно свои лучшие результаты в серии соревнований и главных, престижных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты мира); как эффективно строить тренировочный и соревновательный процесс при напряженном соревновательном режиме. Решению этих вопросов посвящено данное исследование.

Нами были проанализированы результаты выступления сильнейших спортсменов в соревнованиях различного ранга и спортивных дисциплинах при установлении мировых рекордов. Уникальные случаи успешного выступления в соревновательном сезоне ведущих спортсменов, где они побеждали, устанавливали рекорды в соревнованиях различного масштаба, включая и престижные соревнования, приведены в нашей монографии [8].

В качестве примера рассмотрим особенности развития спортивной формы Е. Исинбаевой в годичном макроцикле 2008 г. Елена Исинбаева – двукратная олимпийская чемпионка, обладательница бронзовой медали Олимпийских игр 2012 г., трехкратная чемпионка мира на открытых стадионах, четырехкратная чемпионка мира в закрытых помещениях, чемпионка Европы. В 2008 г. при подготовке к Олимпийским играм она выступила в пятнадцати соревнованиях. Ее соревновательный сезон продолжался с 16 февраля по 25 сентября 2008 г. Он включал в себя два соревновательных периода. Первый соревновательный период (23 дня) – 16.02.08 – 07.03.08 – 09.03.08. Второй соревновательный период составил 77 дней. Главная цель этого периода – успешное выступление на Олимпийских играх в Пекине.

При определении состояния спортивной формы Е. Исинбаевой был взят ее личный рекорд 2007 г., который принят за 100 %. В течение соревновательного сезона 2008 г. спортивные результаты Е. Исинбаевой семь раз попадали в расчетную зону спортивной формы. У нее наблюдалось четыре пика спортивной формы. Интервал времени между первым (в 2007 г.) и вторым личным рекордом (2008 г.) составил 194 дня, между вторым и третьим – 16 дней, между третьим и четвертым – 3 дня, между четвертым и пятым – 4 дня, между пятым и шестым – 17 дней, между шестым и седьмым – 14 дней. Стабильность спортивной формы Е. Исинбаевой в сезоне 2008 г. составила 46,6 %. Величина прогрессирования спортивной формы по отношению к 2007 г. – 2,4 %.

Заключение. Результаты соревновательной практики сильнейших спортсменов мира показывают, что есть спортсмены, которые успешно выступают на протяжении всего соревновательного сезона в большом количестве официальных соревнований. Они обычно демонстрируют мировые рекорды и одновременно успешно выступают в престижных соревнованиях. В то же время есть спортсмены, которые несмотря на неоднократно установленные мировые достижения, не смогли войти в состояние спортивной формы на момент главных соревнований и продемонстрировать свои лучшие результаты. Есть основание полагать, что это связано с ошибками в распределении соревнований в соревновательном периоде и неэффективной технологией управления развитием и сохранением состояния спортивной формы.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Матвеев, Л.П. Вновь о «спортивной форме» // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 19–23.
3. Бондарчук, А.П. Еще раз о «спортивной форме» // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 11–13.
4. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К. : Олимп. лит-ра, 2000. – 568 с.

5. Суслов, Ф.П. О структуре (периодизации) годового цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 11–12.

6. Калинин, В.К. О структуре соревновательного периода / В.К. Калинин, Н.Н. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 2. – С. 63–66.

7. Красников, А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.

8. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005. – 408 с.

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК ОРИЕНТИР К НАБОРУ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Артемяева С.А., преп. каф. ТУМ легкой атлетики, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Подвижные игры, как преимущественное средство, применяемое для развития скоростных качеств на этапе спортивной ориентации в группы легкой атлетики скоростно-силовой направленности.

Ключевые слова: Подвижные игры. Спортивная ориентация. Младший школьный возраст. Развитие скоростных качеств.

Актуальность исследования. Младший школьный возраст наиболее благоприятный для воспитания быстроты, и очень важно уже в этом возрасте уделять данному качеству особое внимание.

Объект исследования: подвижные игры на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: подвижные игры на уроках физической культуры, как средство развития быстроты у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста.

2. Выявить основные средства, применяемые для развития быстроты у младших школьников на уроках физической культуры.

3. Определить эффективность использования подвижных игр для ориентации детей к набору в легкоатлетические группы скоростно-силовой направленности на начальном этапе спортивной подготовки.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение комплекса подвижных игр у детей младшего школьного возраста на занятиях физической культуры способствуют развитию быстроты и эффективно влияет на дальнейшую спортивную ориентацию в группы начальной подготовки по легкой атлетике.

Для проведения исследования на базе общеобразовательной школы, были сформированы контрольная и экспериментальная группы детей младшего школьного возраста, уча-

щихся 3 класса в количестве 20 человек. Педагогический эксперимент проводился с 05.09.2019 по 05.11.2019 год. Он заключался в экспериментальном обосновании эффективности применения подвижных игр у учащихся младших классов для развитие быстроты и повышение их уровня физической подготовленности.

Для определения эффективности предложенного подхода в эксперименте применялось тестирование, определяющее уровень развития скоростных способностей в следующих упражнениях: бег 10 м с хода, бег 30 м со старта, бег 60 м со старта.

На основании изучения особенностей развития данных способностей был подобран комплекс подвижных игр различной направленности. Эффективность комплекса оценивалась посредством сравнения показателей развития качества быстроты у учеников экспериментальной и контрольной групп до, и после проведения эксперимента.

Таблица 1. Динамика показателей уровня скоростных способностей в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах дои после эксперимента

Группы	Период exper.	Бег 30 м со старта, с	P	Бег с хода 10 м, м/с	P	Бег 60 м со старта, с	P
ЭГ, x ±	До	5,76±0,06	≥0,05	2,55±0,08	≥0,05	10,83±0,1	≥0,05
КГ, x ±		5,65±0,03		2,34±0,03		11,1±0,1	
ЭГ, x ±	После	5,15±0,03	≤0,05	2,01±0,07	≥0,05	10,27±0,1	≤0,05
КГ, x ±		5,34±0,03		2,12±0,04		10,81±0,1	

В экспериментальной группе проводились занятия с использованием подвижных игр, направленных на повышение уровня развития скоростных способностей. Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной программе физического воспитания, используемой в общеобразовательной школе.

Рассматривая показатели развития быстроты и их изменения в течение эксперимента у детей, было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе по отношению к контрольной, наблюдался больший прирост рассматриваемого качества. Анализ сдвигов в показателях дает основание говорить о положительном и в основном достоверном ($P \leq 0,05$) влиянии подвижных игр на развитие быстроты движений у младших школьников (таблица 1).

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод о целесообразности использования предложенного комплекса упражнений с активным применением подвижных игр. При планировании содержания программы физического воспитания младших школьников подвижные игры должны занимать значительный объем тренировочного времени. Их наличие эффективно оказывает воздействие на развитие скоростных способностей, определяющих успех и результативность движений в легкоатлетических видах скоростно-силовой направленности.

Выводы. Анализ специальной литературы позволил определить анатомо-физиологические закономерности развития детей младшего школьного возраста. Определены основные средства, применяемые для развития физических способностей у младших школьников на уроках физической культуры. Экспериментально установлено положительное влияние занятий подвижными играми на развитие скоростных способностей, характеризующих физическую подготовленность детей младшего школьного возраста. Результаты тестов: бег на 30 м и бег на 60 м, достоверно подтверждают данное утверждение ($P \leq 0,05$). Скоростные способности являются определяющими при наборе в группы начальной подготовки, специализирующиеся в легкоатлетических видах скоростно-силовой направленности.

Список использованных источников

1. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. Т. 1. – Москва, 2003. – С. 230–232.
2. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К. : Здоровья, 1998. – 168 с.
3. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И. Пензулаева; сост. Г.М. Лямина. – М. : Педагогика, 1984. – 190 с.
4. Кузнецов, В.С. Физические упражнения и подвижные игры : метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.

УДК 796.526

**ЭВОЛЮЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ДИСЦИПЛИНЕ «МНОГОБОРЬЕ» В
СКАЛОЛАЗАНИИ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА В «ОЛИМПИЙСКОМ
МНОГОБОРЬЕ» НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ**

*Кауров В.О., преп. каф. ТуМ керлинга НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург;*

*Скачков Ю.А., кан. пед. наук, доц. каф. ТуМ керлинга НГУ им.
П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В работе рассматриваются эволюция соревнований по скалолазанию и правила соревнований. Отмечается, что данный вид соревнований стал активно развиваться и скалолазание превратилось в полностью самостоятельный вид спорта, который в 2020 году дебютирует на Олимпийских играх в Токио.

Ключевые слова: соревнования, дисциплина «многоборье», скалолазание, правила соревнований.

Первые официальные соревнования по скалолазанию состоялись в СССР в 1947 году, где спортсмены соревновались в преодолении трассы на естественных скалах Кавказа на время с учетом оценки техники лазания. Инициатором проведения соревнований был Иван Иосифович Антонович, работавший начальником учебной части альпинистского лагеря «Молния», и первоначальной целью данных соревнований было повышение скальной подготовки инструкторов альпинистского лагеря. В дальнейшем данный вид соревнований стал активно развиваться, популярность его росла и скалолазание превратилось в полностью самостоятельный вид спорта, который в 2020 году дебютирует на Олимпийских играх в Токио.

После первых соревнований 1947 года в советский период развития скалолазания в этом новом виде спорта стали появляться различные дисциплины, такие как индивидуальное лазание, парная гонка, лазание с ориентированием, домбайские и крымские связки. С появлением различных отдельных дисциплин скалолазания появилась и дисциплина «многоборье», где суммировались результаты спортсмена в отдельных дисциплинах. На протяжении почти 70 лет с 50-х годов прошлого века и до настоящего времени соревнования в многоборье претерпевали серьезные изменения, в какие-то периоды развития этой дисциплины в России многоборье вообще отказывались считать отдельной дисциплиной, а сейчас многоборье стало самой важной из всех дисциплин, т.к. именно в многоборье будут определены первые в истории Олимпийские чемпионы по скалолазанию.

В советский период развития скалолазания результаты выступления спортсмена в отдельных видах программы определялись в баллах, половина из которых давалась за показан-

ное время, а другая половина за технику прохождения трассы. Результатом скального многоборья в этот период являлась сумма баллов, полученная спортсменом во всех видах программы соревнований, при этом баллы, полученные в соревнованиях связок, делились пополам с учетом штрафных баллов за технику, полученных конкретным спортсменом. Спортсмен, занявший 1-е место в многоборье в СССР, получал звание абсолютного чемпиона.

После выхода скалолазания на международную арену в 80-х – 90-х годах XX века количество спортивных дисциплин вида спорта скалолазание сократилось, официальные соревнования стали проходить только на искусственном рельефе в 3-х основных дисциплинах – лазание на трудность, лазание на скорость и боулдеринг (серия коротких проблемных трасс). Эти три дисциплины требуют от спортсменов развития различных качеств и в настоящее время в мире нет спортсмена, который входит в число лидеров во всех 3-х дисциплинах. И если есть отдельные спортсмены, показывающие высокие результаты в лазании на трудность и боулдеринге, то лазание на скорость стоит особняком и спортсмены-скоростники, как правило, не могут показать сколько-нибудь значимого результата в 2-х других дисциплинах. Результат в трудности определяется в большей мере специальной выносливостью спортсмена, результат в боулдеринге во многом зависит от силовых качеств спортсмена и его способности «прочитать» незнакомую проблемную трассу, а современные соревнования на скорость практически являются коротким спринтом по вертикали (точнее по нависающей на 5 градусов эталонной стене) и можно сказать, что уже и не являются скалолазанием, как таковым.

Таким образом с начала 2000-х годов соревнования в многоборье свелись к суммированию результатов в трудности, боулдеринге и скорости, а вот способ этого суммирования неоднократно менялся. Так как, в отличие от лазания на скорость, в лазании на трудность и в боулдеринге спортсмены всегда соревнуются на новых незнакомых трассах, то для этих дисциплин невозможно создать единую таблицу перевода результата соревнований, выражающегося в высоте подъема в трудности и количестве пройденных трасс и использованных попыток в боулдеринге, в баллы. Поэтому для определения результата в многоборье используются места, занятые спортсменом в отдельных видах программы, а вот способ определения результата в многоборье на основе этих мест в процессе эволюции скалолазного многоборья дважды менялся. При этом если есть спортсмены, которые участвовали не во всех дисциплинах многоборья, то они при определении места многоборца в отдельной дисциплине не учитываются.

В начале было принято решение использовать таблицу рейтинговых баллов, используемую для ведения рейтингов в отдельных дисциплинах (таблица 1).

Таблица 1. Таблица рейтинговых баллов

Место	Балл	Место	Балл	Место	Балл	Место	Балл	Место	Балл
1	100	7	43	13	26	19	14	25	6
2	80	8	40	14	24	20	12	26	5
3	65	9	37	15	22	21	10	27	4
4	55	10	34	16	20	22	9	28	3
5	51	11	31	17	18	23	8	29	2
6	47	12	28	18	16	24	7	30	1

После нескольких лет проведения соревнований в многоборье по таким правилам были выявлены следующие недостатки: во-первых, при количестве участников многоборья более 30 не все участники получали баллы за отдельные дисциплины, а во-вторых при таком способе определения суммарного результата некоторое преимущество имели победители и призеры отдельных дисциплин, т.к. разница в одно место между 1-м и 2-м местами составляла 20 баллов, а между 21-м и 22-м местами всего 1 балл. Для исправления этих недостатков нами была предложена система подсчета результата в многоборье по сумме мест, занятых

спортсменом в отдельных дисциплинах без учета спортсменов, участвующих только в одной или двух дисциплинах. В этом случае победителем многоборья становился самый универсальный спортсмен, стало невозможно показать высокий результат в многоборье выступив слабо даже в одной из дисциплин. Эта система была принята сначала Федерацией скалолазания России, а затем и международной федерацией спортивного скалолазания IFSC. Таким образом проводились соревнования по многоборью вплоть до 2016 года включительно до включения скалолазания в программу Олимпийских игр. Так как на Олимпийских играх 2020 года в скалолазании разыгрывается всего 2 комплекта медалей (по одному у мужчин и женщин), то международная федерация приняла решение проводить на Олимпийских играх многоборье, чтобы представить все три основные дисциплины скалолазания, а вот подсчет итогового результата в корне поменялся. IFSC предложила определять итоговый результат в многоборье по произведению мест, занятых спортсменом в отдельных дисциплинах – чем меньше произведение, тем лучше результат. К соревнованиям по скалолазанию на Олимпийских играх в Токио будет допущено только 20 сильнейших мужчин и 20 сильнейших женщин, при этом не более 2-х мужчин и 2-х женщин от одной страны.

Проведенные расчеты показали, что для успеха в «олимпийском многоборье» спортсмену необходимо иметь очень высокие результаты в двух дисциплинах, а третью можно провалить. Обычно это спортсмены, имеющие высокие результаты в лазании на трудность и в боулдеринге, они до недавнего времени не занимались скоростью вообще, но в последний год мировые лидеры трудности и боулдеринга занялись подготовкой и в лазании на скорость что привело к быстрому улучшению их результатов в этой дисциплине, особенный прогресс в скорости заметен у японских скалолазов.

Расчеты также показали, что среди российских скалолазов в настоящее время нет спортсменов, способных показать высокий результат на международных соревнованиях сразу в двух дисциплинах, поэтому нецелесообразно включать в команду многоборцев на международные соревнования победителей российских соревнований по многоборью. Значительно перспективнее в настоящий момент для сборной России включение в команду спортсмена, входящего в число мировых лидеров в одной дисциплине, пусть даже при очень слабой подготовке в двух других дисциплинах. Это прежде всего относится к нашим спортсменам, специализирующимся в дисциплине скорость. В этом случае при успешном выступлении в своей основной дисциплине (победе в квалификации скорости в многоборье) спортсмен гарантировано проходит в финальную часть соревнований, где он будет соревноваться со специалистами трудности и боулдеринга, поэтому победа в скорости в финале многоборья не будет большой проблемой и по расчетам такой спортсмен займет в итоговом протоколе многоборья от 4 до 6 места.

Приведенные выше выводы подтвердились результатами выступлений сборной команды России в многоборье на чемпионате мира и квалификационном отборочном турнире к Олимпийским играм. Ни один потенциальный многоборец, побеждавший в соревнованиях по многоборью на российских стартах, из-за приведенных особенностей подсчета результатов не смог пройти квалификацию, а спортсменка, специализирующаяся исключительно в скорости и имеющая очень слабые результаты трудности и боулдеринга, выиграв квалификацию скорости в многоборье на отборочном турнире, смогла получить олимпийскую лицензию, единственную на данный момент для нашей страны.

Список использованных источников

1. Результаты международных соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/calendar> (дата обращения XX.XX.2019).
2. Результаты российских соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.c-f-r.ru/competitions/> (дата обращения XX.XX.2019).

3. Мировой рейтинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/ranking> (дата обращения XX.XX.2019).

4. Официальный сайт Федерации скалолазания России. – <http://www.c-f-r.ru/climbing/> (дата обращения XX.XX.2019).

УДК 796.41

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ГИМНАСТИКИ И АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Кислый А.Н., канд. пед. наук, проф., проф. каф. гимнастики и атлетической подготовки ВИФК, Санкт-Петербург;

Смазнов К.С., канд. пед. наук, докторант ВИФК, Санкт-Петербург;

Дитятин А.Н., канд. пед. наук, проф., зав. каф. гимнастики и фитнес-технологий РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются общие принципы гимнастики и атлетической подготовки как педагогической основы физического совершенствования военнослужащих. Установлены принципы оздоровительной, развивающей, прикладной, методической направленности и воспитывающего обучения; определены их значение и содержание.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое совершенствование, гимнастика и атлетическая подготовка, общие принципы гимнастики и атлетической подготовки.

Современное развитие информационных технологий, модернизация современной техники и вооружения приводит, с одной стороны, к значительному сокращению двигательной активности военнослужащих, а с другой стороны к увеличению психоэмоциональной нагрузки на их состояние.

Решение данной проблемы возможно регулярными занятиями по физической подготовке, которая представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [5].

Цель физической подготовки – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением [5].

Занятия по физической подготовке организуются и осуществляются в соответствии с принципами прикладности, комплексности и оптимальности. Данные принципы определяют не только процесс физического совершенствования военнослужащих, но и управление этим процессом [7].

«Гимнастика и атлетическая подготовка» является одним из основных разделов физической подготовки и представляет собой систему многообразных физических упражнений, которые реализуются в педагогическом процессе и формируют фундамент всестороннего развития военнослужащих. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, формирование двигательных и прикладных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки [2, 5].

В содержание занятий включатся общеразвивающие упражнения, комплексы вольных упражнений, упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические

упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в лазании и равновесии и др.

Гимнастика и атлетическая подготовка как педагогическая система базируется на принципах общей и военной дидактики, а также принципах физической подготовки. В то же время в основе ее функционирования лежат свои специфические закономерности, которые необходимо учитывать при построении занятий.

В этой связи, целью нашего исследования стало изучение этих закономерностей и определение общих принципов, которые составляют педагогическую основу гимнастики и атлетической подготовки.

Результаты анкетирования руководителей занятий по физической подготовке, теоретический анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы по проблемам физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры, современной гимнастики и физической подготовки войск позволили определить *общие принципы гимнастики и атлетической подготовки* в физическом совершенствовании военнослужащих. Установлено, что такими принципами являются: оздоровительной направленности, развивающей направленности, воспитывающего обучения, прикладной направленности и методической направленности (рисунок 1).

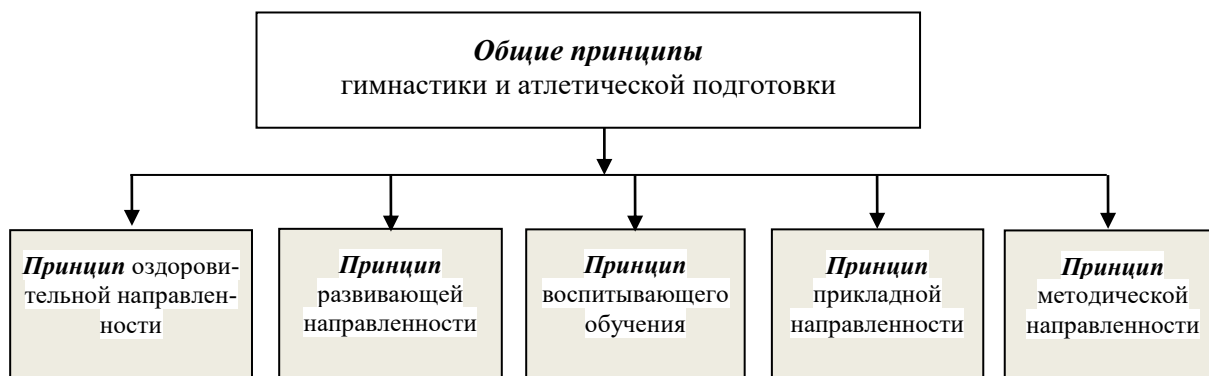


Рисунок 1. Общие принципы гимнастики и атлетической подготовки в физическом совершенствовании военнослужащих

Принцип оздоровительной направленности гимнастики и атлетической подготовки. В указе Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.» отмечается, что «...до 2024 года необходимо увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» [1]. Поэтому, принцип оздоровительной направленности гимнастики и атлетической подготовки лежит в основе построения занятий для решения общих задач физической подготовки военнослужащих и формирования у них здорового образа жизни.

Реализация данного принципа предполагает рассматривать общеразвивающие упражнения, а также упражнения с различными гимнастическими предметами, в качестве приоритетных средств в решении оздоровительных задач [6]. Общеразвивающие упражнения отличаются многофункциональностью, возможностью избирательного воздействия на организм. Как правило, содержательную основу занятий по гимнастике с военнослужащими старших возрастных групп и военнослужащими женского пола составляют упражнения общеразвивающего характера, что позволяет решать задачи не только оздоровительно-поддерживающей, но и профилактической направленности.

Принцип развивающей направленности гимнастики и атлетической подготовки. В основе данного принципа лежит развитие и совершенствование физических и специальных качеств военнослужащих. Анализ программ по физической подготовке различных воинских

подразделений и частей, военно-учебных заведений показывает, что развитию силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам уделяется большое значение.

На занятиях по гимнастике и атлетической подготовке осуществляется комплексное развитие двигательных способностей военнослужащего за счет применения разнообразных гимнастических упражнений с использованием различных снарядов и тренажеров, отягощений, упражнений с собственным весом и акробатических упражнений. Большое значение имеют комплексные упражнения для развития и поддержания гибкости и подвижности в суставах для военнослужащих различных возрастных групп и категорий.

Принцип воспитывающего обучения гимнастики и атлетической подготовки. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке отличаются четкой организованностью, строгой регламентацией упражнений, что предъявляет высокие требования к дисциплинированности и сознательности обучаемых. Применение сложных упражнений предполагает взаимопомощь и ответственность за требования безопасности, а проведение подвижных игр и эстафет позволяет повысить сплоченность воинских и учебных коллективов. Кроме этого гимнастика неразрывно связана с эстетическим воспитанием военнослужащих, формированием у них элегантности и культуры движений, а также повышенными требованиями к опрятной и чистой форме одежды.

На занятиях по гимнастике создаются условия для эффективного воспитания волевых качеств. Многие гимнастические упражнения требуют от военнослужащих проявления смелости и решительности. При этом успешное выполнение гимнастических упражнений, в которых данные психические свойства личности проявляются в наибольшей степени, является необходимым условием построения учебно-тренировочных занятий. Качественное освоение многих гимнастических и атлетических упражнения требует от военнослужащих проявления настойчивости и упорства, особенно при развитии силовых и координационных способностей, а также гибкости и подвижности в суставах.

Принцип прикладной направленности гимнастики и атлетической подготовки. Гимнастика и атлетическая подготовка позволяет эффективно решать не только общие, но и специальные задачи физической подготовки военнослужащих [5]. Применение гимнастических и атлетических упражнений способствует развитию тех физических и специальных качеств, двигательных и прикладных навыков, которые необходимы личному составу различных воинских специальностей для успешного выполнения военно-профессиональных приемов и действий. Например, у летного состава истребительной авиации средствами гимнастики и атлетической подготовки необходимо развивать ловкость, пространственную ориентировку, устойчивость к перегрузкам, статическую силу, быстроту реакции и действий, а для личного состава надводных кораблей и подводных лодок – повышать устойчивость к укачиванию, формировать навыки передвижения по кораблю и его устройствам, развивать ловкость и быстроту.

Гимнастика включает в себя большое разнообразие упражнений прикладного характера, которые позволяют формировать прикладные навыки и умения, необходимые каждому военнослужащему в процессе повседневной деятельности [6]. На занятиях по гимнастике используются следующие прикладные упражнения: поднимание тяжестей и переноска грузов; акробатические упражнения; упражнения в равновесии на месте и в движении; упражнения в метании и ловле; упражнения в лазании на гимнастической стенке, скамейке, по канату, шесту, с грузом или партнером; упражнения в переползании и преодолении препятствий и др.

Принцип методической направленности гимнастики и атлетической подготовки. На занятиях по гимнастике и атлетической подготовке создаются необходимые условия для успешного формирования организаторско-методических навыков и умений обучаемых [3]. При этом качественное освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике позволяет руководителям повысить эффективность проведения занятий и по другим разделам физической подготовки. В основе формирования педагогического мастерства у

курсантов и слушателей военно-учебных заведений лежат методические задания по гимнастике, которые рассматриваются как приоритетные в «обучающих» программах [4]. Качественное освоение курсантами и слушателями этих заданий во многом обусловлено личным примером преподавателя как методиста – руководителя обучения и воспитания.

Выполнение многих гимнастических и атлетических упражнений связано с помощью, страховкой и самостраховкой, которые являются не только необходимыми методическими приемами обучения, но представляют собой комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся на занятиях. Поэтому каждый военнослужащий обязан знать основные приемы оказания помощи, такие, как, проводка, фиксация, подталкивание, подкрутка, поддержка, а также приемы индивидуальной и групповой помощи. Уверенное владение данными методическими навыками позволяет руководителю эффективно применять их в процессе обучения гимнастическим и атлетическим упражнениям, а также уверенно себя чувствовать и на занятиях по другим разделами физической подготовки.

Гимнастическая терминология охватывает не только специфическую сферу раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка», но включает в себя наименования общеразвивающих упражнений и упражнений с различными предметами. В этой связи знание основных терминов упражнений общеразвивающего характера является базовой основой и необходимым методическим условием качественного проведения всех видов учебных занятий с военнослужащими различных категорий и возрастных групп.

Таким образом, установленные общие принципы являются педагогической основой гимнастики и атлетической подготовки в физическом совершенствовании военнослужащих. Построение занятий в соответствии с принципами оздоровительной, развивающей направленности, воспитывающего обучения, прикладной и методической направленности позволяет эффективно решать не только общие, но и специальные задачи физической подготовки, а также успешно формировать у руководителей организаторско-методические навыки и умения.

Список используемых источников

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://new.asou-mo.ru/index.php/ru/novosti/2015-11-30-09-26-23/item/4901-prezident-podpisal-ukaz-o-natsionalnykh-tselyakh-i-strategicheskikh-zadachakh-razvitiya-rossijskoj-federatsii-na-period-do-2024-goda> (дата обращения 24.01.2020).
2. Гимнастика и атлетическая подготовка : учебник / А.Л. Старовойтов [и др.] ; под ред. А.Л. Старовойтова, А.Н. Кислого. – СПб. : Военный ин-т физ. культуры, 2017. – 315 с.
3. Миронов, В.В. Теоретико-методические основы формирования педагогического мастерства у военнослужащих, проводящих все виды занятий по физической подготовке : монография / В.В. Миронов. – СПб. : Военный ин-т физ. культуры, 2017. – 296 с.
4. Миронов, В.В. Гимнастика и атлетическая подготовка как педагогическая основа формирования методического мастерства руководителей занятий / В.В. Миронов, А.Н. Кислый, К.С. Смазнов // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» : материалы Всерос. научно-практ. конф. / под ред. Е.В. Быкова. – Челябинск, 2019. – С. 268–272.
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – СПб. : Военный ин-т физ. культуры, 2013. – 199 с.
6. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учебное пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб. : Детство-пресс, 2012. – 608 с.
7. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта : учебник. Ч. 1 / В.В. Миронов [и др.] ; под ред. В.В. Миронова, А.А. Обвинцева. – СПб. : Военный ин-т физ. культуры, 2014. – 297 с.

УДК 796.077.5

ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Кожевникова Н.В., канд. пед. наук, доц., проф. каф. педагогики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы организации, подготовки студентов физкультурного вуза к учебной практике в школе. При помощи методов педагогического исследования (анкетирование студентов, беседы со студентами) выявлены следующие позиции: отношение студентов к учебной практике, наиболее типичные трудности и нарушения педагогического такта, необходимость тщательной подготовки к практике, основные пути этой подготовки. На основе анализа полученных ответов, могут быть сделаны методические рекомендации для более целенаправленной работы по подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты, учебная практика, анкетирование, профессиональная деятельность, подготовка

Учебная практика в школе рассматривается как особая форма профессиональной подготовки студентов в высшем учебном заведении, которая опирается на профессиональные знания, глубокий теоретический фундамент, обеспечивает практическое освоение закономерностей деятельности, методики обучения и воспитания.

В организации и проведении учебной практики необходимы активизация, усиление самостоятельности, инициативы студентов в реализации полученных теоретических знаний в профессиональной педагогической деятельности. Очевидно, что только в процессе пользования знаний в практической деятельности можно прочно и глубоко овладеть ими, сформировать умения использовать их в различных условиях, в различных педагогических ситуациях. Именно на этой базе развивается творческое отношение к будущей профессии, формируется творческое мышление, воображение, индивидуальный стиль деятельности.

В процессе учебной практики в школе студенты знакомятся с различными педагогическими ситуациями, которые раскрывают, конкретизируют закономерности, особенности, сложности педагогических процессов. Обобщение, анализ, сравнение, индукция, дедукция педагогических событий, собственного опыта, опыта других учителей, осмысление всего, что происходит в школе, способствует развитию педагогического воображения, предвидения, педагогические наблюдательности и внимательности, крайне необходимых для будущих педагогов.

Для изучения деятельности студентов 3 курса дневного отделения (факультет ЛОВС) на учебной практике был проведен опрос в виде анкетирования. В опросе участвовало 82 студента данного факультета, завершивших учебную практику.

Вопрос 1. Ваши впечатления об учебной практике в школе (оценка, практика, пожелания, советы тем, кто придет после вас).

Отрадно отметить, что большинство студентов (более 70 человек) положительно отзывались о практике. Вот несколько ответов на этот вопрос:

«Учебная практика – возможность проявить свои теоретические знания в практической деятельности. Это отличная возможность попробовать себя в качестве педагога. Мой совет: ответственно подходить к подготовке к урокам, воспитательным и спортивным мероприятиям, а также своевременно оформить всю документацию».

«В целом учебная практика положительно повлияла на меня, повысила желание дальше развиваться и работать педагогом».

«Мой совет – делать все своевременно! Не надо откладывать на потом. Практика может вам взглянуть на себя совершенно с другой стороны, выявить новые качества, которых до этого, возможно, у вас не было».

Вопрос 2. Что вызвало наибольшие трудности (варианты ответов были предложены)

Ведущие позиции относятся к:

- разработка текущего планирования (49 выборов);
- формулировка образовательных, воспитательных, развивающих задач (41 выбор);
- осуществление педагогического контроля за уроками. (27 выборов);
- организация и проведение воспитательных спортивно-массовых мероприятий. (21 выбор).

Вопрос 3. Нужна ли специальная подготовка к учебной практике.

Утвердительно ответили 61 человек, «нет» – 21 человек.

Вопрос 4. В случае «ДА», какие формы лучше (варианты ответов предложены):

- специальные знания (24 выбора);
- посещение школы до практики (22 выбора);
- консультации с преподавателями (20 человек);
- целенаправленная самостоятельная работа (920 выборов)/

Вопрос 5. Определите позиции более интенсивной подготовки к:

- текущему планированию (52 выбора);
- разработке конспектов урока (51 выбор);
- порядку оформления документов (42 выбора);
- методике воспитательной работы на уроке физической культуры (36 выборов);
- методике проведения педагогического контроля на уроках физической культуры (23 выбора);
- разработке сценариев внеклассных мероприятий (17 выборов);
- методике диагностики учащихся (12 выборов).

Вопрос 6. Повлияла ли практика на вашу профессиональную ориентацию?

- укрепила в правильности выбранной профессии (63 студента);
- ничего не изменила (14 студентов);
- не хочу быть учителем физической культуры (5 человек).

Данное исследование продолжается. На очереди – факультет ЗОВС, учебная практика которых завершится в конце декабря 2019 года. На предварительные выводы уже можно сделать. С точки зрения студентов, практика в школе необходима с различных позиций, о которых мы писали выше. Большинство студентов положительно оценили данный этап профессиональной подготовки. К негативным сторонам учебной практики студенты отнесли следующее:

- большое количество документации;
- мало практических занятий;
- нет единства требований к содержанию и оформлению документации;
- маленький срок практики.

Очевидно, что эти замечания носят поверхностный, внешний характер. Студенты слабо владеют рефлексивными умениями, не могут дать глубокого анализа, оценки своих действий, своего поведения в профессиональной деятельности; слабо проявляется самокритика, самокоррекция, самооценка. Преподавателям кафедр психологии, педагогики, ТиМФВ следует обратить на это внимание.

В дальнейших беседах со студентами были выявлены некоторые нарушения педагогического такта во время учебной практики, которые не совсем осознаются практикантами:

- обращение к школьнику только по фамилии;
- административный, категоричный тон отношения;
- незнание приемов эмпатии, аттракции;
- неумение развести оценку личности и учебную оценку;
- невнимание к ответу, к выполнению заданий ученика;
- отсутствие извинений ученику в случае неправильного поведения педагога и т.д.

Полученные данные помогут активизировать учебный процесс, подготовку к учебной практике сделать содержательной, выполнить превентивную функцию и помочь студентам избежать стереотипных ошибок.

Список использованных источников

1. Бордовская, Н.В. Педагогика : учеб. пособие / Н.В. Бордовская, А. Реан. – СПб. : Питер, 2008. – 304 с.
2. Елканов, С.Б. Профессиональное самовоспитание учителя : книга для учителя / С.Б. Елканов. – М. : Просвещение, 1986. – 143 с.
3. Кожевникова, Н.В. Условия повышения эффективности работы методиста на педагогической практике в школе : учеб.-метод. пособие / Н.В. Кожевникова. – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2012. – 45 с.
4. Слостенин, В.А. Реформа школы и готовность учителя к профессиональной деятельности: вопросы методологии и теории / В.А. Слостенин, М.Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 1985. – № 6. – С. 42–45.

УДК 796.077

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ГРАФИКОМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ»

Липовка А.Ю., канд. пед. наук, доц., доц. каф. ТиМ физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Игумнова П.И. магистрант каф. ТиМ физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья содержит материалы проведенного опроса студентов очной и заочной форм обучения НГУ им. П.Ф. Лесгафта по вопросу создания и внедрения в образовательный процесс электронного онлайн курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» с целью совершенствования самостоятельной работы студентов с индивидуальным графиком обучения.

Ключевые слова: электронное обучение, дисциплина физическая культура и спорт, индивидуальный график обучения.

Высшее образование в современном мире представляет собой сочетание традиционных форм обучения и электронного обучения с применением дистанционных технологий. Многие вузы Российской Федерации успешно применяет систему электронного обучения [1-3, 5]. Федеральный образовательный стандарт нового поколения 3++ регламентирует обязательное изучение дисциплины «Физическая культура и спорт», которая отнесена к блоку 1 базовой части основной профессиональной образовательной программы высшего образования в Российской Федерации.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта реализуется как теоретическая дисциплина. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «Культурология», «История физической культуры».

Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физкультурно-спортивной деятель-

ности и реализация их в своей профессиональной деятельности. Формирование компетенций является основным требованием ФГОС нового поколения [4].

Содержание дисциплины обусловлено формированием универсальной компетенции УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Специфика НГУ им. П.Ф. Лесгафта заключается в том, что студенты, продолжающие тренировочную и соревновательную деятельность, имеют индивидуальный график обучения и на протяжении обучения пропускают лекционные и семинарские занятия, изучая ряд дисциплин самостоятельно. Дисциплины по новым федеральным образовательным стандартам высшего образования содержат большой раздел самостоятельной работы студента.

Цель работы: провести опрос среди студентов разных форм обучения, курсов и направлений подготовки с целью выявления необходимости создания электронного курса для совершенствования самостоятельной работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику обучения и для студентов заочной формы обучения.

В период с 15 марта по 10 мая 2019 года был проведен опрос студентов 1-го и 2-го курсов дневного и заочного обучения. Всего в опросе приняло участие 120 студентов заочной формы обучения, 90 студентов очной формы обучения, в том числе студенты с индивидуальным графиком обучения (таблица 1).

Таблица 1. Результаты опроса студентов 1и 2 курсов института менеджмента и социальных технологий (ИМиСТ)и кафедры адаптивной физической культуры (АФК)

Факультет	Курс	Форма обучения	Возраст	1.Используют ли Вы электронные ресурсы в обучении?		2.Вы когда-нибудь обучались на онлайн-курсах?		3.Считаете ли Вы онлайн-курсы необходимыми в системе профессионального обучения?			4.Считаете ли Вы онлайн-курсы эффективными?		
				да	нет	да	нет	да	нет	не знаю	да	нет	не знаю
ИМиСТ	1	очная	18-23 лет	95,2%	4,8 %	33,3 %	66,7 %	38,1 %	38,1 %	23,8%	38,1 %	19,0 %	42,9%
АФК	2	заочная	19-52 лет	98,5%	1,5 %	23,1 %	76,9 %	49,2 %	33,8 %	16,9%	43,1 %	30,8 %	26,2%
5.Хотели бы Вы в дополнение к изучению дисциплины “Физическая культура” использовать разработанный электронный онлайн-курс?				6.Что для Вас явилось наиболее важным в онлайн-курсе?									
				1. Видеолекции 2. Презентации к лекциям 3. Система тестирования для оценки уровня усвоения изучаемого материала 4. Лекции в печатном виде (формат Word) 5. Глоссарий (перечень основных понятий) 6. Список рекомендуемой литературы 7. Возможность связи с преподавателем через форум									
да	нет	не знаю	1	2	3	4	5	6	7				
14,3 %	76,2 %	9,5%	47,6%	42,9 %	47,6%	33,3 %	33,3%	19,0 %	42,9%				
69,2 %	15,4 %	15,4 %	69,2%	50,8 %	43,1%	47,7 %	38,5%	46,2 %	66,2%				

В результате проведенного опроса были получены следующие данные:

1. 95-98 % респондентов используют электронные ресурсы для поиска необходимой информации в процессе обучения по основным профессиональным образовательным программам высшего образования.

2. 23-33% респондентов обучались на электронных онлайн курсах.
3. 38-49% респондентов считают онлайн курсы необходимыми в системе высшего профессионального образования.
4. На вопрос об эффективности курсов 46% респондентов ответили, что онлайн курсы являются эффективными, 2% посчитали их неэффективными и 42% опрошенных затруднились ответить на вопрос.
5. 89% респондентов ответили, что разработка онлайн курсов для совершенствования самостоятельной работы необходима.
6. Необходимость разработки онлайн курса по дисциплине была для 69% студентов заочного обучения, но для студентов очного оказалась не такой важной – всего 14% опрошенных согласились с необходимостью разработки курса.
7. Наибольший интерес из предложенных компонентов электронного ресурса представили видеолекции (48-69%) и презентации к лекциям (43-50%), а также система тестирования (47-43%).

Заключение. Таким образом, опрос студентов показал значительную заинтересованность студентов в разработке и внедрении в образовательный процесс электронных ресурсов по изучаемой дисциплине «Физическая культура и спорт». Разработка онлайн курса важна, особенно для студентов заочной формы обучения и студентов с индивидуальным графиком обучения. Вместе с тем, все студенты отмечают важность и необходимость обратной связи с преподавателем, что может быть реализовано через форум и другие способы электронного общения.

Список использованных источников

1. Агаев, Р. Дисциплина «физическая культура» в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого по новым стандартам ФГОС 3+ / Р. Агаев, А.Ю. Липовка // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань, 24-27 ноября 2016 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань : Изд-во «Фолиант», 2016. – С. 290–293.
2. Липовка, А.Ю. Новые стандарты дисциплины "Физическая культура" в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого / А.Ю. Липовка, Р.М. Ольховский // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. науч. тр. Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16-17 декабря 2016 г. – СПб., 2016. – С. 129–133.
3. Липовка, А.Ю. Совершенствование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» / А.Ю. Липовка, П.И. Игумнова, В.П. Липовка // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции, С.-Петербург, 13 июня 2019 г. – СПб. : ПОЛИТЕХ- ПРЕСС, 2019. – С. 145–149.
4. Торопов, В.А. Формирование компетенций у студентов в процессе занятий по физической культуре / В.А. Торопов, В.П. Липовка, А.Ю. Липовка // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед : материалы научно-практической конференции «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях. Герценовские чтения»; «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы». – СПб., 2015. – С. 368–376.
5. Сущенко, В.П. Стратегические направления развития физической культуры и спорта в Политехническом университете Петра Великого / В.П. Сущенко, И.К. Яичников, А.Ю. Липовка // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. – СПб. : ООО "Золотое сечение", 2016. – С. 153–159.

УДК 796.856.2

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ТХЭКВОНДО В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Павленко А.В., канд. пед. наук, доц., доц. НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Отражены результаты исследования развития олимпийского тхэквондо в контексте цифровизации данного вида спортивных единоборств. Использование информационных технологий в тхэквондо предполагает повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, но при практической реализации приносит ряд факторов, исследование которых проводилось не в достаточной мере. Указанное и определяет цель исследования – определить ведущие тенденции развития тхэквондо на современном этапе, на основе анализа отдельных факторов тренировочной и соревновательной деятельности. Методы исследования включают в себя: анкетирование, педагогическое наблюдение, математико-статистический анализ. Результаты исследования заключаются в определении характеристик основных факторов, оказывающих влияние на развитие тхэквондо.

Ключевые слова: проблематика, тенденции, тхэквондо, информационные технологии.

Цифровизация олимпийского тхэквондо является процессом, активно влияющим в настоящее время на динамику развития данного вида спортивных единоборств [2, 3]. Анализ исторических процессов в тхэквондо позволяет отметить, что применение информационных технологий началось ещё в 90-е года прошлого столетия. Прежде всего это относится к судейству соревнований по тхэквондо [1]. Первые электронные системы судейства включали в себя пульт, который использовал судья для оценки результативных технических действий спортсменов и программу к нему. Данные системы, по сути, не исключали человеческий фактор, но позволяли в определённой мере объективизировать судейскую оценку. С начала 2000-х годов нынешнего столетия, в судействе соревнований по тхэквондо произошёл значительный прорыв, обусловленный, прежде всего, совершенствованием технического обеспечения. Появились средства оценки результативности технических действий тхэквондистов в условиях поединка по скоростно-силовым характеристикам. К этим средствам относится защитная экипировка спортсменов со встроенными датчиками регистрации силы и скорости ударов, а также соответствующее программное обеспечение. Первая электронная система «Adidas», была сконструирована на основе пневматического принципа. В дальнейшем стали применяться электронные системы судейства на основе сенсорного принципа, когда в экипировке имеются встроенные датчики, которые фиксируют силу удара в условных единицах, но лишь при совпадении максимальной площади ударной поверхности конечности и поверхности экипировки [1]. К системам, сконструированным на основе сенсорного принципа относилась «LaJust» и использующиеся в настоящее время на всех официальных турнирах "KR&P" и «Daedo». Последние позволяют оценивать скоростно-силовые характеристики ударов во все зоны туловища, без участия человека, кроме ударов руками. Соответственно, применение электронных систем судейства в олимпийском тхэквондо, позволило практически до минимума снизить влияние человеческого фактора. В тоже время значительно поменялся тактический рисунок поединка и содержание технико-тактического арсенала спортсменов, что потребовало существенного изменения всей системы подготовки в данном единоборстве.

Целью настоящего исследования является определение возможных тенденций развития олимпийской версии тхэквондо, через характеристику основных факторов. Для достижения цели и решения задач исследования использовались следующие методы: анкетирование, педагогическое наблюдение, математико-статистический анализ. Анкетирование проводи-

лось среди тренерского состава РОО «Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо» и студентов 1-4 курсов бакалавриата, соответствующей специализации. Выборка респондентов составила 63 человека, имеющих общий стаж занятий тхэквондо от 5 до 15 лет и спортивную квалификацию к.м.с., м.с. и м.с. междунар. кл. Респондентам было предложено высказать своё мнение по вопросам, касающимся использования информационных технологий в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов. В частности, охарактеризовать влияние электронных систем судейства на формирование технико-тактического арсенала спортсменов в современном тхэквондо; оценить роль информационных технологий в тренировочном процессе тхэквондистов. Помимо ответов на вопросы анкеты, опрашиваемые были задействованы в педагогическом наблюдении соревновательных поединков, ведущих российских и зарубежных спортсменов в тхэквондо, на основе видеоматериалов. Исследование продолжалось в период с сентября по декабрь 2019 года, по окончании которого был проведён математико-статистический анализ.

В результате исследования были получены следующие данные. По мнению опрашиваемых, в связи с использованием электронных систем судейства в совокупности с изменением правил соревнований, формирование технико-тактического арсенала тхэквондистов осуществляется исходя из следующих факторов:

- преобладание в арсенале поединка технико-тактических действий ближней по отношению к сопернику ноги (92 % опрошенных, при $P < 0,05$);
- увеличение в целом плотности технико-тактических действий в поединке, связанных со спецификой современной редакции правил соревнований, снижающих время когда спортсмены не активны (81 % опрошенных, при $P < 0,05$);
- превалирования среди высококвалифицированных спортсменов лиц с определённо выраженными антропометрическими характеристиками, а именно высокий рости большая длина нижних конечностей (83 % опрошенных, при $P < 0,05$);
- высокой значимости технико-тактических действий в верхнюю зону туловища (голове), что необходимо в связи с большим количеством баллов, дающихся спортсмену за эффективную реализацию этих действий в поединке (89 % опрошенных, при $P < 0,05$);
- модификации отдельных технических действий тхэквондо, под особенности электронных судейских систем регистрации результативных действий (88 % опрошенных, при $P < 0,05$).

При оценке роли информационных технологий в тренировочном процессе, респондентами отмечены следующие факторы:

- повышение объёма использования современных электронных систем судейства в процессе технико-тактической подготовки спортсменов всех возрастных групп (73 % опрошенных, при $P < 0,05$);
- увеличение использования информационных технических устройств (видеоаппаратуры, компьютеров), позволяющих обеспечивать наглядность в процессе тренировочного занятия технико-тактической направленности (64 % опрошенных, при $P < 0,05$);
- применение в тренировочном процессе аппаратуры, регистрирующей различные характеристики ударов (точность, силу, скорость), доступной в использовании (56 % опрошенных, при $P < 0,05$).

Всё перечисленное выше, позволяет говорить о существенном возрастании роли информационных технологий в обеспечении тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов. Исходя из этого можно прогнозировать, что дальнейшая информатизация олимпийского тхэквондо в определённой мере повлияет на модификацию техники, характер тактических действий в данном виде спортивных единоборств и это влияние вероятнее всего будет усиливаться. В свою очередь, изменится содержание подготовки спортсменов, важной составляющей которой становится использование информационных технических средств в тренировочном процессе.

Список использованных источников

1. К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ) / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 155–160.
2. Павленко, А.В. Развитие современного олимпийского тхэквондо в контексте появления новых соревновательных форматов // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава Национального государственного Университета физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2017 г., посвящённой Дню российской науки. – СПб., 2018. – Ч. 1. – С. 79–80.
3. Павленко, А.В. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении / А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 110–114.

УДК 796.01

ПРИНЦИПЫ СИНЕРГЕТИКИ В АНАЛИЗЕ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ПРОСТРАНСТВА НАУКИ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сафронова М.А., канд. пед. наук, доц. каф. ТИМ физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье дан краткий анализ современного состояния пространства открытой, саморазвивающейся, динамичной системы науки о физической культуре и становления её теории, базируясь на семи основополагающих принципах синергетики (бытия и становления, порядка и хаоса). Согласно данным принципам, с позиций сегодняшнего дня показаны некоторые предпосылки, значение и доминантные направления преобразования теоретико-образовательного пространства физической культуры в виду радикальных и стремительных социально-экономических и других перемен, происходящих в общемировом пространстве.

Ключевые слова: современная теория физической культуры, принципы синергетики, анализ состояния.

Современное состояние мира, с его все усложняющимися социальными связями и ускоряющимися трансформациями, взаимопроникновением культур, необходимо требует от подрастающих поколений значительно более широкого взгляда на мир, глубокого понимания происходящих перемен и видения социального будущего, способности изменять себя так, чтобы организовывать жизнь согласно современным и перспективным эволюционным законам [8]. В связи с чем, актуализируется опережающий характер образования, которое бы соответствовало будущему состоянию общества.

Общепризнано, что мировая система образования переживает глубокий системный кризис, успешное преодоление которого, возможно лишь при условии разработки и внедрения принципиально новой парадигмы, способной обеспечить её соответствие сложным вызовам нашего динамичного времени. Действительно, происходящие сегодня тектонические сдвиги в общественной жизни, дают веские основания говорить о переходе человеческой цивилизации к принципиально новому этапу мирового развития. Это должно серьезно сказываться на целях, содержании и характере образования, прежде всего высшего, осуществляющего профессиональную подготовку специалистов для конкретных сфер экономики, науки и культуры [6]. Безусловно, одним из наиболее существенных факторов кризисного состояния современного образования, в том числе и физкультурного, является их инертность, которая

сдерживает процессы приспособления к быстро изменяющимся условиям. В связи с чем, всё более актуализируется вопрос о формировании современной теории физической культуры (СТФК), и введение её в учебные планы вузов физкультурного профиля (принципиально меняющей подходы к образованию) (о чем многократно писали Г.Г. Наталов, Ю.М. Николаев и др.), которой по сей день, за более чем 45 лет научного поиска так и не сложилось.

Размытость представлений о сущности явления физической культуры в связи с обозначенным переходом от «Теории и методики физического воспитания» к «Теории и методике физической культуры» с 80-х гг. XX века и по настоящее время (по аналогии со способами осмысления общей культуры, в частности В.М. Розиным [7]) вынудило ученых выстраивать знание в этой сфере, обходясь без общего определения её объекта в целом и допуская возможность совместить разные его трактовки. Было создано как бы «гносеологическое пространство» описания физической культуры (названное ТиМФК, однако, безусловно, данной дисциплиной не являющееся) т.е. особое категориальное пространство, в котором она, как объект, могла бы быть описана. В зависимости от выбора и соотношения «задействованных» координат-характеристик получались разные концепции обоснования данного явления. Определение же физической культуры путем указания входящих в неё элементов имело феноменологический характер, фиксируя лишь различные проявления, стороны и формы, но не объясняя её сущности. Возникло одно из существенных противоречий связанное с тем, что системы пространства науки о физической культуре покрывали несовпадающие области эмпирического опыта, и возникла проблема неоднозначного выбора соподчинения систем или их взаимного дополнения. Требовалось глубинное, интегративное осмысление сущности самих этих явлений как в отдельности, так и как системы, и их содержательный теоретический анализ.

Исследования в этом направлении и велись в течение следующих 40 лет. Благодаря накопленному за эти десятилетия концептуально-методологическому, фактологическому-информационному и методическому материалу в контексте более глубокого понимания сущности физической культуры и построения её теории с позиций философско-культурологического уровня знания, стало очевидным, что физическая культура это открытая, динамическая, сложноорганизованная и самоуправляющаяся система, у которой должна появиться самостоятельная «Современная» ТФК, которая станет «теорией методологии (как формы организации мыследеятельности) и понимания нашей сферы деятельности» [4], дающей масштабное «...системное изложение методологии развития науки о физическом совершенствовании человека» (со своим категориально-понятийным аппаратом) [5] и наполненной соответствующим содержанием, а также то, что отсутствие данной теории существенно усугубляет девальвацию культурного статуса рассматриваемого явления.

Безусловно, достаточно длительное состояние гомеостатичности системы физической культуры и её теории (состояние «бытия», порядка системы) было необходимым и естественным в виду того, что именно оно позволяло ей быть телеологичной, т.е. иметь цель существования, сохранять курс к своему избранному аттрактору (человекотворческой сущности, интеграции соматопсихического и социокультурного, приоритету духовности в совершенствовании человека посредством физкультурной деятельности и т.д.), подавляя отклонения в программе поведения под внешними воздействиями среды. Происходило исследование системы вглубь себя, согласно определенным заданным «сверху» параметрам порядка (с позиций философского уровня методологии), в нашем случае, базирующимися на общекультурных концепциях, социокультурными концепциями и принципами физической культуры, что «синхронизирует» поведение элементов системы наук в этом пространстве. Однако эти процессы (или принципы бытия) не приводят, и как нам видится, не приведут пока к формированию СТФК (возможно, переустройству науки о физической культуре) согласно требованиям современной практики и окружающей среды, в связи с чем возникает потребность вывести систему из состояния равновесия.

Дело в том, что любой эволюционный процесс выражен чередой смен оппозиционных

качеств – условных состояний порядка и хаоса в системе, которые соединены фазами перехода к хаосу (гибели структуры) и выхода из хаоса (самоорганизации). При чем согласно принципам синергетической методологии, необходимо максимально продлить хаотическое состояние системы, поскольку именно оно порождает креативные резонансные воздействия на режимы ее функционирования [1, 2].

Гомеостаз может быть нарушен двумя способами: как внутренним, так и внешним [1]. Подобного рода «нарушения» в развитии системы наук о физической культуре происходили в нашей стране с конца 60-х - начала 70-х гг. XX века. Они были обусловлены влиянием определенных внешних социально-экономических условий, становлением ряда научных дисциплин: методологии, аксиологии, культурологии, методологии и др., переходом от аналитического к системному подходу, а также пересмотром отношений между обществом и личностью. При чем выполнялись оба способа управления системой – динамический и параметрический, т.е. не только произошло отклонение от искомого аттрактора – «всесторонней физической подготовленности человека с целью реализации его социальных обязанностей, подготовки к защите Родины», но и его перспективная смена (безусловно, через ряд промежуточных аттракторов: воспитание через физическое; воспитание одновременно физическое и духовного) - «развитие целостной, гармонично и всесторонне развитой личности, посредством окультуренной двигательной деятельности при приоритете духовного в ней». Это был процесс рождения новых параметров порядка. В результате чего система на некоторое время (70-е – 80-е гг. XX века) попала в неустойчивое состояние (состояние «хоса»), которое описывалось принципами становления. Открытая система физической культуры подпитывалась и обменивалась энергией с многообразным спектром гуманитарных и естественных наук. Происходило последовательное нелинейное раскрытие, под этим влиянием, сменяющихся, взаимодополняющих: методологических концепций; аспектов рассмотрения сущности физической культуры; аспектов её интегративного содержания и т.д. Это приводило к усложнению организации, увеличению количества составляющих её сред с разными нелинейностями, следовательно, эволюции и усложнению системы, развитию креативной природы внутренних и внешних взаимодействий (соответствие порождающим принципам - нелинейность, незамкнутость, неустойчивость).

После этих, безусловно, крайне продуктивных процессов, вновь наступила фаза гомеостатичности, но как бы минуя конструктивные принципы (эмерджентности и наблюдаемости). Согласно синергетике, сам процесс становления есть процесс исчезновения, а затем рождения одного из иерархических уровней системы в процессе взаимодействия, минимум, трех из них (мега-, макро-, микро-). В точке бифуркации макроуровень исчезает и возникает прямой контакт микро- и мега- уровней, рождающий макроуровень с иными качествами [1]. То есть при взаимодействии общей теории культуры (мегауровень) и теории и методики физического воспитания (микроуровень), не возникла общая теория и методология науки о физической культуре (макроуровень), а возникла теория и методика физической культуры того же микроуровня.

Подводя итог вышесказанному, следует указать, что создание нового методологического уровня с соответствующей ему теорией в сфере физической культуры, к настоящему времени видится реальным, однако в связи со стремительно меняющимся миром это должно быть реализовано в ближайшее время, ведь мы и так задержались уже на несколько десятилетий. Задача эта сложная, но её всё равно придется решать, если мы хотим вывести нашу сферу деятельности на новый теоретико-культуросообразный уровень осмысления, отвечающий запросам человека XXI века.

Список использованных источников

1. Буданов, В.Г. Методология синергетики в постнеклассической науке и в образовании / В.Г. Буданов. – 3-е изд., доп. – М. : Изд-во ЛКИ, 2009. – 240 с.

2. Зеленков, А.И. Социальная синергетика: методологические возможности и пределы в эпоху глобальных рисков // *Философия и социальные науки*. – 2016. – № 4. – С. 11–15.
3. Князева, Е.Н. Законы эволюции и самоорганизации сложных систем / Е. Н. Князева, С. П. Курдюмов. – М. : Наука, 1994. – 236 с.
4. Николаев, Ю.М. Современная теория физической культуры как самостоятельная научная и учебная дисциплина // *Теория и практика физ. культуры*. – 2008. – № 12. – С. 38, 55–59.
5. Николаев, Ю.М. Человекотворческая сущность физической культуры и ее теории: веление времени : (к проблеме модернизации теоретико-образовательного пространства физической культуры) // *Теория и практика физ. культуры*. – 2011. – № 10. – С. 96–106.
6. Пономарев, А. С. Новая парадигма образования XXI века: проблемы и перспективы / А. С. Пономарев, С. А. Заветный, С Н. Пазынич // *Диалог культур в эпоху глобальных рисков : материалы Междунар. науч. конф. и X науч.-теоретич. семинара «Инновационные стратегии в современной социальной философии»*, Минск, 17-18 мая 2016. : в 2 ч. Ч. 2. – Минск, 2016. – С. 646–649.
7. Розин, В. М. Введение в культурологию : учебник / В.М. Розин. – М. : Инфра-М : Форум, 2000. – 224 с.
8. Савин, С. К. Формирование мировоззрения молодежи Российской Федерации в современных условиях : автореф. дис. ... канд. философ. наук : 09.00.11 / Савин Сергей Константинович. – М., 2006. – 17 с.

УДК 796.01(09)

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ЛЕСГАФТОВСКИХ ИДЕЙ И ТРАДИЦИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ А.А. КРАСУСКОЙ, К 165-ЛЕТИЮ СО ДНЯ ЕЕ РОЖДЕНИЯ

Страдина М.С., канд. мед. наук, доц. каф. анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Аннотация. Красуская А.А. – первая женщина профессор анатомии, ученица и соратница П.Ф. Лесгафта, заведующая кафедрой анатомии после его смерти продолжила в своей научной, образовательной, педагогической, общественной деятельности его идеи, развивая функциональное направление анатомии. Ее заслугами стали установление морфофункционального единства структур движения, создание анатомического музея, вклад в систему физического воспитания.

Ключевые слова: функциональная анатомия, анатомический музей, физическое воспитание, Анна Адамовна Красуская.

После смерти П.Ф. Лесгафта в 1909 году анатомическое отделение Биологической лаборатории, затем Естественнонаучного института, позже кафедру анатомии и физического образования Высших курсов им. П.Ф. Лесгафта, ставших Институтом физической культуры его имени, возглавила Анна Адамовна Красуская.

Их совместная деятельность насчитывала свыше тридцати лет – с 1875 года, когда слушательница общеобразовательных курсов, а также лекций по анатомии в Медико-хирургической анатомии, студентка Женских медицинских курсов этой академии начала работать под руководством П.Ф. Лесгафта ассистентом, изготовителем и демонстратором анатомических препаратов, став в дальнейшем его ближайшей сотрудницей; ей же было поручено ведение записей его лекций, позднее изданных. Окончив курсы школьным врачом пе-

тербургских училищ, она преподавала общую и врачебную гимнастику, вела курс физического образования на курсах Фребеля, продолжая исследовательскую деятельность.

В основанной 1893 году П.Ф.Лесгафтом и его соратниками Биологической лаборатории А.А. Красуская приняла на себя заведование фундаментальной библиотекой и музеем сравнительной анатомии, в коллекцию которого поначалу вошли созданные ею и П.Ф. Лесгафтом препараты органов, а на протяжении последующих лет препараты, изготовленные преимущественно ею, а также сотрудниками анатомического отделения лаборатории и выписанные из европейских научных центров, сочетая эту деятельность с работой прозектором при кафедре нормальной анатомии Первого Медицинского института в Петербурге. Совершенство владения ею методами обработки, техниками изготовления препаратов (коррозийные, просветленные, инъекционные), освоенными при обучении у специалистов научных центров Швейцарии и Франции, сделало их ценнейшим материалом для исследовательских работ, демонстрирующим связи структур и функций органов, лесгафтовскую идею функциональности анатомии. Под ее началом через 30 лет фундаментальная библиотека насчитывала свыше 20000 томов преимущественно по анатомии и физиологии, а число экспонатов музея – более 25000, свыше полутора тысяч из которых - препараты органов человека, позволяющие воплотить принцип наглядности в изучении строения человека, утверждавшийся Лесгафтом. Эти препараты составили коллекцию организованного ею музея анатомии человека при анатомическом отделении.

С 1916 по 1921 год А.А. Красуская вынуждена была провести в Одессе, будучи в научной командировке застигнута развернувшимися военными действиями. В Новороссийском университете, читая в эти годы курс анатомии и физического образования, она создала музей нормальной и патологической анатомии, собрав богатейший материал, демонстрирующий возрастные особенности органов движения. По ходатайству университетского совета за труды, заслуги перед наукой и образованием ей как первой женщине была присвоено звание профессора анатомии и присуждена ученая степень доктора наук.

Научная деятельность А.А. Красуской и ее учеников в заданном П.Ф. Лесгафтом направлении продолжила разработку поставленных им вопросов и проблем, определенных ею самой, позволила доказать морфофункциональное единство структур опорно-двигательного аппарата: влияние характера двигательной деятельности на строение мышц, длину пучков мышечных волокон и их расположение, способ прикрепления мышц к костям, способность адаптационной перестройки мышц и костей и ее характер, особенности сосудистого русла и кровоснабжения мышц в условиях различных двигательных режимов, функциональное взаимодействие частей опорно-двигательного аппарата. Результаты ее исследований механизма дыхания послужили основой создания дыхательной гимнастики. Учебные пособия А.А. Красуской «Частный отдел костной системы и соединения костей» и «Мышечная система» (1927, 1938) долгое время оставались единственным руководством по изучению функциональной анатомии органов движения в вузах физической культуры, предлагая освоение знаний лесгафтовским методом априористического построения, моделирования структур с проверкой и подтверждением их на препарированном материале.

Работавшая вместе с П.Ф. Лесгафтом над созданием руководства по физическому образованию детей и ставшая автором ряда его разделов, читавшая лекции и проводившая практические занятия по физическому образованию на лесгафтовских и фребелевских курсах, А.А. Красуская, деятельный член Общества содействия физическому воспитанию, при участии которой организовывались детские оздоровительные площадки в Петербурге, где она сама проводила занятия гимнастикой, подвижными играми, возглавила в 1926-1927 годах группу видных специалистов физического образования, призванных подготовить программу физических упражнений для детей различного возраста школ первой и второй ступени. Научно обос-

нованная программа, отражающая идеи П.Ф. Лесгафта, отвечающая задачам советской системы физического воспитания стала методическим руководством преподавателям школ.

Неотъемлемой частью деятельности А.А. Красуской как крупнейшего специалиста по заболеваниям опорно-двигательного аппарата были врачебные консультации больных с поражением его, лечебные гимнастические занятия с пациентами, традиция проведения которых была заложена П.Ф.Лесгафтом.

Преподавание в институте физической культуры А.А. Красуская завершила в 1927 году, продолжая оставаться членом Ученого совета вуза. За служение науке в 1934 году ей присвоено звание Героя Труда. Продолжая научную деятельность в качестве консультанта-морфолога в институте им. И.П. Павлова, она удостоилась звания Заслуженного деятеля науки в 1940 году.

УДК 796.077.5

РАЗНОГЛАСИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАНИРОВАНИЮ ЗАНЯТИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИКЕ

Титорова О.Н., канд. пед. наук, доц., доц. каф. ТиМ физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Проблема разночтений рекомендаций и требований к оформлению документов планирования занятий физическими упражнениями негативно влияет на качество подготовки будущих специалистов, вызывает сомнения в обязательности требований, особенно в процессе прохождения практики, влияет на объективность оценивания уровня сформированности компетенций, обеспечивающих эффективность профессиональной деятельности. В статье рассматриваются наиболее типичные спорные формулировки, применяемые при планировании занятий.

Ключевые слова: обучение планированию занятий, педагогическое мастерство, культура и техника речи.

Деятельность педагога субъективна, определить и оценить уровень компетентности и мастерства бывает достаточно трудно и результаты этой оценки часто бывают не однозначны.

Важным критерием педагогического мастерства является педагогическая техника преподавателя, одним из основных элементов которой являются техника и культура речи - умения, которые помогают педагогу ярче проявить себя, добиться оптимальных результатов в работе [7].

В литературе, где рассматривается суть техники и культуры речи педагога, в основном внимание уделяется устной речи, письменная характеризуется недостаточно [1, 7].

Культура и техника речи, в том числе и письменной, является основным инструментом при:

- взаимодействию педагога и занимающихся;
- демонстрации методического мастерства;
- материализации через оформление документов планирования и отчетности уровня компетентности.

Одной из профессиональных функций специалиста в сфере физической культуры и спорта, определяемой профессиональными стандартами, является планирование и проведение занятий. Для подготовки к занятиям, рефлексии, коррекции, а также предоставление документального подтверждения для контроля профессиональной деятельности, разрабаты-

ются и оформляются планы и конспекты занятий. План занятия является документом - облечённым в письменную форму носителем информации не только о содержании и методике преподавания, но и общей культуре педагога. Однако, в методике и практике при формировании умений осуществлять эту деятельность нет единого подхода.

В процессе профессиональной подготовки студентов в концепции ФГОС ВО нового поколения практика имеет ключевое значение. Главная цель практики как вида учебной деятельности в процессе формирования компетенций является адаптация и актуализация полученных знаний и умений, необходимых в профессиональной деятельности. Различные виды практики предусматривают непрерывность формирования в процессе обучения профессионально важных умений и опыта деятельности, прежде всего, в планировании и проведении занятий, а также документированию результатов этой деятельности [1].

Проблемой сегодняшнего состояния методики обучения планированию занятий студентов физкультурных вузов заключается в том, что существуют разночтения в формулировании и оформлении содержания и методики преподавания, что приводит к противоречиям между рекомендациями, которые даются обучающимся в процессе освоения программ базовых видов спорта, теории и методики физической культуры, специалистами-практиками при прохождении практик. Такая ситуация приводит к отсутствию понимания должного и, часто, как следствие, к снижению качества формирования результатов освоения ценностей физической культуры и спорта контингентом занимающихся.

Приведем некоторые примеры возникающих противоречий. Важнейшим элементом планирования является постановка педагогических задач. Задачи раскрывают результаты деятельности различной направленности (образовательной, развивающей, воспитательной и т.д.), отражают сущность применяемых средств и методических приемов. Однако, в рекомендациях предлагаются формулировки, не отвечающие закономерностям осуществляемых процессов. Например, закономерности обучения предполагают конкретные этапы и результаты этого процесса. Тем не менее, встречаются формулировки «научить», «учить», «ознакомить», «дать», «заложить», «выполнить» [2, 4, 5]. Такие формулировки не дают информации о результативности осуществляемого процесса.

Особое внимание хочется уделить повсеместному применению формулировок «содействовать» и «сопутствовать», особенно применительно к процессу развития способностей [2, 4, 5, 6]. На наш взгляд, решение задач, сформулированных подобным образом, является функциональной обязанностью любого педагога, так как данный термин определяет оказание помощи, поддержки, и такая постановка вопроса является, как бы, уходом от ответственности за результаты процесса. Это можно объяснить трудностью достижения значимых результатов, требующего времени и условий, часто отсутствующих в реальной ситуации. Все же, следует руководствоваться правилами: задача отражает результаты процесса, а процесс называется «развитие».

Так же, нужно отметить частое использование задач, отражающие процедурные или методические элементы при построении занятия, что не отражает результатов педагогического процесса. Например, «организовать занимающихся», «подвести итоги», «подготовить место занятий или организм занимающихся», «раскрыть», «напомнить», «объяснить» [2, 5, 6].

Много противоречий вызывают рекомендации, раскрывающие оформление методической части документа планирования занятия. Современные требования предполагают наименование данной части плана как «методические приемы обучения, воспитания и организации», что позволяет автору документа полностью раскрыть методику решения задач различной направленности в их интеграции. К сожалению, многие рекомендации до сих пор используют устаревшую и ограничивающую возможности педагога формулировку «организационно-методические указания» [3, 4, 6]. В результате, данная графа наполняется описанием требований, предъявляемым к исполнению какого-либо задания, но не раскрывает сущности действий педагога по их реализации, оставаясь лишь лозунгом. Особую тревогу вызывает применение формулировок типа «следить», «обратить внимание», «исправлять ошибки» [2,

6, 3]. Данные формулировки относятся к категории задач, а не методических приемов, дают информацию только о намерениях, а не о действиях педагога.

Частой ошибкой, которую допускают обучающиеся, которая возникает и в рекомендательной литературе, является употребление глагола «развивать» в подготовительной части занятия [3, 5, 6]. Данная ошибка является грубой, так как такая постановка демонстрирует не понимание автором закономерностей и специфики методики процесса развития.

Хотелось так же отметить некоторую небрежность и невнимание в употреблении терминологии, употребление профессионального сленга, общее упрощение процесса раскрытия содержания и методики программирования и оформления документов планирования занятий.

Для решения проблемы разногласий при выработке рекомендаций по программированию и документированию занятий в физической культуре и спорте необходимо тесное сотрудничество специалистов, обеспечивающих готовность обучающихся к практической деятельности, нахождение ими единого подхода к формированию компетентности будущих специалистов.

Список использованных источников

1. Булатова, О.С. Искусство современного урока / О. С. Булатова. – М. : Академия, 2008. – 253 с.
2. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики / В.П. Копаев. – Великие Луки : [б.и.], 2016. – 142 с.
3. Пахомова, Л.Э. Планирование и контроль уроков физической культуры / Л.Э. Пахомова. – Белгород : [б. и.], 2018. – 78 с.
4. Попова, Е.В. Современные требования к инновационному уроку «Физическая культура» // Инновации в методике обучения экологии, физической культуре, основам безопасности жизнедеятельности : сб. / под общ. ред. С.В. Алексева. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 115–118.
5. Северухин, Г.Б. Технология разработки конспекта урока физической культуры / Г.Б. Северухин, М.Ю. Зайцева, А.А. Райзих. – Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2012. – 64 с.
6. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике / Е.Н. Медведева, В.Н. Шляхтов, В.А. Солодяников [и др.]. – М. : Физическая культура, 2005. – 128 с.
7. Якушева, С.Д. Основы педагогического мастерства и профессионального саморазвития / С.Д. Якушева. – М. : Форум : Неолит, 2017. – 407 с.

СЕКЦИЯ 2
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

УДК 796.322

ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРЫ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Анненко И.Ю., ст. преп. каф. биохимии НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Макаров Ю.М., д-р пед. наук, проф. каф. ТИМ спортивных
игр НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Статья посвящена изучению организации отдельных видов нападения и атакующих действий современных команд в целом. Определено, что в играх с равным соперником применение стремительных атак затруднено. Основной стойкий резерв нападения заключается в формировании преимущества команды в позиционных атаках. Повышение качества взаимодействий игроков против организованной защиты является одним из решающих факторов роста эффективности их соревновательной деятельности. Определены перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова: гандбол, тактика, видеоанализ, соревновательная деятельность, стремительное нападение, позиционное нападение

Значимость исследования соревновательной деятельности признается абсолютным большинством специалистов. В гандболе достаточно широко раскрыты вопросы особенностей применения технических приемов в ходе соревнований, при этом качественная сторона деятельности, отражающая тактическую составляющую подготовленности игроков, остается в тени исследований. Тем не менее, именно этот компонент подготовленности рассматривается в числе приоритетных у гандболистов высокой квалификации [1, 2]. Специалисты указывают, что в современном гандболе решающее значение приобретает рациональная организация деятельности игроков и команды в целом, более совершенная тактика [1, 2]. В этой связи особенно актуален регулярный контроль соревновательной деятельности, который опирается на анализ узловых компонентов игры и позволяет выявить характерные организационные, структурные компоненты современного нападения. *Цель исследования* – изучение структуры атакующих действий высококвалифицированных гандболистов на современном этапе развития гандбола.

Для достижения поставленной цели был проведен анализ соревновательной деятельности мужских команд в основном групповом и финальном раундах Чемпионата Мира 2019 года. Видеоанализ был проведен с помощью аппаратно-программного комплекса с использованием цифровой видеокамеры, сопряженной с персональным компьютером и функциональным программным обеспечением [3]. Метод был адаптирован к условиям соревновательной деятельности в гандболе. Всего было проанализировано 24 игры, в которых приняло участие 12 сильнейших команд мира.

В ходе работы были исследованы особенности организации атакующих действий команд в стремительном и позиционном нападении.

Стремительное нападение используется командами для создания и реализации большинства при переходе от защиты к нападению, путем быстрого перемещения к воротам противника. Результаты исследования показали (таблица 1), что на долю стремительного напа-

дения приходится 24 % всех атак, что составляет, в среднем – 14 атак за игру; из них: 7,4 – осуществляются быстрым отрывом, 3,5 – быстрым прорывом и 4,1 атаки приходится на долю быстрого центра.

Таблица 1. Количественные характеристики различных тактических форм организации стремительного нападения

Количественные характеристики атак		Совокупные характеристики стремительного нападения	Быстрый отрыв	Быстрый прорыв	Быстрый центр
Атаки		14 ± 3,7	7,4 ± 2,2	3,5 ± 2,8	4,1 ± 2,2
Броски		10 ± 1,6	5,4 ± 1,6	1,6 ± 1,0	3,0 ± 1,1
Голы		7,6 ± 1,5	4,3 ± 1,5	0,8 ± 0,8	2,5 ± 0,9
Потери	Вынужденные	0,7 ± 0,3	0,1 ± 0,0	0,6 ± 0,3	0,0 ± 0,0
	Невынужденные	3,3 ± 1,1	1,0 ± 0,8	1,2 ± 0,9	1,1 ± 0,3
Результативность атак, %		54,5	58,1	23,2	61,0

Наиболее результативный вид стремительного нападения – быстрый центр (61%), наименее – быстрый прорыв (23,2%). Общая результативность стремительного нападения составляет 54,5%, что на 9,5 % выше результативности нападения позиционного. Однако в применении быстрых атак имеются сложности, которые особенно ярко проявляются в играх гандболистов высокой квалификации. Это:

1) большее, в сравнении с позиционным нападением, количество потерь мяча в пересчете на 1 атаку. В среднем за игру, из 14 атак стремительным нападением, 4 – сопровождаются потерей мяча (0,29 потери – на 1 атаку). Потери, совершаемые гандболистами в ходе атак можно разделить на невынужденные (технический брак) и вынужденные (ошибки решений). Высокая скорость атак приводит, в первую очередь, к возникновению невынужденных потерь мяча. Процент такого технического брака снижается с ростом подготовленности спортсменов и в матчах с соперниками схожего уровня квалификации данный показатель не является решающим. Результаты исследования показали, что команды за матч осуществляют 3,3 невынужденных потерь мяча в стремительном нападении. Это количество в равных долях распределяется на все три разновидности скоростных атак. Вынужденные потери связаны с активным противодействием защитников, заставляющих игроков атаковать ошибиться в решении игровых ситуаций. Количество вынужденных потерь тем выше, чем больше разница в уровне квалификации команд. В исследуемых матчах данный показатель составил – 0,7 потерь мяча за игру. Большая часть (85,7%) вынужденных потерь мяча в стремительном нападении осуществляется при атаке быстрым прорывом;

2) поиск момента для совершения быстрой атаки. У команд высокой квалификации позиционное нападение характеризуется высокой дисциплинированностью и строгой организацией действий игроков. Совершая броски или передачи мяча, игроки продумывают пути возврата обороны. При этом, чем ближе ранг команд-соперников, тем реже возникают непредусмотренные, неожиданные для противника ситуации, позволяющие провести быстрые атаки. В играх команд высокой квалификации для стремительного нападения необходимо выждать момент, ожидая ошибки противника. Результаты исследования показали, что команды за игру осуществляют 25,9 попыток организовать атаку стремительным нападением, из которых броском по воротам завершаются 10 атак, потерей – 4 атаки и 11,9 – перетекают в позиционное нападение.

Следовательно, стремительное нападение является мощным «оружием» в борьбе против заведомо более слабой команды. В играх с равным соперником применение быстрых атак затруднено. В такой ситуации стремительное нападение не может сложиться надежным фактором, на который можно опереться при построении тактического плана на матч. Это «скрытый» потенциал команд, который раскрывается при неэффективной организации и недостаточной дисциплине игровых действий противника. Основной стойкий резерв нападения

заключается в формировании преимущества команды в позиционных атаках, на долю которых приходится 76 % владений мячом. В среднем за игру команды осуществляют 44,2 атаки в позиционном нападении. Тщательно выверенная организация атакующих действий приводит к тому, что 77% этих атак завершается выполнением броска по воротам.

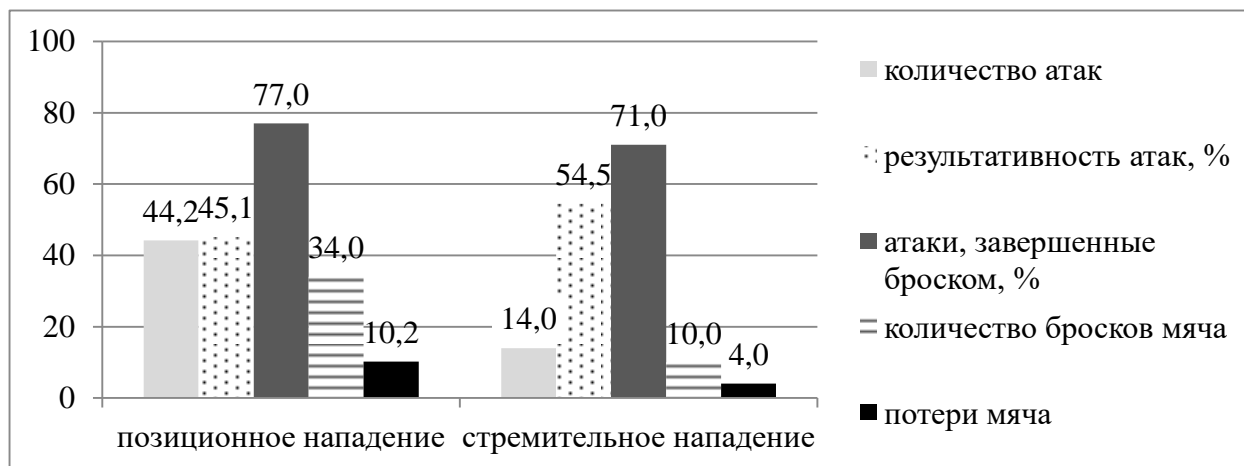


Рисунок 1. Количественные характеристики тактических форм организации атаки в среднем за матч, n=48

Как следует из рисунка 1, результативность позиционного нападения уступает стремительному и составляет 45,1 %. Основные сложности позиционного нападения связаны с тем, что организованная оборона предполагает наличие подстраховки, большего количества защитников, создающих высокую оборонительную плотность в зоне расположения игрока с мячом. Нападающие вынуждены осуществлять броски с невыгодных для взятия ворот позиций. Исход борьбы в таком случае зависит от способности атакующих игроков за счет взаимодействий создать разряженные зоны в благоприятных для взятия ворот участках.

Заключение. Анализ игр чемпионата мира по гандболу 2019 года среди мужских команд показал:

1. Стремительное нападение является наиболее результативной формой организации атак, однако его применение в играх с равным соперником затруднено. Высокая скорость атак приводит к большому количеству невынужденных потерь мяча, а равенство в уровне подготовленности затрудняет поиск бреши в обороне соперников для организации и применения стремительного нападения. Основным резервом в играх с равным соперником заключается в формировании преимущества в позиционном нападении, на долю которого приходится 76% атак, проведенных командами.

2. На современном этапе развития гандбола повышение качества взаимодействий игроков против организованной защиты является одним из решающих факторов роста эффективности их соревновательной деятельности. Изучение данного вопроса несет в себе не только практический, но и теоретический смысл.

Список использованных источников

1. Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх : учеб. пособие / Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Олимп, 2008. – 119 с.

2. Рамзайцева, А.А. Обучение ситуационной технике бросков мяча гандболисток 9-11 лет : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Рамзайцева А.А. ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2012. – 21 с.

3. Витман, Д.Ю. Тактико-техническая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе визуального анализа игровых ситуаций : дис. ... канд. пед. наук / Д.Ю. Витман. – Омск, 2019. – 161 с.

УДК 796.83

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

*Аимбетова Н.В., ст. преп. каф. ТУМ бокса НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Правила бокса претерпели ряд изменений. В связи с этим изменилась динамика ведения поединков. Как следствие должны меняться подходы в системе предсоревновательной подготовки боксеров. Поиск новых подходов должен строиться на изучении индивидуальных особенностей атлетов. Было выдвинуто предположение, что для совершенствования технико-тактической подготовленности высококвалифицированных боксеров, необходимо учитывать особенности нервной системы и пропускной способности мозга и, на основе показателей осуществлять подбор средств подготовки, позволяющей повысить результативность соревновательной деятельности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что свойства нервной системы определяют индивидуальные особенности манеры ведения боксерского поединка и его стратегию; изучение резервных возможностей пропускной способности мозга позволяет определить объем и направленность технико-тактической подготовки для каждого боксера.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, свойства нервной системы, пропускная способность мозга.

Анализ различных подходов к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса боксеров показал, что многие специалисты видят решение данной проблемы в улучшении показателей специальной физической подготовленности с помощью дальнейшей интенсификации нагрузок [1, 2, 3], совершенствовании средств и методов восстановления и повышения работоспособности [4], ведется поиск эффективных вариантов тактического построения боксерского поединка [5]. Однако, данные являются весьма ограниченными и не позволяют получить представление о современном тренировочном процессе высококвалифицированных боксеров.

Индивидуальные особенности человека обусловлены функциональной и двигательной асимметриями. В связи с этим возникают индивидуальные особенности человека, которые являются уравновешенными компонентами целостной системы.

В спортивной тренировке процесс «подтягивания» слабых сторон подготовленности не всегда может быть целесообразен и может привести к нарушению равновесия системы в целом. Индивидуальные особенности каждого боксера должны иметь отражение в технике, тактике и стратегии поединка, в его собственном и неповторимом стиле деятельности [6, 7]. Что, несомненно, будет способствовать наиболее эффективному ведению соревновательной борьбы.

В практике бокса требуется поиск новых подходов для повышения спортивного мастерства атлетов. В этой связи вопрос об индивидуальной стратегии и тактики поединка и факторах, его обуславливающих, приобретает особую актуальность.

Цель исследования – для повышения качества подготовки спортсменов к соревновательной деятельности определить и обосновать индивидуализацию подходов в технико-тактической подготовке высококвалифицированных боксеров.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние разработанности вопросов по проблеме повышения технико-тактической подготовленности высококвалифицированных боксеров, как одного из перспективных направлений повышения результативности тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Научно обосновать и разработать формы индивидуальных подходов в повышении эффективности технико-тактической подготовленности высококвалифицированных боксеров, отражающие индивидуальные психомоторные способности.

3. Проверить и оценить эффективность разработанных подходов, на основании полученных результатов сделать выводы и разработать практические рекомендации.

Для реализации цели и задач исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, тестирование, видеосъемка, методы статистической обработки результатов.

Научная новизна – выявлены факторы, обуславливающие технико-тактическое мастерство высококвалифицированных боксеров. Научно-обоснованы и апробированы подходы, направленные на индивидуализацию средств технико-тактической подготовки.

Теоретическая значимость исследования – состоит в том, что оно развивает представления об индивидуализации тренировочного процесса боксеров, в частности в системе технико-тактической подготовки. Результаты исследования раскрывают факторы, определяющие индивидуальные стили высококвалифицированных боксеров.

Практическая значимость – результаты исследования могут быть применены при подготовке спортсменов не только в боксе, но и в других смежных единоборствах.

Исследование проводилось на базе Спортивной федерации бокса Санкт-Петербурга.

В эксперименте принимали участие 22 спортсмена, тренирующиеся на базе Спортивной федерации бокса Санкт-Петербурга, являющиеся членами сборной команды города (три м.с. междунар. кл., девять м.с., десять к.м.с.).

На первом этапе эксперимента были проведены первичные тестирования психомоторных способностей боксеров, анализ видеозаписей с последующей экспертной оценкой.

Второй этап эксперимента заключался в анализе собранного материала, что позволило нам определить направленность и средства технико-тактической подготовки для каждого спортсмена (или группы спортсменов). Таким образом, мы максимально индивидуализировали технический арсенал, тактику и стратегию поединков, тем самым определив индивидуальный стиль деятельности боксеров в ринге.

В основу формирования стратегии поединка легли данные, полученные в ходе исследования нервной системы боксеров. Для каждой группы боксеров был построен график работоспособности нервной системы, который в свою очередь был спроецирован на поединок боксеров.

Для спортсменов с ярко выраженной сильной нервной системой предъявлялись следующие характеристики темпа ведения поединка:

- раунды 1- 3 – к середине каждого раунда темп увеличивался, к концу снижался;
- раунд 2 – должен проходить в наиболее жестком темповом режиме по сравнению с первым и третьим;
- раунды 1, 2 – одинаковые в отношении темповых характеристик.

Боксеры со стабильно сильной нервной системой, самостоятельно варьировали темп на протяжении всего поединка.

Боксеры, имеющие средне сильный тип нервной системы (с периодом стабилизации), должны работать по следующей схеме:

- раунд 1 – темп боя соответствует схеме работоспособности, является наиболее активным по сравнению со вторым и третьим;

- раунд 2 – темп боя соответствует схеме работоспособности, является менее активным по сравнению с первым;

-раунд 3 – темп боя соответствует схеме работоспособности, является наименее активным за весь бой.

Боксеры, имеющие средне сильный тип нервной системы (с одним пиком работоспособности), выполняли задания по следующей схеме:

- раунд 1– темп боя соответствует схеме работоспособности (всплеск и постепенной снижение), является наиболее активным по сравнению со вторым и третьим;

- раунд 2 – темп боя соответствует схеме работоспособности, но всплеск темпа в начале раунда менее агрессивный, чем в первом, соответственно является менее активным по сравнению с первым;

-раунд 3 – темп боя соответствует схеме работоспособности, характеризуется незначительным увеличением темпа в начале поединка, является наименее активным за весь бой.

Работа боксеров со слабым типом нервной системы представляла собой постепенное снижение темповой нагрузки от раунда к раунду, так и внутри раунда.

Следующим отличием экспериментального подхода в технико-тактической подготовке, являлся учет результатов функциональных резервов пропускной способности мозга. В связи с этим технико-тактическая подготовка выстраивалась последующему принципу: объем как технических приемов, так и объем тактических решений для каждого боксера определялся показателями максимальной способности мозга к переработыванию информации. Соответственно спортсмены с меньшими резервными способностями при достаточном арсенале, разучивали, отрабатывали и совершенствовали наименьший арсенал ударной, защитной техники и техники передвижений. Чем выше резервы мозга, тем больше дополнительных альтернатив изучали спортсмены.

На третьем этапе эксперимента была изучена эффективность экспериментального подхода, проанализированы показатели, определяющие технико-тактическое мастерство спортсмена: вариативность техники, свобода и легкость движений, способность к соблюдению стратегии поединка, вариативность тактики, эффективность техники в поединке, анализ результатов соревновательной деятельности.

Заключение. Изменения в технико-тактическом мастерстве позволили боксерам сборной команды города продемонстрировать более богатый арсенал специальной техники, боксеры имели преимущество перед своими противниками, как в атакующих действиях, так и контратакующих действиях, чувствовали в ринге себя более раскрепощено, утомление было менее выражено. В связи с этим увеличилось количество выигранных поединков.

Список использованных источников

1. Копцев, К. Н. Повышение эффективности специальной скоростно-силовой подготовленности боксёров высокой квалификации на предсоревновательном этапе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Копцев Константин Николаевич ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2012. – 26 с.

2. Колесник, И. С. Структура и содержание системы подготовки боксеров высокой спортивной квалификации 15-17 лет : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Колесник Игорь Степанович ; Камская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2011. – 51 с.

3. Филимонов, В.И. Педагогическая система физической подготовки боксеров : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Филимонов Василий Иванович ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 63 с.

4. Шамрай, Л.В. Особенности подготовки боксеров высокой квалификации с применением препаратов антиоксидантной направленности : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Шамрай Лев Валерьевич ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 28 с.

5. Лисицын, В. В. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лисицын Виктор Владимирович ; Федер. науч. центр физ. культуры и спорта. – М., 2005. – 23 с.

6. Тищенко, А. В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса боксеров высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тищенко Алексей Викторович ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2013. – 24 с.

7. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Таймазов Владимир Александрович ; С.-Петерб. гос. акад. физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 48 с.

УДК 796.422

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

*Баландин С.И., канд. пед. наук, доц. каф. ТУМ легкой атлетики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Баландина И.Ю., ст. преп. каф. физической культуры и спорта
ГУАП, Санкт-Петербург*

Аннотация. В исследовании рассматривается проблема развития скоростных способностей бегунов на средние и длинные дистанции, приводятся результаты анкетирования высококвалифицированных средневикиков и стайеров, позволяющие сделать вывод, о недостаточном применении в подготовительном периоде подготовки в условиях среднегорья различных средств скоростной подготовки. В работе даются рекомендации о применении бега в подъем, обосновывается его значение для более эффективной подготовки бегунов на выносливость.

Ключевые слова: бег на выносливость, повышение скорости бега, бег в подъем, тренировка в условиях среднегорья.

Основным ведущим двигательным качеством, определяющим результат в беге на средние и длинные дистанции, является выносливость, как общая, так и специальная. Также значимым, особенно в условиях соревновательной борьбы, является уровень проявления скоростных возможностей. Зачастую, более высокий уровень абсолютной скорости, является решающим в борьбе на финишной прямой. Кроме того, существует такое понятие как «запас скорости», предполагающее, что бегуну, имеющему большее значение максимальной скорости бега, легче поддерживать более высокую скорость по дистанции [1].

В подготовке бегунов на выносливость традиционно принято закладывать «базу» в подготовительном периоде подготовки, что предполагает значительный объем беговой работы низкой и средней интенсивности и применение средств общей физической подготовки. Для большего эффекта в данный период подготовки проводятся учебно-тренировочные сборы в среднегорье, где интенсивность беговых тренировок еще больше снижается, в связи с особенностями адаптации организма в условиях гипоксии. В таких условиях, зачастую, наблюдается не только отсутствие повышения уровня скоростных качеств, но и их снижение [3].

Объектом нашего исследования являлся процесс развития максимальных скоростных возможностей у бегунов на выносливость.

Цель исследования – определить основные средства и методы подготовки, применяемые для развития скоростных способностей высококвалифицированных бегунов на выносливость в условия среднегорья.

Гипотеза исследования: предполагается, что в настоящее время, в подготовке высококвалифицированных бегунов на выносливость, особенно более молодого возраста, недостаточное внимание уделяется повышению уровня максимальных скоростных возможностей

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос.

В ходе исследования были опрошено 20 бегунов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции (по 10 человек соответственно, 6 мужчин и 14 женщин) уровня К.М.С.-МС, один МСМК. Опрос проводился в осеннем подготовительном периоде подготовки 2019 г.в.г. Кисловодск со спортсменами сборной команды СПб и других регионов.

Первая часть опроса содержала вопросы касательно особенностей скоростно-силовой подготовки в условиях среднегорья. Почти 40% респондентов ответили, что очень редко или почти никогда не применяют бег с максимальной скоростью на коротких отрезках. По мнению ряда специалистов, эффективным средством скоростно-силовой подготовки бегунов на выносливости может быть бег в подъем небольшой продолжительности (около 80м), выполняемый с максимальной или околосредней скоростью. Это позволяет задействовать большее число двигательных единиц рабочих мышц по сравнению с бегом по равнине. При этом снижается вероятность травматизма, т.к. движения выполняются меньшей амплитудой. Среди опрошенных только 20% применяют бег в подъем длиной до 80м, причем не с максимальной, а со средней интенсивностью. 70% применяют бег в подъем на отрезках 200-400м, имеющий большее развивающее воздействие на специальную выносливость. Основными средствами общей и специальной выносливости были отмечены прыжковые упражнения в подъем (80%), силовые упражнения с собственным весом (60%) и прыжковые упражнения по ровной поверхности (50%).

Выводы. Анализируя полученные результаты опроса, можно сделать вывод о недостаточном применении большинством бегунов на средние и длинные дистанции средств повышения скоростных возможностей в подготовительном периоде подготовки, особенно в условиях среднегорья. Данное обстоятельство, связанное во многом с традициями подготовки, приводит к сниженным показателям максимальной скорости бега. Это имеет негативное влияние на скорость пробегания финишного отрезка дистанции, и уровень проявления специальной выносливости. В связи с этим, бегунам на выносливость может быть рекомендовано большее включение в подготовку бега на короткие отрезки по равнине и в подъем с максимальной и околосредней скорости, в течении всего подготовительного периода подготовки.

Список использованных источников

1. Баландин, С.И. Развитие скоростных качеств высококвалифицированных бегунов на средние дистанции / С.И. Баландин, И.Ю. Баландина // Легкая атлетика (кафедра теории и методики легкой атлетики – 85 лет) : сб. науч.-метод. тр. / под ред. А.В. Масленникова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2019. – С. 31–34.

2. Масленников, А.В. Взаимосвязь скоростно-силовых показателей бегунов на средние дистанции со спортивным результатом // Легкая атлетика : сб. науч.-метод. трудов / под ред. А.В. Масленникова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2018. – С. 59–62.

3. Сахарова, Ю.С. Развитие специальной выносливости в предсоревновательный период у бегунов на средние дистанции / Ю.С. Сахарова, Д.С. Зайко // Легкая атлетика (кафедра теории и методики легкой атлетики – 85 лет) : сб. науч.-метод. тр. / под ред. А.В. Масленникова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2019. – С. 124–133.

УДК 796.912

**УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ
ФИГУРИСТОВ-ТАНЦОРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ, С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА**

*Войнова С.Е., канд. пед. наук, доц., проф. каф. Тим легкой ат-
летики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

Войнов М.Е., ЦСП сборных команд России, Москва;

*Войнова М.М., ст. преп. каф. каф. Тим конькобежного спорта
и фигурного катания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Рассматривается управление тренировочным процессом подготовки фигуристов танцоров в подготовительном периоде на основе показателей вариабельности ритма сердца.

Ключевые слова: тренировочный процесс, подготовка фигуристов-танцоров, подготовительный период, современные методы контроля функциональных резервов организма, вариабельность ритма сердца.

Введение. Успешная соревновательная деятельность фигуристов напрямую зависит от эффективности тренировочного процесса и оптимизации интенсивности и объемов нагрузки технической и физической подготовки.

Наиболее продуктивное управление тренировочным процессом может осуществляться на основе анализа текущего функционального состояния спортсмена. Достаточно часто бесконтрольное повышение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок приводит к травме, перетренированности и психоэмоциональному срыву фигуриста.

Важнейшими функциональными показателями, которые дают информацию о состоянии спортивной формы, являются показатели исследования сердечно - сосудистой, вегетативной нервной системы и механизмов энергообеспечения.

В настоящее время наиболее доступным и информативным способом контроля текущего функционального состояния спортсмена, является метод «ритмокардиографии» или анализ вариабельности ритмов сердца. Данные методы исследований успешно сочетаются в аппаратно-программном комплексе «Омега. Спорт».

Система комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсмена «Омега. Спорт» позволяет:

- определять уровень и резервы сердечно - сосудистой системы, вегетативной и центральной регуляции, а также оценивать отклонения этих показателей от нормы;
- оценивать уровень скомпенсированности и энергетические ресурсы организма спортсмена на различных уровнях регуляции;
- определять возможности саморегуляции, оценивать и прогнозировать психофизическое состояние;
- контролировать функциональное состояние и оценивать эффективность различных методов восстановления;

Исследования с использованием «Омега. Спорт» дает возможность регулярно контролировать функциональное состояние, индивидуализировать тренировочный процесс и обеспечивать физическую и психическую работоспособность фигуристов на высоком уровне на различных этапах тренировочного цикла.

Цель исследования. Оценить возможности оптимизации управления тренировочным процессом подготовки фигуристов танцоров в подготовительном периоде на основе показателей variability ритма сердца.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение подготовительного периода. Исследование проводилось на группе фигуристов танцоров, в эксперименте участвовало 6 танцевальных пар, членов сборной команды России, выступающих по программе мастеров спорта.

Место проведения исследований – тренировочный комплекс спортивной подготовки сборных команд России «Новогорск» г. Москва, УОР № 4 г. Москва. Исследование проводилось с использованием программно-аппаратный комплекса «Омега. Спорт», предназначенного для анализа биологических ритмов организма спортсмена, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. Основой метода исследования является информационная технология анализа биоритмических процессов, называемая «фрактальная нейродинамика».

Исследования проводились с июня по сентябрь месяц. Во время проведения исследований записывались 300 кардиоинтервалов. Среднее время одного исследования составило 4-5 минут. Одновременно проводилась запись кардио ритмов трех танцевальных пар. Запись ритмокардиограммы проводилась утром, после достаточного ночного сна (9 – 9.5 часов).

Анализировали показатели: А – уровень адаптации к физической нагрузке, В – уровень тренированности организма спортсмена, С – Уровень энергетического обеспечения, D – психоэмоциональное состояние, Н – интегральный показатель спортивной формы.

ИВР (индекс вегетативного равновесия), ВПР (вегетативный показатель ритма), индекс напряжения регуляторных систем (ИН).

ИВР – показатель характеризующий баланс симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и рассчитывается как $ИВР = \Delta Mo / dx$.

ВПР – этот показатель позволяет судить о вегетативном балансе с точки зрения активности автономного контура регуляции и рассчитывается как $ВПР = 1 / Mo \times dx$

ИН – отражает степень централизации управления сердечным ритмом и является комплексным показателем variability ритма сердца (в зарубежных работах SI – стресс – индекс).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ распределения объемов тренировочных нагрузок общей, специальной и технической подготовки в подготовительном макроцикле показал, что наиболее частовстречающиеся варианты организации тренировочной подготовки фигуристов- танцоров, это комплексный и последовательный (Верхошанский Ю.В., 1982). Эти варианты организации тренировочной подготовки определяют распределение тренировочных средств, воздействуя которыми в определенной последовательности решается главная задача повышения функционального состояния и уровня технического мастерства спортсменов.

Физические нагрузки спорта высших достижений в современное время заключаются в неотъемлемом росте объема и интенсивности, приближая организм спортсмена к пределу его функциональных возможностей. Это находит отражение и в сложнокоординационных видах спорта, таких как фигурное катание, поэтому знание объективных данных о состоянии организма фигуриста и уровне его функциональной готовности к выполнению физической нагрузки на конкретном этапе подготовки является главной задачей при развитии основных двигательных качеств.

Физиологические резервы спортсмена определяют как адаптационную и компенсаторную способность организма усиливать во много раз интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительного покоя. Рациональная организация тренировочного процесса и повышение уровня спортивной работоспособности во многом зависят от текущей оптимизации функционального состояния организма спортсмена на различных этапах подготовки.

Анализ влияния физических нагрузок в подготовительном периоде на функциональное состояние и адаптивные возможности фигуристов будет более объективен, если в иссле-

дованиях будет определяться - качество управления резервами организма. При этом ритм сердца, рассматриваться как достаточно объективный индикатор качества управления резервами организма. Переход от срочного этапа к устойчивой адаптации при выполнении тренировочных планов подготовительного периода основан на формировании функциональных изменений, прежде всего в сердечнососудистой системе и ее регуляторных механизмах.

Регуляторно-адаптационные изменения у фигуристов мало изучены, что не позволяло оптимизировать выполнение тренировочных планов исходя из индивидуальных способностей адаптации к нагрузке для достижения успешных результатов в соревновательном периоде.

Особенностью технической подготовки фигуристов танцоров в подготовительном периоде, является ежегодное разучивание нового ритмического и произвольного танца, что подразумевает проявление тех или иных двигательных качеств, отличных от требовавшихся для постановок прошедшего сезона.

Объем технической подготовки требует большого количества тренировочного времени, это связано не только с совершенствованием технических элементов, но и с постановкой и разучиванием самих танцев. Анализ планирования подготовительного периода годичного цикла фигуристов – танцоров, выступающих по программе мастеров спорта 2016, 2017 годов показал, что соотношение объема технической подготовки и физической подготовки идет с явным увеличением в сторону технической. В базовом мезоциклрешение задач физической подготовки для формирования функциональной избыточности становится весьма проблематичным. Поэтому проблема, каким образом сбалансировать объемы физической и технической подготовки представляется весьма актуальной, так как неконтролируемое увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок могут привести к серьезной травме, перетренированности и психоэмоциональному срыву. Поэтому крайне важным становится оперативное управление тренировочным процессом. Такое оперативное управление требует качественных методик для определения текущего функционального состояния спортсмена. Наиболее информативным, на наш взгляд, в данном случае являются оперативные данные, которые можно получить с помощью комплекса «Омега. Спорт».

Во время проведения исследований у каждого фигуриста фиксировалось 300 кардиоинтервалов. Среднее время исследования составило 4-5 минут. Запись ритмокардиограммы проводилась утром, после достаточного ночного сна (9-9.5 часов). Результаты исследования функционального состояния, представлены в виде карты обследования (пример такой карты приведен на рисунке 1).

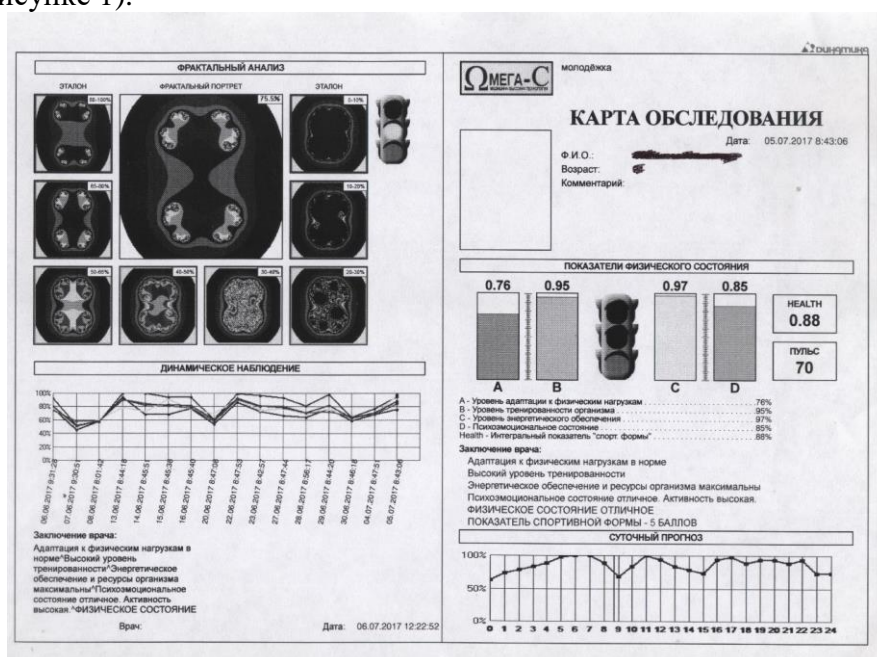


Рисунок 1. Результаты исследования функционального состояния

На карте фиксируется ФИО спортсмена, возраст, дата проведения исследования, показатели физического состояния, заключение, суточный прогноз. Отдельно представлены: фрактальный анализ, динамическое наблюдение, вариационный анализ, нейродинамический анализ, картирование биоритмов мозга (рисунок 2).

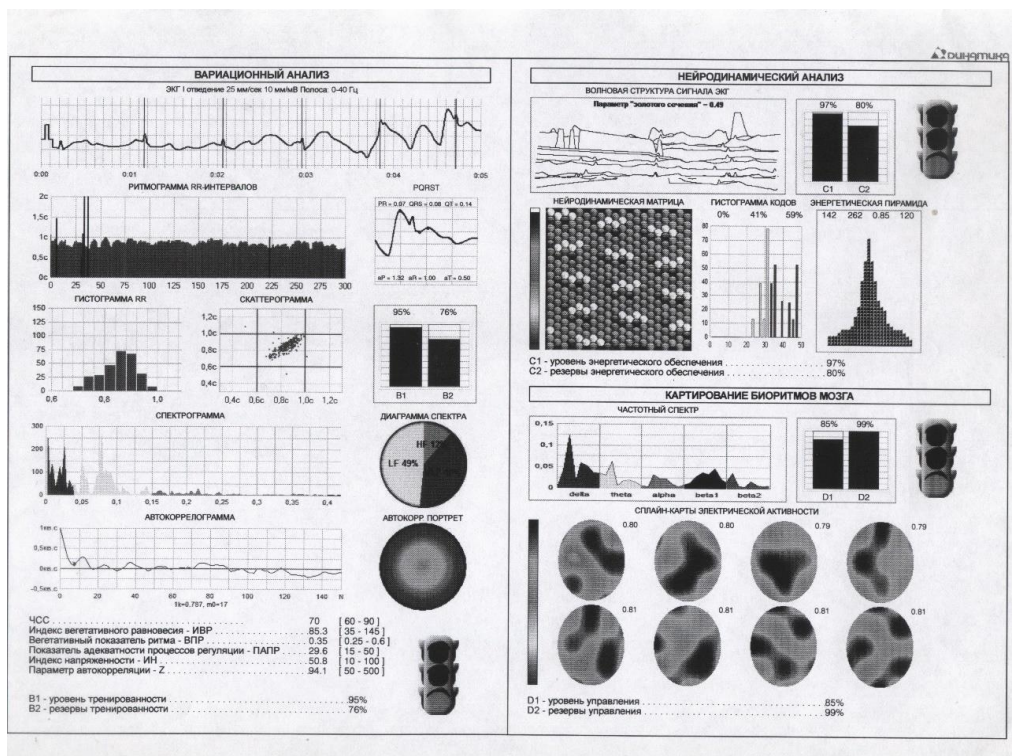


Рисунок 2. Вариационный анализ, нейродинамический анализ, картирование биоритмов мозга

Диаграмма функционального состояния отображается в виденормированных показателях физического состояния. А – уровень адаптации к физическим нагрузкам, В – показатель тренированности организма, С – уровень энергетического обеспечения, D – психоэмоциональное состояние, SPORTIndex – интегральный показатель «спортивной Формы». Показатели сердечной деятельности приводятся в виде показателей, рассчитанных по стандартным методикам вариационного анализа ритма сердца. Индекс вегетативного равновесия $ИВР = A_{Mo} / dX$ указывает на соотношение между активностью симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

Показатель адекватности процессов регуляции $ПАПР = A_{Mo} / Mo$ отражает соответствие между активностью парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и ведущим уровнем функционирования синусового узла. Вегетативный показатель ритма $ВПР = 1 / Mo * dX$ позволяет судить о вегетативном балансе с позиции оценки активности автономного контура регуляции. Индекс напряжения $ИН = A_{Mo} / 2 * dX * Mo$ регуляторных систем отражает степень централизации управления сердечным ритмом.

Анализ результатов исследования проводился еженедельно, в результате анализа полученных данных выявилось, что в момент постановок новых программ, наибольшей нагрузке подвергается психоэмоциональная составляющая, с последующим чрезмерным расходом уровня энергетического обеспечения организма в целом. Это состояние обусловлено вынужденной концентрацией внимания и сосредоточенности фигуристов при разучивании новых программ. Анализируя вариативность показателя D – (психоэмоциональное состояние) в течение постановок, было выявлено что показатель D достоверно изменялся в сторону

уменьшения от 85% до 43,5 % при норме 60 %. Показатель С – (уровень энергетического обеспечения) достоверно изменялся от 97% до 58 % при норме 60 %. Показатель А – (уровень адаптации к физическим нагрузкам) достоверно изменялся от 90 % до 65% при норме 60 %. Показатель В – (уровень тренированности организма) достоверно изменялся от 95 % до 56% при норме 60 %. Интегральный показатель Health «спортивная форма», достоверно изменялся от 88% до 42% при норме 60 %. Функциональное состояние фигуристов достоверно изменялось в сторону уменьшения по всем показателям, особенно по показателю D – (психоэмоциональное состояние), что требовало необходимой коррекции планов тренировочной подготовки в подготовительном периоде.

Исходя из этого в дни постановок, фигуристам давались упражнения, техника выполнения которых была хорошо известна фигуристам и не требовала концентрации внимания на выполнении при их исполнении. Во время вне ледовой подготовки, выбирались упражнения, основанные на естественных движениях и направленные, в основном, на развитие общей выносливости. Такое построение тренировочного процесса позволило минимизировать снижение и в дальнейшем поднять показатель D (психоэмоциональное состояние) до уровня нормы.

Так же многолетние педагогические наблюдения, и проведенные беседы с врачом команды показали, что наибольшее количество травм и микротравм получают вначале подготовительного периода, который совпадает с постановкой новых программ. Особенно это проявляется после переходного периода фигуристы готовы сразу же выполнять большой объем технической и обще развивающей тренировочной подготовки. Решение данной проблемы, может быть найдено в проведении начального микроцикла с упором на вне ледовую подготовку, продолжительностью до двух недель.

Планирование тренировочного процесса в данном микроцикле нужно осуществлять на основе интеграции естественных несложных упражнений направленных на развитие функциональных способностей с последующей избыточностью, для последующего выхода на кондиции, позволяющие в соревновательном сезоне показывать высокое техническое исполнение элементов программ на высокой скорости перемещения по льду.

Другая проблема подготовки лежит в том, что в паре выступают два фигуриста разной половой принадлежности, а работать на льду они должны как один механизм, синхронно, быстро и слаженно. Исходя из этого тренировочная нагрузка в паре дифференцировалась в зависимости от подготовленности фигуристов и их функциональных кондиций на момент конкретного тренировочного занятия. Общее планирование тренировочной подготовки в паре осуществлялось, исходя из индивидуальных функциональных кондиций партнеров, с упором на развитие отстающих двигательных качеств каждого из партнеров, зачастую направленность тренировочных занятий вне льда была разной у партнера и партнерши в первом мезоцикле, а затем функциональная подготовка была направлена на обеспечение выполнения программ обоими партнерами.

Выводы. Таким образом, выявлено, что большой объем тренировочной нагрузки в технической подготовке объективно снижает текущий уровень психоэмоционального состояния и требует интегрирования в планы тренировочной подготовки соответствующих изменений. Это касается используемых средств тренировки, упражнения должны быть изучены и просты в исполнении. Анализ показателей функционального состояния, проводившийся в течение годового цикла на протяжении трех лет, показал, что степень адаптации к нагрузкам выше у спортсменов, имеющих тренировочный опыт специальной подготовки. В целом показатели сердечнососудистой системы у подготовленных спортсменов характеризуются большей экономичностью. Анализ выполнения объемов тренировочной нагрузки показал, что фигуристы, у которых тренировочный процесс в подготовительном периоде регулировался на основе анализа показателей текущего функционального состояния сумели выполнить необходимый объем тренировочной нагрузки и показали высокие спортивные результаты.

Список использованных источников

1. Баевский, Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клещкин. – М. : Наука, 1984. – 221 с.
2. Гаврилова, Е.А. Ритмокардиография в спорте : монография / Е.А. Гаврилова. – СПб. : Северо-Запад. гос. мед. ун-т им. И.И. Мечникова, 2014. – 164 с.
3. Лебедев, Е.С. Управление тренировочным процессом и прогнозирование спортивных результатов у биатлонисток по данным анализа variability сердечного ритма / Е.С. Лебедев, Н.И. Шлык // Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов : материалы VI всерос. симпоз. – М., 2016. – С. 163–166.
4. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов : монография / Н.И. Шлык. – Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.
5. Шлык, Н.И. Управление тренировочным процессом спортсменов с учетом индивидуальных характеристик variability ритма сердца // Физиология человека. – 2016. – Т. 24, № 7. – С. 81–91.
6. Шлык, Н.И. Экспресс-оценка функциональной готовности организма спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности (по данным анализа variability сердечного ритма) // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 9, № 4. – С. 5–15.
7. Шлык, Н.И. Анализ variability сердечного ритма в контроле за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов на примере лыжных видов спорта / Н.И. Шлык, Е.А. Гаврилова // Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – 2016. – № 1 (133). – С. 17–23.

УДК 796.332

**СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ БЫСТРОТЫ У ФУТБОЛИСТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Волков В.А., преп. каф. Тим футбола, НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматривается применение метода сопряженных воздействий для повышения уровня быстроты у футболистов высокой квалификации. Современный футбол предполагает собой высокий уровень скоростей на протяжении всего матча, от спортсмена требуется высокая техническая, тактическая, психологическая и физическая подготовка. Одним из важных физических качеств футболиста является быстрота. Это обусловлено тем, что на футбольном поле приходится всегда действовать в условиях дефицита времени и пространства, поэтому нам необходимо уделять этому качеству должное внимание.

Ключевые слова: футбол, метод сопряженных воздействий, быстрота, физическая подготовка, методика.

В футболе быстрота – основное качество. Она имеет несколько разновидностей: быстрота передвижения с мячом и без мяча, быстрота мышления и реакции на движущийся предмет. Решающим фактором быстроты в игре является врожденная способность предугадывать намечающуюся ситуацию, быстро на нее реагировать и действовать в соответствии с этой ситуацией [1].

Как показывает практика, единой методики повышения уровня быстроты у футболистов высокой квалификации нет. Большинство тренеров используют для повышения уровня быстроты неспецифические упражнения.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и проверить на практике эффективность методики развития уровня быстроты у футболистов высокой квалификации.

Задачи исследования:

1) Разработать методику тренировочных занятий, направленную преимущественно на развитие быстроты футболистов на этапе спортивного совершенствования

2) Экспериментально проверить эффективность воздействия разработанной методики на показатели, отражающие уровень быстроты у футболистов высокой квалификации.

Контрольная и экспериментальная группы были сформированы таким образом, чтобы средние показатели скоростных качеств испытуемых в обеих группах были максимально однородными.

В контрольной группе, численностью 14 человек, занимающиеся развивали быстроту бега без мяча пообщепринятой методике (пробегание коротких отрезков 10, 15, 30 метров) сериями, состоящими из 4-5 повторений. Пауза отдыха составляла в данном случае от 1,5 до 2-х минут, до ЧСС 100-110 уд/мин.

В экспериментальной группе, численностью 14 человек, для развития быстроты, преимущественно использовался метод сопряженных воздействий, который включал комплекс различных упражнений:

- 1) бег на местесопротивлении (растягивание резиновых полос, прикрепленных сзади);
- 2) бег в гору и под уклон с горы;
- 3) бег с гандикапом (соперник стартует на несколько метров впереди футболиста);
- 4) рывки с отягощением (пояс отягощения 1,5-2 кг).

Метод сопряженных воздействий основан на органической взаимосвязи развития разных двигательных качеств, единства их проявления в спортивной деятельности. В футболе, где в игре, все ТТД выполняются в жестком единоборстве с соперником, требуется проявление многих физических качеств. Учитывая, что в контрольной и экспериментальной группах были футболисты высокой квалификации, сопряженный метод является оптимальным. Суть метода заключается в том, что специальный подбор средств физической подготовки обеспечивает целенаправленное развитие двигательных качеств, способствующее одновременному совершенствованию и быстроты и техники работы с мячом [2].

Таблица 1. Результаты тестирования скоростных качеств футболистов высокой квалификации по окончании эксперимента на дистанции 15 и 30 м, секунды

№ п/п	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	15м	Δ, сек	30м	Δ,сек	15м	Δ, сек	30м	Δ, сек
1	3,15	0,03	5,11	0,04	2,78	0,05	4,74	0,01
2	3,00	0,03	4,79	0,06	2,68	0,07	4,75	0,07
3	3,05	0,04	5,14	0,00	2,85	0,07	4,71	0,13
4	3,13	0,00	5,21	0,01	2,79	0,06	4,62	0,09
5	3,22	0,03	5,13	0,03	2,63	0,13	4,61	0,11
6	3,05	0,07	5,11	0,04	3,10	0,04	4,73	0,19
7	3,03	0,02	5,49	0,06	2,97	0,06	4,87	0,09
8	2,84	0,06	4,49	0,05	2,92	0,10	4,97	0,04
9	3,08	0,05	4,73	0,08	2,77	0,10	4,87	0,08
10	3,04	0,03	5,01	0,05	2,84	0,08	4,95	0,07
11	2,97	0,01	4,64	0,03	2,93	0,09	4,67	0,09
12	2,99	0,03	4,91	0,02	2,96	0,09	4,71	0,09
13	3,00	0,02	4,84	0,10	3,14	0,10	4,97	0,11
14	2,98	0,02	4,82	0,10	2,9	0,07	4,69	0,04
М	3,03	0,03	4,92	0,04	2,99	0,08	4,85	0,085

Примечание: Δ- разниц.

Начальный и конечный (после окончания эксперимента) уровень поддержания быстроты бега без мяча определялся с помощью тестирования.

В качестве контрольного теста нами использовались:

1. Пробегание 15-тиметрового отрезка с высокого старта (сек.);
2. Пробегание 30-тиметрового отрезка с высокого старта (сек.).

Результаты исследования. По окончании педагогического эксперимента установлено, что в контрольной и экспериментальной группах отмечалась общая тенденция на улучшение результативности в тестах.

Анализ результатов на начало и окончание эксперимента в исследуемых группах позволил установить повышение показателей уровня быстроты. При тестировании после программы повышения уровня быстроты в подготовительном периоде были зафиксированы следующие результаты. В экспериментальной группе: 15 метров – 2,99; 30 метров – 4,85, в контрольной группе: 15 метров – 3,03; 30 метров – 4,92. Это свидетельствует о том, что уровень прироста результатов в экспериментальной группе на 0,08 сек. и 0,085 сек., а в контрольной группе – 0,03 сек. и 0,04 сек. То есть, прирост показателей в экспериментальной группе оказался значительно выше чем в контрольной.

Заключение. Экспериментальная методика развития быстроты оказалась достаточно эффективной в отношении улучшения результатов в предложенных нами тестах. Результаты исследования выявили эффективность применения метода сопряженных воздействий, что не отрицает применения других методов (повторного, переменного) в поддержании уровня быстроты у футболистов профессионалов. Возраст 17-18 лет является наиболее подходящим для совершенствования быстроты, так как к этому периоду происходит окончательное формирование костно-мышечного аппарата, а также происходит понимание важности процесса работы над этим качеством.

Список использованных источников

1. Григорьев, С.К. Футбол. Тактика взаимодействий в игровых эпизодах : учеб. пособие / С.К. Григорьев, В.В Лавриченко. – Краснодар : Просвещение-Юг, 2008. – 123 с.
2. Иманалиев, Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 15.09.04 / Иманалиев Тимур Тарасович. – М., 2003. – 28 с.

УДК 796.526

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ «БОУЛДЕРИНГ»

*Губова О.В., ассист. каф. ТуМ керлинга НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург;*

Шерягина К.Д., магистр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В работе рассматриваются результаты включения в тренировочный процесс упражнений, способствующих формированию технической подготовленности, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей боулдерингистов. Были определены средства развития скоростно-силовых способностей у скалолазов групп тренировочного этапа.

Ключевые слова: боулдеринг, скалолазание, тренировочный процесс, подготовка, физические качества.

В настоящий момент в группе 10-13 лет спортсменов-скалолазов дисциплина «боулдеринг» отсутствует, поэтому спортсмены, переходя в младший возраст 14-15 лет, испытывают проблемы в прохождении трасс, требующих быстрой мобилизации всех сил, так как в этом виде важна каждая попытка и порой одно неловкое движение может отделить тебя от заветного пьедестала или даже победы. Именно поэтому в процессе подготовки скалолаза огромную роль играет тренировка скоростно-силовых качеств, позволяющая ему сходу выполнить то или иное движение, не затратив на это лишних сил.

Цель исследования: разработать методику развития скоростно-силовых способностей для спортсменов группы тренировочного этапа 1 года обучения, специализирующихся в дисциплине «боулдеринг».

Задачи:

1. На основе анализа научно-методической литературы выявить наиболее эффективные методы тренировки скоростно-силовых качеств спортсменов группы тренировочного этапа 1 года обучения, специализирующихся в дисциплине «Боулдеринг».

2. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у спортсменов группы тренировочного этапа (13-14 лет);

3. Разработать и экспериментально обосновать методику тренировки скоростно-силовых способностей с использованием специальных упражнений специализирующихся в дисциплине «Боулдеринг».

Научная новизна: в первые разработана методика по развитию скоростно-силовых способностей для спортсменов, специализирующихся в дисциплине «боулдеринг».

Исследование проводилось в СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег». Для проведения эксперимента были выбраны 2 группы тренировочного этапа 1 года обучения, возраст участников 13-14 лет. Состав контрольной и экспериментальной групп был смешанный. Тренировочный процесс проводился с декабря по май (22 недели) и составил 66 тренировок. Занятия проходили три раза в неделю по три академических часа.

Для проведения исследования использовались: спортивная площадка с песком для выполнения прыжков в длину, скалодром высотой 4 метра, трассы, специально подготовленные для проведения эксперимента, секундомер и турники различной степени наклона.

Работа выполнялась в четыре этапа:

- I этап – обзор и анализ литературных источников.
- II этап – знакомство с тренировочным процессом группы. Исследование исходного уровня развития скоростно-силовых способностей юных скалолазов. Проведение тестирования в начале эксперимента.

- III этап – проведение педагогического эксперимента. Введение в тренировочный процесс экспериментальных условий. Определение достигнутого уровня скоростно-силовых способностей после введения экспериментальных условий.

- IV этап – подведение итогов, выводы.

Для оценки эффективности проведения исследования в начале и в конце эксперимента проводились контрольные испытания.

В качестве критерия для оценки скоростно-силовых способностей занимающихся были выбраны контрольные упражнения: сгибание рук в висе на перекладине, вигрее, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, подъем ног в висе на перекладине.

Для решения поставленных задач были использованы различные методы исследования, подобраны специальные упражнения, наиболее эффективно развивающие скоростно-силовые способности спортсменов, описан тренировочный микроцикл с включением специальных подготовительных упражнений, и проведены контрольные испытания и тесты для определения уровня физической и технической подготовленности юных скалолазов.

Педагогический эксперимент заключался во включении в основную часть тренировки упражнений, способствующих не только развитию скоростно-силовых способностей занимающихся, но и направленных на повышение технической подготовленности, а в заключи-

тельную часть тренировки были добавлены упражнения, способствующие развитию физических качеств, а также скоростных и скоростно-силовых способностей.

Таблица 1. Критерии оценки физической подготовленности

Баллы	Сгибание рук в висе на перекладине (сек)	Вугрее (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 >

Общий план тренировок (12 недель).

1. Подготовительный цикл (1-4 недели);
2. Основной цикл (5-8 недели);
3. Контрольно-подготовительный цикл (9-12 недели).

В основную часть занятия по технической подготовленности спортсменов добавляются такие упражнения как: прыжок из положения приседа на скалодроме, отведение ног из виса на зацепах, прыжки со сменой хвата на нависающей шведской стенке, прыжки на нависающей шведской стенке двумя руками одновременно, двойные прыжки на скалодроме.

В заключительную часть занятия включаются такие упражнения как: прыжок с захватом перекладины с многократным последующим подтягиванием, хват прямой, руки на ширине плеч; подтягивание рывком вверх с последующим выбросом рук вверх в стороны, хват за перекладину и возвращение в исходное положение, запрыгивание и соскок с тумбы, высота 70 см.

С помощью тестирования удалось установить исходные и конечные результаты скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Таблица 2. Уровень подготовленности скалолазов контрольной и экспериментальной групп

	Уровень подготовленности скалолазов контрольной и экспериментальной групп					
	До эксперимента			После эксперимента		
Контрольное испытание	КГ	ЭГ	Достоверность различий	КГ	ЭГ	Достоверность различий
Сгибание рук в висе на перекладине	65	74	p < 0,05 - значимо	68	76	p < 0,05 - значимо
Вугрее	68	69	p > 0,05 - незначимо	67	77	p < 0,05 - значимо
Прыжок в длину с разбега	67	66	p > 0,05 - незначимо	67	77	p < 0,05 - значимо
Прыжок в высоту	64	67	p > 0,05 - незначимо	66	77	p < 0,05 - значимо
Подъем ног в висе на перекладине	67	67	p > 0,05 - незначимо	70	78	p < 0,05 - значимо

Результаты практического исследования. Определение эффективности предложенных средств по развитию скоростно-силовых способностей показало следующие результаты.

В соответствии с таблицей 1, результаты контрольных испытаний были переведены в баллы.

Результаты до эксперимента: средний показатель в контрольной группе составил -32.9 баллов, а в экспериментальной – 34.3 балла.

Результаты после эксперимента: контрольная группа – 33,6 балла, экспериментальная группа – 38,5 балла. Из полученных результатов видно - разница между группами увеличилась с 1,4 балла до 4,9 балла. Уровень значимости после проведения эксперимента $p < 0,05$, что доказывает эффективность разработанных средств (таблица 2).

Стоит отметить, что коэффициент вариации в обеих группах остался в пределах нормы:

- 9,22% для контрольной группы
- 8,83% для экспериментальной группы.

С наибольшей вероятностью можно сказать, что это связано с повышением уровня физической подготовленности в контрольной группе.

Выводы. Анализ литературных источников показал недостаточный уровень освещенности проблемы развития скоростно-силовых способностей для спортсменов, специализирующихся в дисциплине «боулдеринг», в виду того, что эта дисциплина на официальных соревнованиях появилась относительно недавно, в литературе отсутствует описание подводящего тренировочного процесса.

Проведенные исследования позволили определить перечень средств, способствующих развитию скоростно-силовых способностей и их рациональную последовательность в тренировочном процессе.

Экспериментально доказана методика тренировки скоростно-силовых способностей для спортсменов группы тренировочного этапа первого года обучения, специализирующихся в дисциплине «Боулдеринг», которая включает в себя: в основной части занятия – прыжок из положения приседа на скалодром, отведение ног из виса на зацепах, прыжки со сменой хвата на нависающей шведской стенке, прыжки на нависающей шведской стенке двумя руками одновременно, двойные прыжки на скалодроме; в заключительной части занятия – прыжок с захватом перекладины с многократным последующим подтягиванием, хват прямой, руки на ширине плеч; подтягивание рывком вверх с последующим выбросом рук вверх в стороны, хват за перекладину и возвращение в исходное положение, запрыгивание и соскок с тумбы, высота 70 см и доказала свою эффективность при $p < 0,05$,

Список использованных источников

1. Новикова, Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных тренажерах : учеб.-метод. пособие / Н.Т. Новикова. – СПб. : [б. и.], 2000. – 165 с.
2. Подгорбунских, З.С. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. – Екатеринбург : [б. и.], 2000. – 35 с.
3. Юные скалолазы : авторская программа / Т.П. Федотенкова, А.Г. Федотенков, С.Г. Чистякова, С.А. Чистяков. – М. : [б. и.], 2003.
4. Хваты и постановка ног. 2014. – Режим доступа: <http://www.rockclimber.ru/хваты-и-постановка-ног/> (дата обращения 18.03.2018).
5. Sheel, A. W. Physiology of sport rock climbing // Br. J. Sports Med. – 2004. – № 9. – P. 355.

УДК 796.325

**КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СБОРНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ
НГУ им. П.Ф. ЛЕСГАФТА**

Дакшевич Н.В., ст. преп. каф. Тим спортивных игр, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Фактор Э.А., д-р биол. наук, проф. каф. биохимии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Представлены результаты комплексного контроля спортивных и функциональных показателей волейболистов сборной студенческой команды. Отмечается, что использование спортивно-педагогического подхода в сочетании с биохимическими и физиологическими методами позволяет повысить объективность оценки состояния каждого игрока и команды в целом.

Ключевые слова: волейбол, комплексный контроль, тестирование, работоспособность, биохимические показатели, оценка соревновательной деятельности.

В процессе подготовки команды нужно было учитывать ее участие в трех турнирах (чемпионат вузов Санкт-Петербурга, универсиада Санкт-Петербурга и VI летняя универсиада России). Для обеспечения успешного выступления следовало повысить эффективность управления тренировочным процессом и организовать комплексный контроль спортивной подготовки. Применительно к волейболу эта проблема описана достаточно подробно [1, 2].

Контроль включал оценку уровня функциональной готовности, общей и специальной физической подготовленности. В сочетании с данными биохимического анализа это позволяло корректировать тренировочную программу.

Оценку общей и специальной работоспособности спортсменов осуществляли в начале и в конце игрового сезона. При этом для увеличения надежности выводов использовали спортивно-педагогические, биохимические и физиологические показатели. Полученные результаты учитывались как при дальнейшем планировании процесса подготовки, так и при формировании состава команды на игру.

Комплексный контроль включал следующие задачи.

1. Оценка эффективности соревновательной деятельности игроков в ходе городского чемпионата вузов.
2. Определение морфологических показателей волейболистов.
3. Оценка работоспособности игроков.
4. На основе полученных результатов, с учетом результатов биохимических данных, разработать рекомендации по оптимизации тренировочного процесса при подготовке к летней универсиаде России.

Для решения первой задачи работы было выполнено педагогическое наблюдение с использованием программы DATAVOLLEY Professional. Статистические отчеты игр позволяют проследивать динамику эффективности игры и сопоставлять результаты с модельными показателями.

В рамках решения второй задачи были определены морфофункциональные показатели (рост, масса тела, количественное соотношение мышечной и жировой ткани) игроков. Показано, что данные обследованных спортсменов соответствуют модельным показателям команды на этапе спортивного совершенствования.

С целью определения показателей физической подготовленности при выполнении третьей задачи были проведены контрольные испытания, соответствующие «Федеральному стандарту по виду спорта Волейбол».

Для оценки специальной работоспособности были выбраны следующие контрольные упражнения. Степ-тест в темпе 50 раз/мин, нападающий удар из зоны 4 (2) волейбольной площадки в течение 2' 30" с интенсивностью 12-14 нападающих ударов в минуту. Эти действия выполнялись до и после дозированной нагрузки, состоявшей из челночного бега (6 м x 5 раз).

Пробы мочи также отбирали до и после этой нагрузки. В моче стандартными методами определяли альбумин, общий белок и молочную кислоту. Концентрация лактата позволяет судить об интенсивности анаэробных процессов, их вкладе в энергообеспечение организма. Уровни альбумина и общего белка дают возможность оценивать ответ организма на предложенную нагрузку.

Полученные результаты показали, что объем соревновательной и тренировочной работы не являлся ни чрезмерным, ни изнуряющим. Напротив, работоспособность игроков в конце сезона была несколько выше, чем в начале [3]. Таким образом, был выявлен определенный резерв возможностей игроков, что позволяет интенсифицировать тренировочный процесс и внести соответствующие коррективы в план тренировочной работы на следующий игровой сезон.

В частности, были предложены следующие практические рекомендации:

– в тренировочном процессе следует применять скачкообразный принцип нагрузки, заключающийся в чередовании недельных циклов объёмно-ударного и ударно-разгрузочного характера с ординарными нагрузками, а также применять метод сопряженной тренировки в сочетании с большим объёмом и высокой интенсивностью;

– в подготовительном и соревновательном периодах следует преимущественно проводить работу по совершенствованию технических приемов игры с тактической направленностью, в то же время для поддержания работоспособности волейболистов между играми, следует проводить тренировочные занятия по совершенствованию функциональных возможностей и специальных физических качеств игроков. Известно, что рациональная вариативность различных сторон подготовки является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы волейболистов и мобилизационной готовности сборной команды.

Таким образом, показана полезность и практическая значимость комплексного контроля состояния и хода подготовки квалифицированных волейболистов. Использование спортивно-педагогического подхода в сочетании с биохимическими и физиологическими методами позволяет повысить объективность оценки состояния каждого игрока и команды в целом, что в свою очередь дает возможность обоснованной коррекции тренировочного процесса.

Список использованных источников

1. Клещев, Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям : учеб. пособие / Ю. Н. Клещев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
2. Топышев, О.П. Факторы оптимизации специальной работоспособности волейболистов в соревновательном периоде // Материалы совместной науч.-практ. конф. РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – Москва, 2001. – С. 121–123.
3. Фактор, Э.А. Комплексная оценка работоспособности волейболистов высокого класса / Э.А. Фактор, В.В. Дорофейков, О.И. Кияткин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 361–363.

УДК 796.8

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Денисенко А.Н., канд. пед. наук, ст. преп. каф. ТУМ борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлен анализ влияния применения простейших правил проведения соревнований по национальным видам единоборств, на объем и интенсивность нагрузки средств и методов скоростно-силовой подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования, определения победителей, зрелищность и популярность, конкурентоспособность и перспективы развития национальных видов спорта на международном уровне.

Ключевые слова: структура, специфика, физическая подготовка, национальная борьба, средства, методы, анализ результатов, физическая подготовленность, совершенствование.

Спортивное совершенствование системы, скоростно-силовой подготовки спортсменов высокого класса может происходить как по пути оптимизации самой методики, в частности, так и по пути увеличения объема, интенсивности нагрузки, путем уточнения известных и поиска новых способов тренировки, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и правил проведения соревнований [1, 2]. В национальных единоборствах сложная реакция скорости наиболее специфична, так как спортсмену приходится постоянно ожидать появления самых неожиданных сигналов (толчков, защит, маневров, финтов, ложных движений и т.д.) и постоянно быть готовым отвечать любым ответным (или встречным, опережающим или контратакующим действием), для того чтобы превзойти над соперником.

Проблемы в развитии каких-либо качеств у борцов национальных видов спорта могут привести к тому, что спортсмен не достигнет наивысших и стабильных спортивных результатов. Немаловажную роль в воспитании играют скоростно-силовые компоненты.

Из этого следует, что проблема рациональных способов построения тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства всегда являлась одной из важнейших в общей системе подготовки спортсменов. Соревновательная деятельность в национальных видах борьбы в значительной степени характеризуется комплексным развитием и проявлением быстроты и силы, в связи с чем в тренировочном процессе выделена скоростно-силовая подготовка. Важность скоростно-силовой подготовки для борцов национальных видов спорта не вызывает сомнений, так как рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале их физической подготовленности. В исследованиях ведущих специалистов указывается на то, что повышение уровня физической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть применение большого количества разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки обеспечивает рост физической подготовленности [1, 4, 5]. Однако, используя только специфические средства подготовки нельзя целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют борцу повысить эффективность совершенствования технических действий. Если не применять концентрированной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств. Основными задачами совершенствования скоростно-силовых качеств национальных видов борьбы являются:

- Выполнять упражнения в быстром темпе в заданное время.

- Постепенно усложнять и увеличивать объем заданий.
- Применять соревновательный метод при проведении скоростно-силовых упражнений.
- Чередовать упражнения с большой и малой интенсивностью.

Поэтому целенаправленное использование таких методов как сопряженный, переменный, интервальный, соревновательный и определенных средств скоростно-силовой подготовки является одним из необходимых направлений тренировочного процесса борцов национальных видов спорта. Средствами скоростно-силовой подготовки служат различные по своему характеру обще-подготовительные, вспомогательные и специальные упражнения, которые требуют быстрой реакции, максимальной частоты и высокой скорости выполнения отдельных движений. Специально-подготовительные упражнения представляют собой различные действия, свойственные национальным видам единоборств, построенные в соответствии со структурой скоростно-силовых качеств и особенностями их проявления в соревновательной деятельности. Однако еще недостаточно разработана методика развития скоростно-силовых качеств у спортсменов-единоборцев национальных видов спорта в различные периоды многолетнего тренировочного цикла, так как соревновательная деятельность национальных видов борьбы не привязывается к конкретному циклическому процессу проведения соревнований.

Высокий уровень физической подготовленности борцов – одна из главных предпосылок, определяющих спортивное мастерство. Поединок в национальных видах единоборств длится без учета времени, а в связи с отсутствием весовых категорий исход поединка может быть скоротечен. При не выявленном победителе, участники принимают стандартное положение, и участники продолжают борьбу до конкретного результата, что предъявляет высокие требования к способности выдерживать интенсивные нагрузки [1, 3]. Поэтому к подготовке борца-единоборца национальных видов спорта выдвигаются определенные требования: необходимо обладать высоким уровнем физической и специальной скоростно-силовой подготовкой, так как рост уровня спортивного мастерства базируется на высоком потенциале их физической подготовленности, эффективно действовать на фоне усталости, рационально использовать свои функциональные и волевые возможности, как в ходе отдельного поединка, так и соревновательного дня в целом.

При прочих равных условиях выигрывает более ловкий координированный спортсмен, обладающий высоким спортивным мастерством и развитыми скоростно-силовыми качествами. Борцы национальных видов единоборств, обладающие высокой технической подготовленностью, не редко проигрывают из-за отсутствия необходимого уровня скоростно-силовой подготовки. Скоростно-силовая подготовленность определяет мастерство спортсмена в результативном исполнении технико-тактического арсенала в целом.

Скоростно-силовая подготовленность борцов национальных видов спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства является наиболее важным компонентом, от которого зависит результативность как тренировочного, так и соревновательного процесса. Методика воспитания скоростно-силовых качеств в национальных единоборствах на этапе спортивного совершенствования должна учитывать упомянутые выше особенности этих видов спорта.

Список использованных источников

1. Замятин, Ю.П. Традиции и новаторство в национальной борьбе / Ю.П. Замятин, Б.А. Гылыжов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сб. тезисов Республиканской науч.-практ. конф. – Ашхабад : Госкомспорт, 1991. – С. 3–4.

2. Апойко, Р.Н. Влияние изменение правил по спортивной борьбе на эффективность и зрелищность соревновательной деятельности борцов: мнения специалистов-практиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 7–11.

3. Ооржак, Х.–О. Д.–Н. Этнопедагогические проблемы физической культуры народов Южной Сибири : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ооржак Х.–О. Д.–Н. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1996. – 34 с.

4. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. лит-ра, 1997. – Ч. VII.

5. Пойманов, В.П. Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Пойманов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1982. – 20 с.

УДК 796.333

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РЕГБИСТОВ 16-17 ЛЕТ ПРИ РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Колесников М.Б., преп. каф. ТуМ НВС НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены результаты применения заданий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей регбистов 16-17 лет на тренировочных занятиях по специализации. Задания для развития силовых способностей составлены в виде двух комплексов (задания первого комплекса - скоростное направление; второго - скоростно-силовое и силовое). Эффективность предложенного подхода доказана результатами повторного спортивно-педагогического тестирования.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, регби, тренировочный процесс, средства.

Регби – игра, которая предъявляет высокие требования к спортивной форме и физической подготовленности игроков. Одними из ведущих признаков квалифицированных спортсменов являются высокие показатели выносливости, ловкости и скоростно-силовой подготовленности.

Скоростно-силовые способности – вид силовых способностей, «проявляющихся при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе» [3, с. 123]. Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический» режим [2].

Условно все упражнения, которые используют для воспитания скоростно-силовых качеств, разделяются на три группы [4]. Основной задачей системы упражнений скоростно-силовой подготовки является развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Это представляется возможным по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому [5]. Реализация задач третьего направления возможна в условиях применения организационно-методической формы занятий «круговая тренировка» [1].

В современной научной литературе по регби достаточно подробно раскрыты вопросы характеристики скоростно-силовых способностей, средств и методов их развития, критерии оценки. Однако, вопрос конкретизации средств развития скоростно-силовых способностей в виде комплексов упражнений, представляется наименее изученным.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что включение в тренировочный процесс комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей регбистов 15-17 лет, позволит повысить эти показатели в заданный лимит времени.

Цель исследования: Повышение показателей скоростно-силовых способностей на тренировочных занятиях по специализации.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Определить показатели развития скоростно-силовых способностей регбистов 16-17 лет на тренировочных занятиях по специализации.

2. Составить задания, направленные на развитие скоростно-силовых способностей регбистов 16-17 лет на тренировочных занятиях по специализации.

3. Проверить эффективность применения в тренировочном процессе заданий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей регбистов 16-17 лет.

Для решения первой задачи исследования нами было проведено спортивно-педагогическое тестирование, состоящее из трех контрольных упражнений для определения показателей скоростно-силовых подготовленности регбистов (прыжок в длину с места (см.); прыжки на скакалке (кол-во раз); сгибание и разгибание рук (кол-во раз)).

Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение, что показатели скоростно-силовых способностей юношей 16-17 лет двух групп имеют статистически достоверные различия во всех трех контрольных упражнениях (тестах) на уровне значимости 0,05. Группа Б, имеющая более низкие показатели скоростно-силовых способностей, была определена нами как экспериментальная.

Для решения второй задачи исследования нами были составлены комплексы заданий, проводимых на тренировочных занятиях по регби, и направленные на развитие скоростно-силовых способностей игроков.

Были составлены два комплекса заданий (задания первого комплекса – скоростное направление; второго – скоростно-силовое и силовое). Комплексы чередовались между собой и проводились на каждом тренировочном занятии в основной части. Тренировки проводились в течение трех месяцев. Смена заданий осуществлялась в начале недельного цикла.

Решение третьей задачи исследования, по проверке эффективности применения составленных заданий, осуществлялось в ходе повторного спортивно-педагогического тестирования, направленного на определение показателей скоростно-силовых способностей юношей 16-17 лет в группах. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сравнение показателей скоростно-силовых способностей регбистов 16-17 лет в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента

Показатели	Группа Контрольная	Группа Экспериментальная	t-Стьюдента	p-value	Заключение о различии
Прыжок в длину с места (см.)	233.5 ± 1.176	229.4±1.950	2.0472	0.055	P>0.05
Прыжки на скакалке (1 мин.) (кол-во раз)	146.2 ± 2.138	142.5±1.013	1.563	0.135	P>0.05
Сгибание и разгибание рук на перекладине (кол-во раз)	15.3±0.989	13.3±0.517	1.791	0.09	P>0.05

Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение, что показатели скоростно-силовых способностей юношей 16-17 лет двух групп не имеют статистически достоверных различий во всех трех контрольных упражнениях (тестах) на уровне значимости 0,05. Группы являются однородными по исследуемым показателям. В экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента показатели имеют положительную динамику. До проведения педагогического эксперимента показатели соответствовали среднему уровню развития в соответствии с критериями оценки, после проведения педагогического эксперимента – соответствуют высокому уровню развития.

Положительная динамика показателей скоростно-силовых способностей регбистов 16-17 лет свидетельствуют о целесообразности применения в тренировочном процессе составленных комплексов упражнений.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие *выводы*:

1. Показатели скоростно-силовых способностей у регбистов 16-17 лет в группе «А» до проведения педагогического эксперимента соответствуют высокому уровню развития в соответствии с критериями оценки, в группе «Б» -среднему уровню развития. Показатели в группах имеют статистически достоверные различия на уровне значимости $p \leq 0.05$ в трех контрольных упражнениях (тестах).

2. Развитие скоростно-силовых способностей у регбистов 16-17 лет целесообразно осуществлять на основе включения в тренировочный процесс составленных комплексов упражнений. Эффективность использования составленных комплексов заданий доказана результатами педагогического эксперимента.

3. После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе выявлена положительная динамика, показатели скоростно-силовых способностей соответствует высокому уровню. Показатели скоростно-силовых способностей регбистов 16-17 лет в контрольной и экспериментальной группе не имеют статистически достоверных различий на уровне значимости 0,05. Внутри экспериментальной группы определены статистически достоверные различия показателей скоростно-силовых способностей на уровне значимости $p \leq 0.05$ в трех контрольных упражнениях (тестах).

Список использованных источников

1. Колесников, М.Б. Содержание силовой тренировки регбистов 15-16 лет в заданный лимит времени // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2018 г., посвященной Дню российской науки. – СПб., 2019. – С. 52–54.

2. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие / Ю.В. Менхин. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 303 с.

3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

4. Хайхем, Е.С. Регби на высоких скоростях / Е.С. Хайхем, В.Ж. Хайхем. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 272 с.

5. Чернышева, А.В. Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательного-координационных качеств : метод. указания / А.В. Чернышева. – Ульяновск : [б. и.], 2015. – 18 с.

УДК 796.093.6

ВЛИЯНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПОЛИАТЛОНА НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ТРОЕБОРЬЕ С ЛЫЖНОЙ ГОНКОЙ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Константинова А.К., преп. каф. ТуМ массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;
Петров А.Б., канд. пед. наук, зав. каф. ТуМ массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлен анализ вклада отдельных соревновательных упражнений в общую результативность зимнего троеборья с лыжной гонкой на современном этапе развития полатлона, а также изменения данного вклада в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Ключевые слова: полиатлон, зимнее троеборье, результативность, этапы многолетней подготовки.

Дисциплина полиатлона «3-еборье с лыжной гонкой» относится к видам многоборья, где сумма очков по отдельным упражнениям определяет общий соревновательный результат. Своеобразие данного вида спорта состоит в том, что в многоборный комплекс вошли 3 спортивных упражнения во многом различных по характеру двигательных действий и оказывающих разностороннее воздействие на все системы организма спортсмена. Данный факт накладывает повышенные требования к подбору средств и методов тренировочного процесса полиатлонистов, что в условиях стандартных ориентиров вызывает затруднения у тренера.

Дополнительной сложностью в индивидуальном подборе средств стало ужесточение квалификационных требований с изменением правил соревнований, а это повлекло к необоснованному форсированию физических нагрузок.

Поиск эффективных инструментов подбора индивидуализации нагрузки с учетом требования вида спорта всегда остается актуальным.

Одним из таких методов является моделирование соревновательной деятельности с учетом вклада каждого упражнения, его технико-тактической особенности и характера нагрузки. Исходя из актуальности, цель нашего исследования – определить вклад отдельных упражнений для итогового результата в дисциплине «3-еборье с лыжной гонкой», создания модельных характеристик соревновательной деятельности полиатлонистов на различных этапах многолетней подготовки.

Задачи исследования: 1. Провести анализ динамики выступлений полиатлонистов на различных этапах многолетней подготовки на различных соревнованиях. 2. Провести статистическую обработку полученных данных.

Для решения поставленных задач мы провели анализ протоколов региональных, все-российских и международных соревнований за 2016-2019 гг. На рисунке 1 представлена динамика процентного соотношения вкладов упражнений в результат на соревнованиях.

Так, например, на тренировочном этапе подготовки 2 года обучения наблюдается распределение влияние упражнений на результат в пользу лыжной гонки, что определяет направленность процентного соотношения тренировочной нагрузки на данном этапе. Соответственно – лыжная гонка 41%, подтягивание 31% и стрельба 28%. По данному распределению можно судить о большом объеме проделанной работы по лыжной подготовке в предыдущих этапах. Такое расположение влияний упражнений связано с особенностью подготовки в данной дисциплине полиатлоне и необходимостью развития специальных физических качеств.

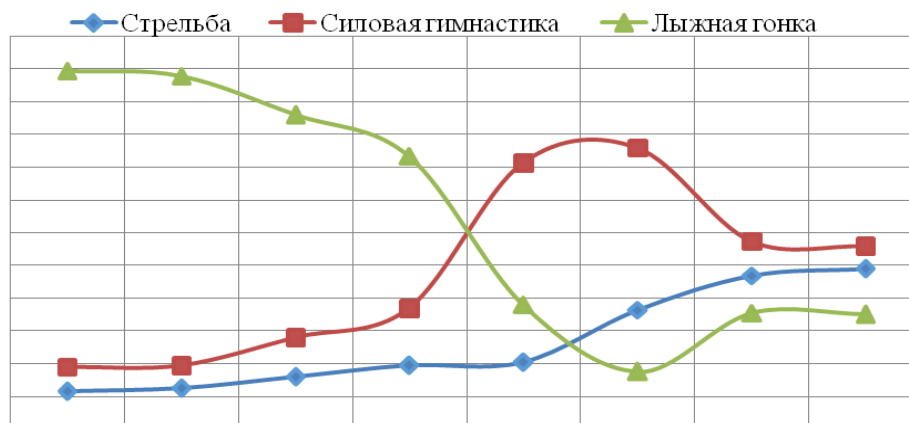


Рисунок 1. Вклад соревновательного упражнений в общий результат троеборья с лыжной гонкой на этапах многолетней подготовки, %

На этапе высшего спортивного мастерства наблюдается гармоничное распределение вкладов каждого упражнения, что подтверждается корреляционный анализом результатов (таблица 1). Такой подход позволил раскрыть количественный уровень и взаимосвязь видов, их влияние на общий итоговый результат исследуемых спортсменов в соревновательной деятельности в 3-е борье с лыжной гонкой.

Таблица 1. Корреляционная взаимосвязь между спортивными результатами в полиатлоне и результатами в отдельных соревновательных упражнениях (МС), n=23

Соревновательное упражнение	Коэффициент корреляции (r_s)
Стрельба	0,83
Силовая гимнастика	0,97
Лыжная гонка	0,76

Несмотря на равноценность среднестатистических данных вклада каждого вида, корреляционная взаимосвязь показала превалирование стрельбы и силовой гимнастики ($r_s=0,83$ и $r_s=0,97$). Более низкое значение коэффициента корреляции в лыжной гонке обусловлено объективными причинами: весо-ростовые показатели спортсменов-полиатлонистов не позволяют улучшить результат в данном упражнении. Рост дает механическое преимущество при отталкивании палками, что в лыжных гонках важно для продвижения вперед. А большая мышечная масса – враг работоспособности в лыжных гонках, поскольку она повышает сопротивление сил гравитации и трения. Рост высококвалифицированных полиатлонистов варьируется от 171 до 173 см при весе от 63 до 65 кг, что отрицательно влияет на показатели лыжной гонки. Исходя из данных таблицы 1, можно предположить, что потенциал в лыжных гонках приблизился к своему максимуму и, следовательно, повлиять на прогресс результата в данном виде 3-еборья, можно за счет стрельбы и силовой гимнастики.

Можно добавить, что лыжная гонка является наиболее трудоемким видом соревновательной деятельности для спортсменов. Если обратиться к единой всероссийской спортивной квалификации по полиатлону от 13.11.2017 года (с изм. на 09.04.2018 №325), то можно увидеть, что 1 очко в нормативной таблице приравнивается к 16 секундам в лыжной гонке. При этом в силовой гимнастике оно соответствует 2 подтягиваниям.

Выводы. Проведенные исследования позволяют отобрать модельные характеристики соревновательной деятельности на каждом из этапов многолетней подготовки полиатлониста с учетом особенностей дисциплины «3-еборье с лыжной гонкой». Данные исследования констатируют, что с ростом квалификации спортсменов увеличиваются требования к универ-

сальности их подготовленности с учетом комплекса многоборья. Следовательно, побеждать в соревнованиях высокого уровня на этапах СС и ВСМ за счет преимущественно одного-двух видов невозможно.

Применение полученных результатов в учебно-тренировочном процессе позволит повысить эффективность подбора средств и методов для подготовки полиатлонистов при индивидуальном планировании. Так, учет вклада лыжной гонки определяет необходимость закладки базы развития физических качеств, а учет индивидуальных особенностей спортсмена позволит скорректировать средства и соответствовать модельным характеристикам физической подготовленности.

Список использованных источников

1. Фарбей, В.В. Оптимизация подготовки спортивного резерва в зимних многоборьях: монография / В.В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 223 с.
2. Фарбей, В.В. Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон) / В.В. Фарбей // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №3. – С. 50-53.
3. Всероссийская федерация полиатлона [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.polyathlon.ru/> (дата обращения 10.10.2019).

УДК 796.422.14

ФОРМИРОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ГОТОВНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ИСТАНЦИИ

Крючек С.С., канд. пед. наук, доц. каф. ТИМ физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования состояния психической готовности спортсмена к предстоящим соревнованиям и средства оценки этого состояния.

Ключевые слова: подготовленность, психологическая готовность, формирование проприоцептивных представлений, психомоторика.

Актуальность выбранной темы можно сформулировать в одном предложении - это способность спортсмена реализовать свои вновь появившиеся возможности. Успех соревновательной деятельности не всегда связан с личными рекордами, победой и не всегда наши желания совпадают с успешностью выступления, скорее результат выступления носит эмоционально личностный характер. Скорее спортивный результат спортсмена связан, не только с многогранностью подготовительного процесса, но в большей степени с его психическим состоянием. Нам представляется, что наиболее четко проводится грань между понятиями подготовленность и готовность в работе Киселева Ю.Я. [1]. Под подготовленностью автор понимает «...уровень развития функциональных систем организма, регуляторных функций нервной системы и психики, физических и двигательных качеств, обеспечивающих специфическую двигательную спортивную деятельность», а под готовностью к соревнованиям – «...состояние спортсмена в точно отмеренный по шкале времени период, способствующее или препятствующее полному проявлению его подготовленности, т.е. реализации всех возможностей в предстоящем конкретном соревновании» [1, с. 97].

Пуни А.Ц. [2] в своих работах о психологической готовности указывал не только на личностные качества спортсмена, но и на способность произвольно управлять своими дей-

ствиями и поведением в изменяющихся условиях спортивных соревнованиях. Перефразируя Марищук Л.В. [3] можно сказать, что психическая готовность — это состояние психики спортсмена, соответствующее требованиям вида спорта и позволяющее успешно выполнять двигательные действия применительно к его соревновательному регламенту. Следовательно, задачей нашего исследования стал поиск объективных средств контроля для формирования психического состояния спортсмена перед стартом.

Нам представляется, что уровень психической готовности к соревновательной деятельности можно представить в обобщенном виде, где взаимодействуют два признака тренировочной деятельности, подготовленность и состояние психической готовности. На рисунке 1 представлены четыре вида этих взаимоотношений.



Рисунок 1. Схема взаимоотношения состояний психологической готовности и подготовленности спортсмена

В повседневной жизни спортсменов, достаточно часто встречаются ситуации, представленные на рисунке – позиции 2 и 3. В зону 2 – попадают спортсмены не подготовленные, но иногда успешно выступающие, т.е. можно рассматривать как случайность успеха. В зону 3 – попадают спортсмены функционально, технически и физически подготовленные, но не всегда им удается реализовать свои возможности, т.е. отсутствует стабильность выступления в соревнованиях. В первую зону попадают спортсмены не подготовленные и не уверенные в своем успехе. В зону 1 попадают спортсмены стабильно и успешно выступающие.

Тренировочная деятельность всегда носит конкретный регламентирующий характер по времени, интенсивности и промежуточной оценке выполняющих двигательные действия. Следовательно, в таком педагогическом процессе можно выделить параметры, которые поддаются коррекции и управлению, что позволяет нам определить проприоцептивные признаки свойственные для бегунов (чувство времени, темпа и т.д.).

Однако, наши рассуждения не были бы полными без анализа соревновательной деятельности. Нами были проанализированы результаты бега на 800 метров (установление двух рекордов мира и рекорда СССР) и 10 000 метров (финальный забег на Олимпийских играх). На рисунках 1 и 2 представлена динамика бега на 800 (установление рекордов мира и СССР) и 10 000 метров (финал Олимпийских игр 80).

Анализ динамики бега по дистанции позволяет предположить, что личные достижения спортсменов и лидеров, связаны с умением правильно распределить свои силы по дистанции. Разброс скорости бега по отрезкам дистанции составляет до 5%. Однако, сам характер преодоления дистанции может отражать состояние спортсмена. Быстрое или медленное начало - указывает на эмоциональное состояние бегуна, а падение скорости бега на финише - отражает функциональную подготовленность и стабильность техники бега.

Результаты пилотажного исследования показали, что наряду с функциональной, физической и технической подготовкой, необходимо учитывать, на наш взгляд проприоцептивные признаки свойственные для бегунов. Эти признаки были включены в анкету для опроса тренеров. Экспертами выступили 11 ведущих тренеров, которые назвали са-

мые существенные, по их мнению, показатели саморегуляции двигательной деятельности спортсменов высокой квалификации при подготовке их к соревнованиям.

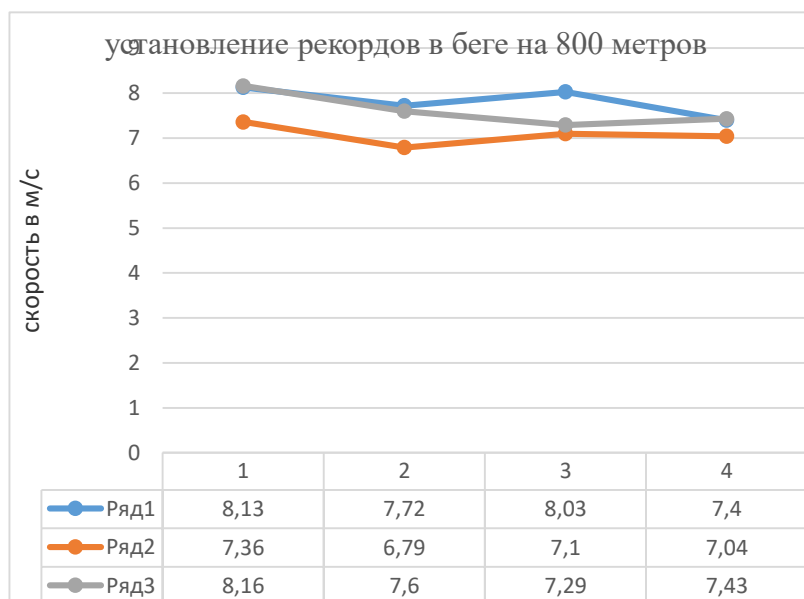


Рисунок 1. Динамика бега на 800



Рисунок 2. Динамика бега на 10 000 метров

Результаты оценки значимости регуляторных функций – быстроты, точности и стабильности управления движениями в различные периоды общей и соревновательной подготовки представлены на рисунке 3.

На рисунке 3 представлены параметры саморегуляции. 1. Быстрая реакция на звуковой сигнал. 2. Быстрая и точная реакция на движение соперника. 3. Точная оценка времени пробега отрезка, дистанции. 4. Точная оценка расстояния пробегаемого отрезка, дистанции. 5. Точное управление темпом и ритмом движения. 6. Точная дозировка усилий. 7. Сохранение присущей спортсмену быстроты и точности реагирования, управления движениями в различных условиях и ситуациях.

За 100% значимости принималась сумма баллов на всех этапах /периодах подготовки спортсмена, по каждому из признаков.

Наибольшее значение в соревновательном этапе приобретает быстрая реакция на звуковой сигнал (47,1%), а также быстрая и точная реакция на движение соперника (46,1%). Рассматривая остальные признаки, следует заметить, что по значимости они распределяются на этапах подготовки почти равномерно, либо с небольшим увеличением. В связи с этим возникает необходимость рассмотреть не только взаимоотношение и вес исследуемых признаков внутри каждого из периодов подготовки, но выбор средств и методов их становления.

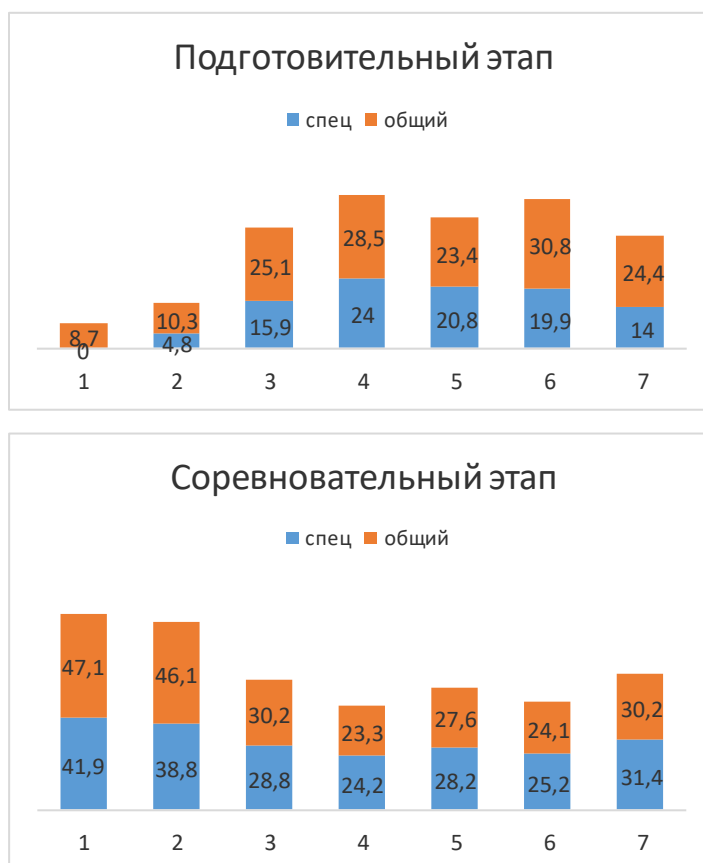


Рисунок 3. Параметры саморегуляции

Приведенные данные свидетельствуют о том, что от этапа к этапу возрастает необходимость развивать проприоцептивные ощущения спортсмена, с учетом его спортивной специализации. Уровень развития и проявление саморегуляции двигательной деятельности спортсмена может определяться по параметрам изменениям психомоторных функций: интенсивность, точность, стабильность и активность. Дифференцировка психомоторных функций отражает качество саморегуляции. Результаты оценки состояния саморегуляции для бегунов разной специализации и подготовленности будут носить индивидуальный характер.

Таким образом, объективная оценка состояния саморегуляции спортсмена по параметрам пространства, времени и усилия позволяет своевременно внести коррекцию в тренировочный процесс спортсмена, тем самым укрепив его субъективную оценку готовности.

Список использованных источников

1. Киселев, Ю.Я. Исследование состояния психической готовности к соревнованию у высококвалифицированных борцов // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – С. 41–42.

2. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – С. 88.

3. Марищук, Л.В., Барташ В.А. Подготовка, подготовленность, готовность / Л.В. Марищук, В.А. Барташ // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс, 16-18 декабря 2016 года, Санкт-Петербург, Россия. Ч. 1. – СПб., 2016. – С. 520-522.

УДК 796.85

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

*Левицкий А.Г., д-р пед. наук, проф. каф. ТуМ борьбы НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье приводятся результаты анализа негативного влияния, действующих в настоящее время, Правил по дзюдо на объективность определения победителей, зрелищность и популярность и, как следствие, на конкурентоспособность и перспективы развития этого вида спорта.

Ключевые слова: дзюдо, правила соревнований, зрелищность, популярность, перспективы развития.

Дзюдо является одним из популярнейших современных единоборств [1]. По словам руководства Международной федерации дзюдо (IJF), изменения в Правилах, которыми следует руководствоваться, начиная с 1 января 2017 года, были направлены на то, чтобы дзюдо стало понятно зрителям, стало более зрелищным (привлекло большее внимание средств массовой информации, спортивных фирм, спонсоров) [2].

Цель понятная, но, механизм, который при этом используется, вызывает вопросы и возражения.

1. Для того чтобы сделать дзюдо понятным для зрителя выбран путь «огрубления» правил. Такое нивелирование сложности пагубно скажется на привлекательности нашего вида спорта.

Теперь у нас осталась практически только одна оценка - «Ваза-ари», но как бы ее не назвали, по сути - это 1 балл [3].

Отказ дифференцировать качество выполнения бросков объясняют тем, что непосвященному зрителю трудно понять, чем отличаются оценки «Юоко» и «Ваза-ари», почему в одном случае присуждается «Иппон», а в «аналогичной» ситуации только «Ваза-ари». Посыл такой – если зритель видит, что один из участников упал (его уронили), значит это оценка (условный балл, одно очко).

На какую часть тела было падение, быстро, медленно, сильно - не сильно, значения теперь не имеет. Всем всё понятно. Практически как в сумо, где вытолкнули борца за пределы круга – победа. Коснулся борец любой частью тела кроме ступней площадки – проиграл. Быстро, оперативно, ясно и наглядно. Но это совсем другой жанр.

Что бы произошло если бы в таких видах спорта как спортивная гимнастика, фигурное катание, фристайл, прыжки в воду, где скрупулёзно отслеживаются качество исполнения, учитываются малейшие ошибки отказались бы от учета сложности упражнений? Например, присуждается единая оценка за прыжок независимо от числа оборотов (1, 2, 3, 4 неважно). Прыгнул спортсмен – получил 1 балл. Дико? Зато зрителю всё предельно ясно. И в

соответствии с такими «правилами» все станут прыгать в один оборот. Зачем напрягаться? И что дальше? Вид спорта погибнет.

Дзюдо всегда считалось высоким искусством. Только люди отдавшие многие годы тренировкам, специалисты в этой области, тренеры, судьи, тонкие ценители мастерства понимают насколько отличается по форме, содержанию, затрачиваемым усилиям, своевременности начала атаки, по характеру приземления, качество бросков. Поэтому и оценивались они по-разному – «Иппон», «Ваза-ари», «Юко», «Кока».

Действительно, непосвященному зрителю трудно разобраться в этих тонкостях дзюдо, в системе оценок и наказаний. Но это не значит, что мы должны опускаться до уровня дилетантов, случайно заглянувших на соревнования или по ошибке переключивших пульт телевизора на спортивный канал.

Аудитория почитателей классической музыки, оперы и балета тоже уступает массам, отдающим предпочтение музыкальным направлениям сомнительного толка.

Однако репертуар ведущих сцен мира не меняют в угоду массовому зрителю, хотя, наверное, и там существуют те же проблемы -необходимость привлечения внимания масс-медиа, спонсоров, рекламы.

Там порог требований к слушателю не снижается. Предполагается, что сами слушатели, зрители должны расти и тянуться к Великому, к высокому искусству.

2. Много вопросов вызывает пункт Правил, по которому участник, который пытается избежать падения на спину за счет, так называемого «борцовского моста», проигрывает встречу – дисквалифицируется. Авторы нововведения объясняют это заботой о здоровье спортсменов, делая акцент на детях, которые могут повторят подобный способ ухода от падения на спину, копируя взрослых.

То, что нырок головой («дайвинг») является крайне опасным действием, с трагическими последствиями подтверждено печальной статистикой, и никакому обсуждению не подлежит. Тут всё категорически правильно – «Хансоку-макэ» однозначно. Возможно даже вернуться к дисквалификации за это нарушение не только в схватке, но и как было раньше, на все соревнования.

Наоборот, если атакуемый адекватно оценивает ситуацию, и защищаясь, успевает развернуться на живот (на бок), проявляет быстроту реакции, демонстрирует высокий уровень ловкости, то это подчеркивает его прекрасную техническую подготовленность.

Вспомним полный запрет болевых приемов у кадетов. Тогда это тоже объясняли возможностью травмирования «неокрепшего детского» локтевого сустава. Статистики никто не приводил. Потом было нововведение – «болевого до прямой руки». Теперь болевые делать кадетам разрешили. И что-то травм эта техника не добавила.

3. Потеряли свою значимость наказания при отсутствии оценок в основное время встречи. Теперь если основное время заканчивается при отсутствии наказаний у одного участника и наличии даже двух наказаний у другого, встреча всё равно переходит в «Голден-скор». Вопрос: участник, которого наказывали, нарушал Правила? Нарушал. Значит своими действиями он мешал сопернику бороться? Мешал. Это тоже самое, как если бы водитель дважды выехал на встречную полосу движения, там, где обгон запрещён, а автоинспектор его отпускает, не применяя санкций.

4. Не справедливо, когда один бросает несколько раз и заслуженно получает оценки «Ваза-ари» (которые близки к «Иппону»), а его соперник выигрывает так как бросил на один раз больше, хотя все его оценки по старым критериям еле дотягивают до «Юко».

Девиз IJF – «Дзюдо больше чем спорт!» и дзюдо должно отличаться от других видов борьбы. Очень хочется, чтобы шаги в отличии вида спорта дзюдо делались в нужном направлении.

Список использованных источников

1. Таймазов, В.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / В.А. Таймазов, С.М. Ашкинази, А.А. Обвинцев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 40–42.
2. Международные спортивные федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp (link is external) (дата обращения 24.01.2020).
3. Федерация дзюдо России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.judo.ru> (дата обращения 24.01.2020).

УДК 796.3

ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АТАКУЮЩИХ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Луткова Н.В., канд. пед. наук, доц., проф. каф. ТуМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Макаров Ю.М., д-р пед. наук, проф., проф. каф. ТуМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены наиболее значимые показатели текущего психофизиологического (ПФС) состояния квалифицированных игроков при выполнении атакующих тактико-технических действий в процессе соревновательной деятельности (на примере волейбола). В ходе исследования установлено, что при выполнении нападающего удара психофизиологическое состояние волейболистов видоизменяется по каждому из десяти исследуемых показателей. Следует обратить особое внимание на динамику изучаемых параметров в зависимости от успешности или не успешности выполнения игрового приема. Анализ полученных данных позволил обнаружить доминирующие признаки, в основе своей определяющие результативность тактико-технических действий спортсменов. К таковым следует отнести: агрессивность, уравновешенность, энергичность, саморегуляцию и харизматичность. Количественная составляющая указанных параметров ПФС может быть представлена как прогностически значимая в оценке не только единичного игрового приема, но и результативности соревновательной деятельности в целом.

Ключевые слова: текущее психофизиологическое состояние, виброизображение, соревновательная деятельность, квалифицированные спортсмены, волейбол.

Проблема прогнозирования эффективности соревновательной деятельности спортсменов в течение длительного периода времени и в отдельных игровых эпизодах в частности, остается актуальной, несмотря на наличие большого количества имеющихся исследований в этом направлении. Важная роль здесь отводится получению объективной информации об их текущем состоянии. Наиболее ценной является информация о переходных функциональных состояниях организма, так как именно они оказываются решающими при выполнении эффективного тактико-технического действия. Оперативная диагностика таких состояний в процессе соревновательной деятельности представляется архинужной. Однако иногда даже ее бывает недостаточно, если не определены значимые показатели психофизиологического состояния игроков, определяющие высокую результативность действий в тех или иных ситуациях. Поэтому, наряду с поиском современных экспресс-методов получения оперативной информа-

ции, целесообразно сосредоточить внимание на определении правомерных объективных критериев, позволяющих корректно интерпретировать текущее состояние игроков.

В этой связи задачей настоящего исследования явилась диагностика текущего ПФС квалифицированных волейболистов при выполнении атакующих тактико-технических действий (нападающий удар) в условиях соревновательной деятельности.

Для решения поставленной задачи была использована технология виброизображения с программой VibraMed10 [4]. Объектом исследования являлись квалифицированные волейболисты, входящие в состав сборной команды НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Оценивание ПФС спортсменов осуществляется по следующим показателям: агрессия, стресс, тревожность, опасность, уравновешенность, харизматичность, энергичность, саморегуляция, торможение, невротизм. Результаты текущего ПФС игроков в ситуациях, связанных с выполнением атакующих тактико-технических действий представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты текущего состояния квалифицированных спортсменов игроков при выполнении тактико-технических действий (ТТД) в соревновательных условиях

Показатели	В покое			ТТД выполнено неэффективно			ТТД выполнено эффективно		
	М	S	Vi (S/M)	М	S	Vi (S/M)	М	S	Vi (S/M)
Агрессивность	31,85	5,91	18,57	65,19	17,87	27,41	52,00	8,87	17,06
Стресс	43,33	3,35	7,72	30,54	4,28	14,00	27,45	7,46	27,18
Тревожность	27,68	6,94	25,06	25,02	8,18	32,67	27,72	4,94	17,82
Опасность	34,37	1,92	5,59	41,15	7,96	19,33	37,52	6,08	16,22
Уравновешенность	61,77	9,32	15,10	35,24	15,16	43,03	60,88	9,18	15,08
Харизматичность	62,59	3,96	6,33	66,39	7,36	11,09	73,31	6,42	8,76
Энергичность	14,03	3,12	22,22	24,12	5,62	23,30	22,14	5,78	26,11
Саморегуляция	62,07	6,12	9,87	50,66	10,77	21,25	66,45	7,30	10,98
Торможение	17,82	3,55	19,94	19,75	2,27	11,48	20,82	2,57	12,34
Невротизм	35,53	13,41	37,73	22,68	7,87	34,72	25,68	8,84	34,40

Представленные в таблице 1 параметры количественного содержания находятся в пределах критических границ и соответствуют диапазону нормального распределения. Отмеченный факт является подтверждением того, что в момент выполнения нападающего удара психофизиологическое состояние волейболистов может быть соотнесено с игровой ситуацией с повышенной психоэмоциональной напряженностью. Повышение ПФС в момент выполнения нападающего удара, по всей видимости, связано с целым рядом факторов, которые определяются влиянием на спортсмена сложившейся типовой игровой ситуацией.

На основе анализа имеющихся в таблице 1 данных выявлено, что при выполнении *эффективного атакующего тактико-технического действия* повышаются следующие показатели ПФС игроков: агрессивность, харизматичность, энергичность, саморегуляция, торможение. В то время, как такие параметры: стресс, уравновешенность, невротизм – снижаются. Без изменения остаются показатели тревожности. По всей видимости, неизменность тревожности объясняется успешностью выполнения игровых приемов, обеспечивая, таким образом, стабильность общего психофизиологического состояния волейболистов.

При выполнении *неэффективного атакующего тактико-технического действия* повышаются следующие параметры ПФС игроков: агрессивность, стресс, опасность, харизматичность, торможение. И наблюдается достоверное снижение количественных показателей тревожности, энергичности, уравновешенности, саморегуляции, невротизма.

Сравнительный анализ ПФС спортсменов при выполнении эффективного и неэффективного игрового действия позволяет сделать заключение, что ситуационные состояния характеризуются снижением тревожности, энергичности, уравновешенности, харизматичности, саморегуляции, невротизма, торможения, и увеличением агрессивности, стресса, опасности в условиях неэффективного выполнения игрового действия. И наоборот, положительной динамикой агрессивности, харизматичности, энергичности, саморегуляции, торможения при эффективных действиях.

Наибольшая динамика ПФС волейболистов при выполнении игрового действия определена по таким параметрам: агрессивность, уравновешенность, энергичность, саморегуляция и харизматичность.

Таким образом, в ходе исследования показана возможность использования оперативной психофизиологической диагностики системной реакции организма спортсменов по всем десяти параметрам и выделением наиболее значимых из них. Это позволяет наиболее точно оценить текущее состояние спортсменов, с помощью которого решается игровая задача.

Заключение. Установлено, что ПФС спортсменов при выполнении атакующих действий в процессе соревновательной деятельности видоизменяется по каждому из десяти показателей. Выявлено, что при реализации тактико-технических действий в нападении психофизиологическое состояние игроков меняется в зависимости от их результативности.

Определены информативные критерии ПФС, выраженные в агрессивности, уравновешенности, энергичности, саморегуляции и харизматичности. Их динамика дает основание выделить эти признаки как с высокой долей вероятности значимые в прогнозировании эффективности выполнения игровых приемов в нападении. Показана диагностическая перспективность использования технологии виброизображения как эффективного метода оценки текущего состояния спортсменов игроков.

Список использованных источников

1. Профайлинг квалифицированных спортсменов игроков с использованием технологии виброизображения / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, В.А. Минкин, Я.Н. Николаенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 204–209.
2. Минкин, В.А. Виброизображение / В.А. Минкин. – СПб. : Реноме, 2007. – 105 с.
3. Минкин, В.А. Применение технологии и системы виброизображения для анализа двигательной активности и исследования функционального состояния организма / В.А. Минкин, Н.Н. Николаенко // Медицинская техника. – 2008. – № 4. – С. 30–34.
4. Система анализа психофизиологического и эмоционального состояния человека. VibraMed Версия 10.0. Руководство по эксплуатации. – СПб. : МП «ЭЛСИС», 2017. – 67 с.

УДК 796.322

ОРИЕНТИРОВКА ВО ВНЕШНИХ УСЛОВИЯХ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Макаров Ю.М., д-р пед. наук, проф. каф. ТуМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Мокина Е.И., ст. преп. Каф. ТуМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В процессе многолетней подготовки юных спортсменов, развитие ориентировочной основы игровой деятельности рассматривается с позиции «трех опорных точек»: ориентировки во внешних условиях, ориентировки во внутренних условиях и ориентировки на

результат. Для повышения эффективности овладение игровой деятельностью требуется определенная последовательность всех трех ориентировок. Формирование ее первичной составляющей – «ориентировки во внешних условиях» на начальном этапе подготовки представлена в виде схемы. В ней отражена ее организация, содержание и последовательность в процессе овладения игровой деятельностью на начальном этапе подготовки юных гандболисток.

Ключевые слова: игровая спортивная деятельность, ориентировочная основа, познавательная активность, ориентировка во внешних условиях, ориентировка во внутренних условиях, ориентировка на результат.

В процессе многолетней подготовки овладение игровой спортивной деятельностью юными спортсменами происходит на фоне двигательной активности и на базе ориентировочной основы. Ориентировочную основу в многолетнем процессе целесообразно рассматривать с позиции трех «опорных точек»: ориентировки во внешних условиях, ориентировки во внутренних условиях и ориентировки на результат. Совершенно очевидно, что для формирования игровой деятельности у юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе необходимо создавать такие педагогические условия, которые способствуют развитию ориентировочной деятельности во всех трех названных направлениях. Для повышения эффективности овладения игровой спортивной деятельностью юными спортсменами, необходимо определенная последовательность в формировании ориентировочной основы, которая не исключает направленного воздействия на все виды ориентировок, но при этом носит приоритетный характер для каждого этапа многолетней подготовки. Например, на этапе начальной подготовки главное внимание уделяется ориентировке во внешних условиях и в меньшей степени ориентировке во внутренних условиях и еще в меньшей степени ориентировке на результат [1].

В предлагаемом исследовании особый научный интерес представляет развитие ориентировочной основы игровой деятельности на начальном этапе подготовки юных гандболисток и развитие ее первичной составляющей – «ориентировки во внешних условиях». По нашему мнению, ориентировка во внешних условиях должна иметь свою специфическую организацию и содержание, которое выстраивается в порядке, представленном на рисунке 1.

По сути своей ориентировка во внешних условиях есть выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий, сенсомоторных реакций, развитие познавательной активности, двигательной памяти и представления игровых поведенческих актов.

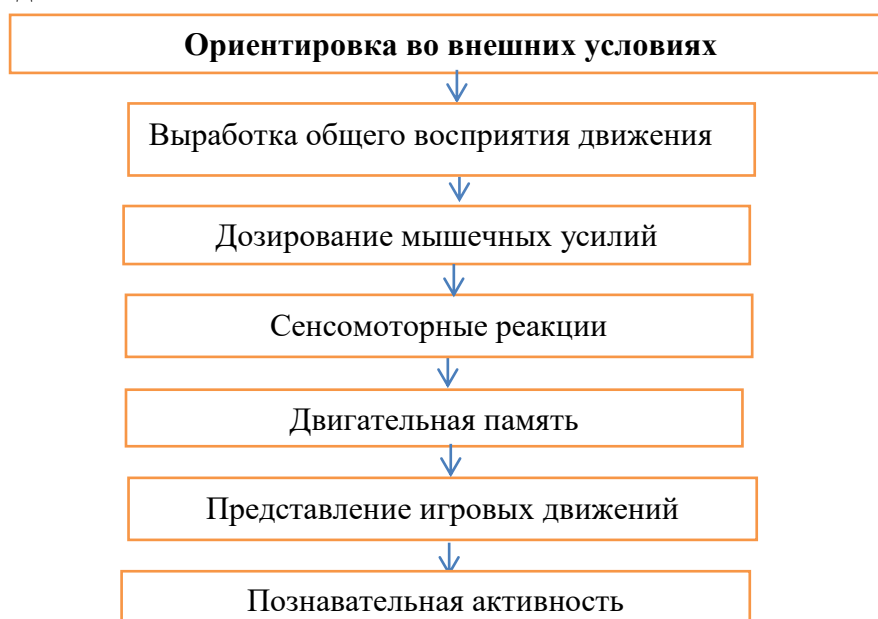


Рисунок 1. Направленность содержания ориентировки во внешних условиях юных гандболисток на начальном этапе подготовки

Процесс овладения игровой деятельностью на начальном этапе подготовки всегда будет связан с преодолением ошибок. Чаще всего эти ошибки обусловлены неправильными представлениями об игре, недостатками физической подготовленности, слабостью морально-волевых качеств детей и, зачастую, несоответствием тренировочного материала возрастным особенностям. В этом периоде чрезвычайно важно заложить фундамент деятельности аналитических систем игроков, развитию зрительных, кинестетических, тактильных, вестибулярных и слуховых восприятий. В ходе такого рода тренировочных занятий начинают формироваться новые, более дифференцированные ощущения: «чувство площадки» (пространственные и временные параметры движений), «чувство дистанции», «чувство мяча» и т.д.

Не следует забывать также, что качество овладения игровой деятельностью зависит не только от объема информации предлагаемой юному спортсмену, но и от его познавательной активности. Познавательная активность представляет собой важнейшую составляющую образовательного процесса по эффективному усвоению содержания игры. От познавательной активности зависит мотивация юных игроков, направленная на понимание игровой деятельности и, как результат, на качественное овладение специальными двигательными действиями. Решение данной задачи лежит в плоскости эффективной организации и содержания учебно-тренировочного процесса с юными гандболистками на этапе начальной подготовки.

Список использованных источников

1. Макаров, Ю.М. Формирование ориентировочной основы игровой спортивной деятельности в процессе многолетней подготовки / Макаров Ю.М., Мокина Е.И. // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2017 г., посвященной Дню российской науки. Ч. 1. – СПб., 2018. – С. 69.

УДК 796. 412.2

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ КРИТЕРИЕВ КОМПОЗИЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Медведева Е.Н., д-р пед. наук, проф., проф. каф. ТУМ гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Супрун А.А., канд. пед. наук, доц., доц. каф. ТУМ гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена вопросу совершенствования экспертной оценки композиционной сложности групповых упражнений. Предпринята попытка научного обоснования факторов, которые могут быть заложены в основу критериев оценки композиции групповых упражнений. На примере анализа применения сотрудничеств в соревновательных программах групп конкретизируются количественные характеристики сложности композиции художественной гимнастики.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, соревновательные программы, экспертная оценка, композиция, сложность.

Введение. Основу специфической сложности групповых упражнений составляют разного рода сотрудничества, выполненные в том числе, с бросками и вращательными элементами. В случае интересного, а самое главное, качественного и эффективного выполнения

броска и ловли предмета гимнастками, техническая трудность – сотрудничество с броском засчитывается, а само упражнение смотрится более выигрышно и зрелищно. Таким образом, основу композиционного построения в групповых упражнениях составляют именно двигательные взаимодействия между гимнастками посредством предмета, которые могут служить одним из критериев оценки его сложности.

Цель исследования: обосновать необходимость разработки и применения объективных критериев оценки композиционной сложности групповых упражнений в художественной гимнастике.

Результаты исследования. После введения открытой шкалы оценивания трудности элементов (в соответствии с дополнениями к правилам соревнований 2018 года), включаемых командами в соревновательное упражнение, оценки композиций групповых упражнений по одному из составляющего этого компонента – трудности предмета (Difficulty Apparatus) значительно увеличились (таблица 1) [1].

Таблица 1. Сравнительный анализ оценки соревновательных композиций на Кубке Мира (2017 г.), Чемпионате Мира (2018, 2019 гг.) (n=24), баллы

Оценка за упражнение	Кубок Мира (2017)		Чемпионат Мира (2018)		Чемпионат Европы (2019)		Стат. вывод, U < 0,05
	M±m	V (%)	M±m	V (%)	M±m	V (%)	
с однородными предметами	18,13±0,22	3,27	20,86±0,67	8,45	28,2±0,38	3,55	< 0,05
с неоднородными предметами	18,04± 0,18	2,68	21,18± 0,34	4,28	27,78±0,32	3,08	< 0,05

Соревновательные программы со всеми предметами стали динамичнее и интереснее. Сложность программ в среднем стремительно возросла на 9,5 баллов, причем в двух видах многоборья. Все большее число ведущих команд мира включают в свои программы максимум элементов высшей трудности и выполняют их технически совершенно, демонстрируя уникальные композиции.

Несмотря на изменения, произошедшие в начале 2018 года в правилах соревнований по художественной гимнастике с целью стимулирования артистизма соревновательных программ спортсменок, одни соревновательные композиции содержат в большинстве основные движения (технический набор трудности тела и предмета, оцениваемый судьями), но они не соответствуют закону построения – закону единства и взаимосвязи всех частей, в связи с чем снижается эстетическое и эмоциональное восприятие упражнения.

Другие же композиции содержат помимо основных движений, а) второстепенные движения, которые способствуют выделению основных. На их фоне основные движения, являющиеся технически более сложными и требующие от исполнителя определенной подготовки, приобретают эмоционально-выразительный характер, а также б) связующие движения – которые создают условия для выразительного исполнения основных. Таким образом, соревновательная композиция отвечает целостности и действенности его развития, обусловленным взаимосвязью всех частей композиции. Связующими элементами чаще всего выступают волнообразные движения телом в сочетании с интересной работой предметом, требующие дополнительных энергозатрат и двигательной подготовленности спортсменок. Очень часто при композиционном решении соревновательного программ, для создания образа или выражения идеи (темы) (лейтмотива) спортсменкам предлагается выполнить технические элементы в неудобную для них сторону, выполнить бросок или ловлю «неприоритетной» рукой и т.д., выступающими дополнительными критериями, но не оцениваемыми судьями.

При такой ситуации лишь эстетическая сторона может служить тем трудноуловимым моментом, который дает возможность качественного различения выступления спортсменок.

В связи с чем, проблема оценки композиционной сложности групповых упражнений остается актуальной.

Однако проблема оценки композиционной сложности в сложнокоординационных видах спорта недостаточно решена и освещена в научных исследованиях. При этом требования к композиционной сложности соревновательных упражнений, выполняемых в них, отражены в большинстве правил соревнований. Если сопоставить эти требования, то обнаружится различие подходов к оценке композиции. Прежде всего, остается неясным, почему выделяется разное количество требований: 4 - в черлидинге, 10 - в эстетической гимнастике, 8 - в художественной гимнастике. По-видимому, ни один из представленных, в общем-то, достаточно содержательных перечней, не может быть признан оптимальным без детального анализа и научного обоснования.

В правилах соревнований многих видов спорта со сложной координационной структурой движений не существует четко дифференцированных критериев оценки показателей зрелищности исполнения упражнения, артистизма спортсменов, оригинальности приемов, сложности и последовательности исполнения упражнений [2].

Из сказанного следует, что критерии композиционной сложности соревновательных комбинаций в группе видов спорта со сложной координацией движений, во-первых, должны быть конкретизированы на основе научного анализа; во-вторых, простые перечни требований даже при объединении в отдельные группы не могут составить целостной системы, если не будет установлена их четкая внутренняя взаимосвязь.

Большинство опрошенных тренеров (87%) указывают на необходимость осуществления совершенствования экспертной оценки в групповых упражнениях, причем акцент делать на двигательных взаимодействиях между гимнастками. Одним из наиболее значимых факторов композиционной сложности соревновательных комбинаций респонденты считают: сложность рисунка перестроений между гимнастками ($1 \pm 0,00$), в связи с этим ранг мест по данным опроса наиболее высокий. Следующими по значимости являются: близость расположения гимнасток относительно друг от друга ($3,33 \pm 0,34$) и взаимодействие предмета и тела во время перестроений ($3,90 \pm 0,34$). Эти факторы занимают 3 место (таблица 2).

Таблица 2. Наиболее значимые факторы композиционной сложности соревновательных комбинаций в групповых упражнениях (по данным опроса, n=50)

Факторы	M	m	V%	Ранг
сложность рисунка перестроений между гимнастками	1,00	0,00	0,00	1
близость расположения гимнасток относительно друг от друга	3,33	0,34	53,33	3
взаимодействие предмета и тела во время перестроений	3,90	0,34	45,47	3
нахождение предметов в поле зрения во время бросков	4,43	0,34	40,50	4
скорость перемещений гимнасток по площадке	4,14	0,40	50,57	4
паузы для оценки ситуации при выполнении двигательных действий	4,79	0,40	44,78	5
длительность перемещений	6,04	0,37	32,50	6

При выполнении взаимодействий с бросками наиболее часто трудности у спортсменов возникают при ловле предмета без зрительного контроля (3,09). Мнения по этому вопросу разделились. Следующей трудностью является взаимодействие предмет-тело во время ловли (4,09). Также трудности возникают при броске без зрительного контроля (4,28) и бросок на вращательном элементе (4,29) и т.д. Соответственно, сложность и оригинальность «бросковых» элементов при выполнении двигательных взаимодействий, также определяют сложность композиции, но не оцениваются судьями. Таким образом, по данным опроса одними из критериев оценивания композиционной сложности упражнений должны служить количественные показатели технической стороны сложности программ групповых упражнений.

Для выявления совокупности количественных показателей композиционной сложности был проведен контент-анализ научно-методической литературы «Основы композиционного построения произвольных комбинаций и показательных выступлений». Опираясь на определенные законы, выработанные опытом специального искусства, а именно: закон целостности, закон нарастания, закон контрастности, закон типизации, закон подчиненности, был получен перечень характеристик, которые могут служить критериями при оценке композиционной сложности групповых упражнений (таблица 3).

Таблица 3. Критерии при оценке композиционной сложности групповых упражнений на основе законов композиции

Законы		Критерии оценивания	
Закон целостности	неповторимость элементов композиции	повторяемость бросков	количество
		повторяемость ловлей	количество
		повторяемость построений	количество
		разнообразие в построениях	количество
	неделимость композиции, невозможность воспринимать ее как сумму нескольких самостоятельных частей	сумма нескольких самостоятельных частей	количество
Соподчиненность элементов и целостности	равномерность распределения трудности элементов по всей композиции	количество и ценность элементов в каждой части комбинации	
паузы (подготовка к элементам, оценка ситуации на площадке)	неоправданные паузы	количество	
Закон типизации (закон жизненности)	типичность характеров, то есть художественного образа	наличие типичности характеров	сбавка 1 балл
	передача ощущения движения	отсутствие ощущения движения группой	сбавка 1 балл
	развитие действия во времени и новизна	отсутствие действия во времени и новизны	сбавка 1 балл
Закон подчиненности	сочетание высоких положений с низкими	разнообразие	количество
	контрастная смена темпа движений		количество
	передача ритма и пластики движения		сбавка 1 балл
	наличие «золотой точки сечения»		сбавка 1 балл
Закон аналогии и контрастов	сочетание противоположного в зрительном восприятии		количество

Заключение. Главной задачей становится разработка таких неординарных и ярких соревновательных композиций, которые ясно опознаются, легко запоминаются, но связаны с достаточно емкими ассоциациями и понятны зрителю. Таким образом, существует необходимость совершенствования экспертной оценки соревновательных композиций групповых упражнений в художественной гимнастике и потребность разработки критериев объективного оценивания композиционной сложности упражнений.

Список использованных источников

1. Анализ результатов чемпионата мира – 2019 по художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, О.А. Двейрина, Т.И. Колесникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 349–354.

2. Коваленко, Я.О. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике / Я.О. Коваленко, В.Н. Болобан // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 12–20.

УДК 796.853.23

ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕРМИНАНТ АНАЛИЗА РОССИЙСКИХ ДИССЕРТАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ДЗЮДО

Михайлова Д.А., канд. пед. наук, доц. каф. права и гражданской безопасности, доц. каф. ТУМ физической культуры НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается научная проблема противоречия между имеющимся (избирательным), с одной стороны, и необходимым, но отсутствующим (полноценным / многогранным / многоспектральным), с другой стороны, научными знаниями о дзюдо в сфере российских диссертационных исследований. Цель исследования – определить диапазон взаимообусловленности детерминант анализа российских диссертационных исследований в сфере дзюдо как механизм научно-методического управления спортивной подготовкой высококвалифицированных российских дзюдоистов. Представлены результаты анализа таблиц сопряжённости ведущих характеристик всех российских диссертационных исследований по дзюдо за последние 40 лет.

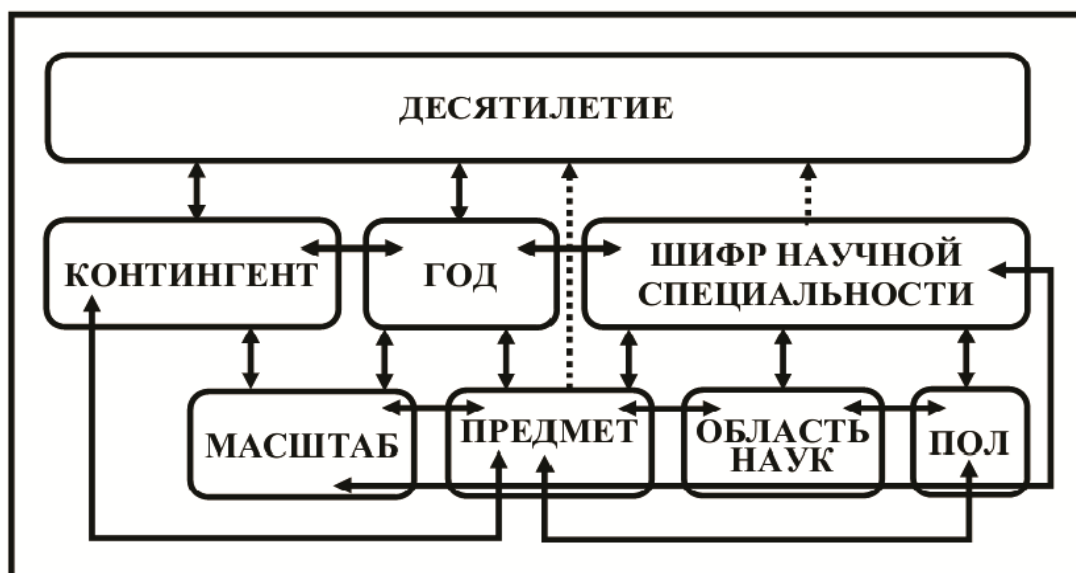
Ключевые слова: дзюдо, детерминанты анализа исследований, российские диссертационные исследования, научно-методическое управление, спортивная подготовка.

По данным на настоящий момент, анализ всех диссертационных исследований в сфере дзюдо ($n = 133$; по данным фондов Российской государственной библиотеки), проведённых, как в СССР, так и в Российской Федерации, коснулся следующих избранных нами детерминант (характеристик):

- десятилетие (период за 10 лет, в рамках которого были проведены анализируемые российские диссертационные исследования в сфере дзюдо);
- год [год публикации рассматриваемого автореферата / представления рассматриваемой диссертации к защите (при отсутствии соответствующего ей автореферата в фондах Российской государственной библиотеки)];
- шифр научной специальности (шифр научной специальности, в рамках которой проводились анализируемые российские диссертационные исследования в сфере дзюдо);
- пол (пол исследователя);
- область наук (область наук, в рамках которой проводились анализируемые российские диссертационные исследования в сфере дзюдо);
- масштаб (масштаб анализируемых российских диссертационных исследований в сфере дзюдо (кандидатские диссертации / докторские диссертации));
- контингент (контингент, анализируемый в российских диссертационных исследованиях в сфере дзюдо);
- предмет (предмет исследования в рассматриваемом автореферате / рассматриваемой диссертации в сфере дзюдо).

Анализ таблиц сопряжённости между избранными детерминантами рассматриваемых российских диссертационных исследований в сфере дзюдо позволяет ранжировать эти детерминанты по критерию значимости (рисунок 1). Так, первым по значимости (шесть взаи-

мосвязей и одна прямая связь) оказался предмет исследования в рассматриваемом автореферате / рассматриваемой диссертации в сфере дзюдо, за ним, вторым по значимости (пять взаимосвязей и одна прямая связь), явился шифр научной специальности, в рамках которой проводились анализируемые российские диссертационные исследования в сфере дзюдо, третьим по значимости (пять взаимосвязей) стал год публикации рассматриваемого автореферата / представления рассматриваемой диссертации к защите, четвертое и пятое места (у каждого по четыре взаимосвязи) разделили масштаб анализируемых российских диссертационных исследований в сфере дзюдо и контингент, анализируемый в российских диссертационных исследованиях в сфере дзюдо, шестое и седьмое места (у каждого по три взаимосвязи) заняли пол исследователя и область наук, в рамках которой проводились анализируемые российские диссертационные исследования в сфере дзюдо, последним по значимости (две взаимосвязи, зависимая переменная для двух других детерминант) определено десятилетие, в рамках которого были проведены анализируемые российские диссертационные исследования в сфере дзюдо.



Примечание: двойная сплошная стрелка – взаимосвязь (прямая и обратная связи между двумя анализируемыми параметрами); односторонняя пунктирная стрелка – прямая связь между основным и зависимым анализируемыми параметрами (от основного – к зависимому).

Рисунок 1. Взаимосвязи избранных детерминант анализа российских диссертационных исследований в сфере дзюдо ($p \leq 0,05$)

В частности, установлено, что предмет исследования имеет взаимосвязи с годом публикации рассматриваемого автореферата / представления рассматриваемой диссертации к защите ($p \leq 0,05$; по мере связанности λ (Лямбда; для переменных с номинальной шкалой) переменные слабо помогают в характеристике друг друга), с масштабом исследования ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера) и полом исследователя ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера), с анализируемым контингентом ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера), с шифром научной специальности ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера) и областью наук ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по

отношению к размеру выборки по критерию V Крамера), в рамках которых проводились анализируемые российские диссертационные исследования в сфере дзюдо, а также характеризуется прямой связью с десятилетием, в рамках которого проводились анализируемые диссертационные исследования ($p \leq 0,05$; по мере связанности λ (Лямбда; для переменных с номинальной шкалой) переменные слабо помогают в характеристике друг друга).

Выявлено, что шифр научной специальности взаимосвязан (кроме указанной ранее взаимозависимости) с годом публикации рассматриваемого автореферата / представления рассматриваемой диссертации к защите ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера), с масштабом исследования ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера) и полом исследователя ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера), с областью наук, в рамках которой проводились анализируемые российские диссертационные исследования в сфере дзюдо ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера), а также характеризуется прямой связью с десятилетием, в рамках которого проводились анализируемые диссертационные исследования ($p \leq 0,05$; по мере связанности λ (Лямбда; для переменных с номинальной шкалой) переменные слабо помогают в характеристике друг друга).

Доказано, что год публикации рассматриваемого автореферата / представления рассматриваемой диссертации к защите взаимосвязан (кроме указанных ранее взаимозависимостей) с масштабом исследования ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера), с анализируемым контингентом [$p \leq 0,05$; по мере связанности λ (Лямбда; для переменных с номинальной шкалой)]; в рамках прямой связи переменные слабо помогают в характеристике друг друга, в рамках обратной связи избранные переменные очень слабо зависят друг от друга], а также характеризуется взаимосвязью с десятилетием, в рамках которого проводились анализируемые диссертационные исследования ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера).

Можно констатировать, что пол исследователя взаимосвязан (кроме указанных ранее взаимозависимостей) с областью наук, в рамках которой проводились анализируемые российские диссертационные исследования в сфере дзюдо ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера), в то время, как масштаб исследования взаимосвязан (кроме указанных ранее взаимозависимостей) с анализируемым контингентом ($p \leq 0,05$; по критерию согласия X^2 Пирсона с нормированием его значения по отношению к размеру выборки по критерию V Крамера), который, а, последний, в свою очередь, характеризуется (кроме указанных ранее взаимозависимостей) взаимосвязью с десятилетием, в рамках которого проводились анализируемые диссертационные исследования ($p \leq 0,05$; по мере связанности τ (Тау Гудмана-Крускала) и коэффициенту неопределенности (по мерам связанности для переменных с номинальной шкалой) переменные очень слабо помогают в характеристике друг друга).

В качестве примера полного анализа таблиц сопряженности приведём данные по взаимосвязи «Пол * Область наук».

Анализ прямой связи (пол – ведущая переменная, область наук – зависимая переменная). Так, показано, что представители мужского пола предпочли проводить исследования в сфере педагогических наук (около 95%). Данная тенденция прослеживается и у представителей женского пола, однако, в меньшей степени (около 67%) и с нюансом – около трети представителей женского пола проводили исследования в рамках биологических наук. Анализ обратной связи (пол – зависимая переменная, область наук – ведущая переменная). С другой стороны, в сфере педагогических наук преобладают исследования, проведённые представителями мужского пола (около 95%), в то время как в сфере биологических наук – представи-

телями женского пола (60%). Кроме того, определено, что в рамках медицинских наук (100%), психологических наук (100%) и в области наук «физическое воспитание и спорт» (100%) исследования проводились только представителями мужского пола.

УДК 796.912

КОМПЛЕКС ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК КАК ОСНОВА ОБУЧЕНИЯ МНОГООБОРОТНЫМ ПРЫЖКАМ ФИГУРИСТА

Мишин А.Н., канд. пед. наук, проф., зав. каф. конькобежного спорта и фигурного катания на коньках НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;

Сезанов В.Д., ассист. каф. теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье даны методические рекомендации по использованию модельных характеристик многооборотных прыжков в фигурном катании, описаны два основных способа их получения. Показано, как на основании полученных данных вносить корректировки в тренировочный процесс на примере прыжка аксель в 3,5 оборота.

Ключевые слова: Модельные характеристики, фигурное катание, тренировка фигуристов.

В данной статье продолжается цикл работ [1], посвященный многооборотным прыжкам фигуриста и использованию их модельных характеристик (МХ) на практике. Были разработаны методические рекомендации по применению модельных характеристик многооборотных прыжков, цель которых – оказать практическую помощь тренерам и спортсменам в использовании МХ многооборотных прыжков.

Измерения таких характеристик могут быть получены двумя способами – по видеозаписи, и при помощи электронных измерительных систем. При помощи анализа видеозаписи можно определить следующие параметры:

- длительность полета;
- количество оборотов;
- время принятия группировки;
- время удержания группировки;
- средняя скорость вращения;
- высоту прыжка.

Недостатком этого способа являются значительные временные затраты на обработку информации и необходимость проводить видеосъемку в процессе исполнения прыжков.

Для реализации второго способа можно применять электронную измерительную систему, например, «Метрология» [2]. Комплекс датчиков крепится на пояс фигуриста, освобождая тренера от необходимости осуществлять видеозапись. Дополнительно к рассмотренным выше параметрам прыжка, система «Метрология» определяет следующие параметры:

- максимальную угловую скорость вращения;
- угловую скорость отрыва
- угловую скорость приземления;
- коэффициент скорости группировки;
- коэффициент плотности группировки.

В результате практического использования электронной системы были получены величины угловых скоростей вращения в реберных прыжках, которые представлены в таблице 1.

Приведем пример анализа техники спортсмена в прыжке аксель в 3,5 оборота. Рассмотрим реальный случай, который часто встречается на практике – фигурист исполняет прыжки на небольшой высоте.

Увеличение высоты возможно по двум направлениям. Первое – развитие прыгучести вне льда. Второе – увеличение высоты прыжка за счет совершенствования техники отталкивания в ледовых условиях.

Таблица 1. Величины угловых скоростей вращения в реберных прыжках фигурного катания

Название прыжка	3Lo	3S	3A
Максимальная угловая скорость $\omega_{\text{макс}}$, об/сек	4,8 – 5,2	4,6 – 5,1	5,1 – 5,4
Средняя угловая скорость $\omega_{\text{ср}}$, об/сек	4,1 – 4,5	4 – 4,4	4,4 – 4,9
Угловая скорость вращения тела в толчке при отрыве $\omega_{\text{отр}}$, об/сек	2,3 – 2,7	2 – 2,4	3 – 3,5
Угловая скорость приземления $\omega_{\text{пр}}$ (в момент касания льда), об/сек	2,1 – 3,3	1,8 – 3	2,7 – 3,3

Если вне льда спортсмен отличается невысокой высотой прыжка, работа над увеличением его скоростно-силовых возможностей будет целесообразной. Это делается, в частности, традиционными средствами общей и специальной физической подготовки. Оптимальное время полета в прыжке аксель в 3,5 оборота составляет 0,6-0,69 сек, в зависимости от антропометрических параметров спортсмена. На этот параметр можно ориентироваться, оценивая готовность спортсмена выполнять этот прыжок. По нашим наблюдениям, модельные характеристики времени полета прыжка в зале и на льду довольно близки, хотя и не идентичны. Можно отметить факт, что часть спортсменов обладает более высоким прыжком в зале, а другие напротив – на льду. При этом спортсмены высокой квалификации, как правило, обладают большей высотой прыжка именно в ледовых условиях.

Поэтому, если спортсмен обладает достаточно высоким прыжком в зале, но на льду не демонстрирует подобной способности, то тренировки будет целесообразно продолжать уже в ледовых условиях. Отличие тренировок на льду состоит в том, что происходит увеличение общей кинетической энергии, передаваемой телу спортсмена вследствие увеличения скорости разбега. Для тройных прыжков и, в частности, для прыжка аксель в 3,5 оборота она составляет 4-8 м/с. Помимо этого, в хорошо выполненном прыжке происходит активизация и акцентирование стопорящих движений в финальной части толчка, оптимизация наклона (15-0 градусов) продольной оси тела в толчке для увеличения усилия между льдом и коньком в толчке.

Часто бывает, что увеличение наклона продольной оси тела вовнутрь толчковой дуги создает условия для более полной реализации скоростно-силовых возможностей спортсмена, что обычно воспринимается им как «удобство» отталкивания [3].

Если в технике толчка имеются принципиальные недостатки, то увеличение скорости разбега, увеличение силы взаимодействия конька со льдом, попытки прыгнуть «сильнее и выше» не приводят к позитивным результатам и как правило усугубляют ошибку.

МХ поступательного движения тела фигуриста в прыжке являются, безусловно, важными, но на наш взгляд, характеристики вращательного компонента движения являются определяющими.

Оценить, какое количество начального вращения создает спортсмен в толчке, визуальным образом весьма сложно. Однако мы можем дать практические советы для оптимизации этого показателя.

Если спортсмен в прыжке имеет достаточную высоту и плотную группировку на протяжении всего полета, но «недокручивает», значит момент количества движения, которое

запасает в толчке фигурист – недостаточен и не может обеспечить «докрут». В этом случае ему необходимо создавать больший момент количества движения в толчке или, выражаясь упрощенно, создать в толчке большее количество вращения. Но здесь есть разумный предел и, поэтому противоположной по смыслу ошибкой является выполнение толчка с излишне большой величиной момента количества движения (запасом вращения), т.е. толчок выполнен очень размашисто, «вокруг» и с большой угловой скоростью. Этот вариант на практике сопровождается следующими сложностями:

- первая из них заключается в позднем принятии положения группировки вследствие того, что выполнение группировки из широкого положения требует больше времени;
- вторая заключается в том, что выполнение толчка с большой угловой скоростью сопровождается увеличением центробежных сил, «разрывающих» руки, что также затрудняет быстрое принятие группировки. И как следствие этих двух обстоятельств возникает «недокрут».

Резюмируя, можно отметить, работа в подобном направлении носит творческий характер, создает более глубокое понимание биомеханики вращательного движения тела фигуриста и таким образом позволяет разработать новые подходы к этой сложной группе элементов.

Список использованных источников

1. Шапиро, В.А. Коррекция многооборотных прыжков / В.А Шапиро, В.Д. Сезганов // Сборник материалов IV Междунар. науч.-практ. конф. «Научные исследования и современное образование». – Чебоксары, 2018. – С. 160–167.
2. Мишин, А.Н. Фигурное катание как космический полет / А.Н. Мишин, В.А. Шапиро. – СПб. : Реноме, 2015. – 296 с.
3. Мишин, А.Н. Биомеханика движений фигуриста / А.Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.

УДК 796.325

ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТИ ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА С ПРИМЕНЕНИЕМ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ В РАЗБЕГЕ

Николаева О.В., доц. каф. ТуМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Панчишина Д.Ю., ассист. каф. ТуМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье анализируются вопросы влияния продуктивности, точности и скорости переработки информации на эффективность нападающего удара с применением обманных движений при разбеге. В работе представлены расчеты эффективности нападающих действий, результаты диагностики продуктивности, точности и скорости переработки информации квалифицированных волейболисток, а также проведен корреляционный анализ между полученными показателями.

Ключевые слова: обманные движения; нападающий удар; эффективность атакующих действий; диагностика квалифицированных волейболисток тест «Кольца Ландольта».

Волейбол является эффективным средством развития творческого мышления занимающихся. Большой объем и высокая интенсивность тренировочных и соревновательных

нагрузок, необходимость быстрых и точных дифференцировок приводят к повышению силы и подвижности нервных процессов, способствует развитию умственной работоспособности.

Нередко успешное решение тактических задач достигается при посредстве помеховляющего воздействия на внимание противоборствующей стороны [1].

Помеховляющими являются психологические средства воздействия на спортивного соперника. Психологические средства помеховляющие имеют целью понизить потенциал внимания соперников, ввести их в заблуждение относительно планируемых тактических действий, дать ложную направленность их тактическим замыслам, ослабить организованность, понизить эмоциональный настрой и готовность к активным действиям, создать условия, затрудняющие воплощение привычного соревновательного поведения (например, ложный замах по мячу, обманные игровые комбинации) [4].

Понятие обманное движение в волейболе – это свобода движений спортсмена, его гибкость, умение расслабиться, создают определенную базу для освоения сложно координационных движений в нападении и придают им уверенность в своих действиях. Обманные движения, позволяют квалифицированному спортсмену своевременно манипулировать мячом и своими двигательными умениями, опережать соперника в принятии решения [2]. Для успешного выполнения игрового действия с применением обманного движения нападающему игроку так же необходимо быстро и точно дифференцировать как игровую ситуацию, так и свое двигательное действие.

Мы провели исследование, где рассмотрели вопросы влияния скорости переработки информации на эффективность нападающего удара с применением обманных движений при разбеге.

Предполагалось, что скорость переработки информации, оказывает влияние на эффективность нападающего удара с использованием обманных движений в разбеге у квалифицированных волейболисток.

Нами было проведено педагогическое наблюдение и определена эффективность нападающих всех нападающих ударов, нападающих ударов с применением и без применения обманных движений при разбеге у квалифицированных волейболисток в ходе чемпионата вузов г. Санкт-Петербурга и Чемпионата г. Санкт-Петербурга.

Таблица 1. Показатели эффективности нападающих ударов квалифицированных волейболисток в процессе игр чемпионата вузов г. Санкт-Петербурга и чемпионата г. Санкт-Петербурга (n=14)

	Нападающие удары			Нападающие удары с применением обманных движений при разбеге			Нападающие удары без применения обманных движений при разбеге		
	Всего	Выиграно, кол-во раз	Выигранных, в %	Всего	Выигранных, кол-во раз	Выигранных, в %	Всего	Выигранных, кол-во	Выигранных, в %
X ± m	39,6 ± 26,5	21 ± 18,1	48 ± 12,4	4,1 ± 2,1	3,1 ± 1,8	77,5 ± 18,7	35,5 ± 26,2	17,8 ± 18	42,7 ± 16,1

Также с помощью теста «Кольца Ландольта» [3] проводилась диагностика скорости переработки информации у квалифицированных волейболисток студенческой команды, за которыми проводилось педагогическое наблюдение. Результаты тестирования пропускной способности мозга приведены в таблице 2.

Таблица 2. Показатели скорости переработки информации с помощью колец Ландольта у квалифицированных волейболисток (n=12)

Показатели скорости переработки информации	Точность переработки информации	Продуктивность переработки информации	Скорость переработки информации
Статистические показатели			
$X \pm m$	0,87 ±0,07	165 ±25	1,60 ±0,25

С целью изучения влияния точности, продуктивности и скорости переработки информации на эффективность нападающих действий с применением обманных движений в разбеге нами был проведен корреляционный анализ. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Связь скорости переработки информации эффективности нападающего удара, с применением обманного движения в разбеге у квалифицированных волейболисток

Показатели скорости переработки информации	Точность переработки информации	Продуктивность переработки информации	Скорость переработки информации
Эффективность игрового приема, %			
Эффективность нападающего удара с применением обманных движений при разбеге	0,352*	0,507*	0,590*

Примечание: * – взаимосвязь показателей статистически достоверна.

Значения коэффициентов корреляции между эффективностью нападающего удара с применением обманного движения в разбеге и продуктивностью, скоростью переработки информации, которые свидетельствуют о наличии средней связи между этими показателями и являются статистически достоверными.

Точность переработки информации имеет меньшую степень корреляционной связи с эффективностью нападающего удара с применением обманного движения в разбеге.

В результате проведенного исследования установлено:

- Продуктивность переработки информации и скорость переработки информации в значительной степени влияют на эффективность нападающего удара с применением обманных движений при разбеге, но наибольшее влияние на эффективность нападающего удара с применением обманного движения в разбеге влияет продуктивность переработки информации. Скорость и продуктивность переработки информации, по всей видимости, позволяет игроку, выполняющему нападающий удар с применением обманного движения в разбеге, оперативно воспринимать конкретную игровую ситуацию, связанную с действиями соперников, партнеров и принимать оптимальные игровые решения.

- Точность переработки в меньшей степени влияет на эффективность нападающего удара с применением обманного движения в разбеге. Это связано, по всей видимости, с тем, что для эффективного выполнения нападающего удара в большей степени важна вариативность принятия решений.

Список использованных источников

1. Макаров, Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх / Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. – СПб. : [б. и.], 2008. – 120 с.
2. Николаева, О.В. Использование обманных движений (финтов) в различных видах спорта на примере единоборств и спортивных игр // Спортивные игры: настоящее и буду-

щее : материалы 5-й науч.-практ. конф. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2017. – Вып. 5. – С. 33-38.

3. Сысоев, В.Н. Методика диагностики работоспособности: тест Э. Ландольта : руководство по использованию / В.Н. Сысоев ; Госстандарт России. – СПб. : ГП «Иматон», 2000.

4. Хорева, Ю.А. Помеховлияющие факторы в деятельности волейболиста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 114–117.

УДК 797.122

АНАЛИЗ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ТРАЕКТОРИЙ И АМПЛИТУД ГРЕБКА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КРЕНЫ И ДИФФЕРЕНТЫ БАЙДАРОК И КАНОЭ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ 3D ДАТЧИКА УСКОРЕНИЙ (G-СЕНСОР)

Петров М.Г., доц. каф. Тим гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Егоренко Л.А., канд. пед. наук, проф. каф. Тим гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Шубин К.Ю., канд. пед. наук, доц. каф. Тим гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Баранова М.В., канд. пед. наук, доц. каф. Тим гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Андреева Е.А., ст. преп. каф. Тим гребного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье обобщен опыт использования 3D датчика ускорений (G-сенсор) для анализа пространственных траекторий и амплитуд гребка, и их влияния на крены и дифференцы байдарок и каноэ. Выявлена нецелесообразность попыток полного исключения кренов и дифферента при гребле с околосоревновательной и соревновательной скоростью и допустимость интенсивной гребли с оптимальными усилиями, темпом, ритмом и пространственными характеристиками с возможным минимумом кренов и дифферента.

Ключевые слова: G-сенсор, крены, дифференцы лодок, пространственная траектория гребка, гребля на байдарках и каноэ.

Отличительной особенностью активного перемещения в воде всех живых организмов является эффект нестационарности. Он проявляется в неравномерности поступательного движения, изменения смоченной поверхности, осадки, осевой ориентации относительно потока [1-6].

В гребле нестационарность движения лодки проявляется не только в неравномерности поступательного движения, но и в колебаниях вокруг продольной оси (крены) и поперечной (дифференцы) – бортовой и килевой качки. Оба эти явления приводят к увеличению сопротивления продвижению судов и довольно значительному снижению их скорости.

По данным научных исследований [1, 3], бортовая качка, неизбежная при гребле на байдарках, приводит к увеличению сопротивления продвижению на 5-7%. Килевая качка, наблюдающаяся преимущественно в гребле на каноэ, может увеличивать преодолеваемое лодкой сопротивление продвижению на 10-13%. Происходит это, в основном, из-за переноса веса тела на направляющую ногу во второй фазе безопорного периода – «хлеста». Каноэ при этом получает дифферент на нос и, кроме увеличения сопротивления продвижению, хуже управляется. В еще большей степени тормозит ход каноэ технически несовершенное выполнение первой фазы безопорного периода – выхода из гребка. Закончив гребок, спортсмен в

стремлении возможно быстрее начать следующий гребок неоправданно резко, без учета скорости лодки, устремляется всем телом вперед, лодка, при этом, под действием сил реакции опоры, смещается назад.

Крены при движении лодки увеличивают площадь смачиваемой поверхности судна, что приводит к возрастанию трения корпуса лодки о воду и вихреобразованию. Кроме того, при кренах выпуклые криволинейные обводы корпуса лодки (конструктивно необходимые для грузоподъемности) отклоняют судно в сторону от крена. Лодка начинает «рыскать» из стороны в сторону (при гребле на байдарках) или двигаться в одну сторону от крена (при гребле на каноэ). При крене на правый борт – лодка уходит в левую сторону. При крене на левый борт – лодка уходит вправо. Все это удлиняет путь и уменьшает поступательную скорость лодки.

В настоящее время имеется возможность использовать в тренировочном процессе гребцов 3D датчик ускорений (G-сенсор), например, «Garmin VIRB», со встроенной VEB камерой. С его помощью можно получить информацию о количестве и величине кренов и дифферентов лодки при гребле, а также использовать записанную информацию с последующим воспроизведением на стационарном компьютере, ноутбуке, планшете, смартфоне и прочих устройствах для анализа и сопоставления с другими параметрами техники гребли. При этом в байдарочной гребле может быть выявлена асимметричность в кренах лодки, связанная зачастую с асимметричностью в приложении усилий с левого и правого борта. Встроенная в датчик видеочкама, установленная на носу лодки, ведет съемку гребка фронтально спереди, а размещенная сзади (в самом широком месте байдарки) съемку работы фронтально сзади.

Просмотр и анализ пространственных движений гребца в сопоставлении с кренами и дифферентами лодки дает возможность вносить, в случае необходимости, обоснованные коррективы в пространственные, силовые и временные характеристики техники гребли, направленные на уменьшение количества и величины кренов и дифферентов.

Опыт работы с квалифицированными гребцами на байдарках и каноэ (к.м.с. и выше) показывает, что при гребле с интенсивностью, близкой к крейсерскому дистанционному ходу и выше пытаться полностью исключить крены и дифференты нецелесообразно, так как это приводит к излишнему закреплению тела и преждевременной усталости. Реально необходимой и вполне выполнимой является задача по активному включению в работу мышц ротаторов, сгибателей и разгибателей туловища, мышц плечевого пояса и рук, мышц ног, а также «позных» мышц, обеспечивающих жесткую передачу усилий от тела гребца в лодку. При этом следует обязательно стремиться к возможно более полному использованию в гребке инерции массы движущихся частей тела (реализации первого «беспорного» принципа рациональной техники гребли) при минимуме кренов и дифферентов лодки. Иными словами, искать и находить оптимум непринужденного согласования усилий, амплитуд и траекторий гребка, темпа и ритма при гребле разной, в том числе, соревновательной интенсивности, с возможным минимумом кренов и дифферентов лодки.

Опыт работы с 3D датчиком ускорений (G-сенсор) показал целесообразность его использования, начиная с окончания первого этапа обучения, когда гребец освоил схему выполнения гребка в целом при хорошем балансе в лодке. Гребцы разрядники и спортсмены старших разрядов и званий могут использовать G-сенсор по необходимости при наличии избыточных кренов и дифферентов лодки при гребле. В процессе использования G-сенсора желательно трехкратное прохождение предлагаемого отрезка (как правило, продолжительностью около 1 мин на каждый). Отрезки проходятся с компенсаторной (легкой, ненапряженной) греблей, с крейсерским дистанционным ходом и с максимальной интенсивностью, при последующем просмотре, сопоставлении и анализе материалов видео регистрации техники гребли с возникающими кренами и дифферентами лодок. Весьма ценным дополнением к показателям, фиксируемым G-сенсором (крены, дифференты судна, видео техники гребли фронтально спереди и сзади) является параллельная видеосъемка гребли с катера в сагиттальной плоскости в профиль, с последующим анализом движений гребца с трех сторон.

Можно отметить особый интерес спортсменов и тренеров к материалам видеосъемки G-сенсора спереди с последующим анализом техники гребли, так как в обычных условиях фронтальная видеосъемка спереди с катера весьма затруднительна из-за потока воды и дыма работающего двигателя, волны, шума – техника гребли при этом неестественна, а ее анализ малоинформативен.

Заключение. Использование 3D датчика ускорений (G-сенсор) в практике работы с гребцами разной квалификации показало пригодность его для описательного анализа и оценки техники гребли (пространственных характеристик и траекторий гребка), регистрации количества и величины бортовой и килевой качки, выявления возможной асимметрии кренов лодки и усилий при гребле с разных бортов (в гребле на байдарках). А также допустимость небольших (возможного минимума) кренов лодки при гребле с субсоревновательной и соревновательной скоростью. Данный метод позволяет объективно и наглядно (двух и трехсторонняя видеосъемка) оценивать техническое мастерство гребцов, а также дифференцировать способы и приемы предпринимаемых мер по коррекции обнаруженных недостатков в технике гребли. Пользование G-сенсором расширяет теоретические познания и техническую подготовленность гребцов, повышает их интерес к занятиям и тренировке в гребле, способствует более быстрому росту спортивных результатов.

Список использованных источников

1. Бегак, М.В. Экспериментальные исследования нестационарных процессов в гидродинамике судна / М.В. Бегак, В.Б. Иссурин, Е.А. Краснов. – Л. : Судостроение, 1981.
2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 461 с.
3. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин ; под ред. В.М. Заицкого. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
4. Кокшайский, Н.В. Проблемы биомеханики / Н.В. Кокшайский. – М. : Наука, 1973.
5. Першин, С.В. Проблемы биомеханики / С.В. Першин. – М. : Наука, 1973.
6. Gray, J. Animal Lokomotion / J. Gray. – London : Weidenfeld and Nicolson, 1968.

УДК 797.21

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ ДЕВУШЕК С ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ СТАРТА

Петряев А.В., канд. пед. наук, проф. каф. ТуМ плавания, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Литвинов А.А., канд. пед. наук, зав. каф. ТуМ плавания, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ивченко Е.В., канд. пед. наук, проф. каф. ТуМ плавания, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Кууз Р.В., канд. пед. наук, доц. каф. ТуМ плавания, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Агеев Н.Н., ст. преп. каф. ТуМ плавания, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлена батарея тестов, характеризующая уровень специальной физической подготовленности спортсменов в плавании. Выявлены достоверные связи с эффективностью проплывания стартового отрезка. Наибольшие взаимосвязи эффективности старта установлены с показателями взрывной силы, специальной силы гребковых движений рук и ног, координационными способностями.

Ключевые слова: плавание, специальная физическая подготовленность, старт.

Эффективный путь в управлении тренировочным процессом представляет анализ соревновательной деятельности в плавании. Структура соревновательной деятельности в плавании включает: старт, дистанционные отрезки, поворот и финиш. Целью данной работы было выявить взаимосвязь специальной физической подготовленности пловцов девушек с эффективностью стартового отрезка дистанции.

В исследовании приняла участие группа пловцов девушек в количестве 117 человек в возрасте от 9 до 18 лет.

Информативные тесты специальной физической подготовленности, позволяющие оценивать временные, пространственные и динамические параметры, были использованы в ходе работы. Среди них: «прыжок в высоту с места» и «прыжок в высоту с места с помощью движения рук» (характеризующие взрывную силу); «сила тяги в середине гребка на суше», «сила тяги в воде с помощью ног кролем на груди в течение 10 секунд», «сила тяги в воде с помощью движения рук кролем на груди - 10 гребков», «сила тяги в координации кролем на груди с выполнением 10 гребков», «сила тяги в воде – ноги дельфин, руки в «стрелке» - 10 циклов ногами» (характеризующие специальные силовые способности); «время скольжения 5 и 10 метров отталкиванием от бортика» и «максимальная длина скольжения», «два кувырка вперед, два назад» (характеризующие координационные способности); «наклон туловища вперед стоя», «отведение плеча», «подошвенное сгибание стопы», «переразгиб коленного сустава» (характеризующие подвижность суставов).

Скорость стартового пятнадцатиметрового отрезка определялась при проплывании дистанции 50 м со старта кролем с максимальной скоростью. В результате обработки данных были получены следующие взаимосвязи скорости стартового отрезка и тестов специальной физической подготовленности. Коэффициент корреляции Спирмена был рассчитан с учетом двухстороннего критерия значимости (**корреляция значима на уровне 0,01).

Общая тенденция характеризовалась следующим. Скорость на стартовом отрезке достоверно коррелировала с прыжком в высоту с места (0,592**), прыжком в высоту с места с махом рук (0,676**). Большая взаимосвязь с тестом с махом рук показывает, что кроме взрывной силы эффективность выполнения старта зависит и от умения скоординировать движения ног, рук и туловища. Сила тяги ногами дельфином имела также положительную взаимосвязь (0,645**). Данный показатель показывает, что скорость на стартовом отрезке зависит от подводной части старта, одним из компонентов которой является эффективность работы ногами дельфином.

Высокие взаимосвязи получены и со способностью координировать свои движения и принимать обтекаемое положение тела. Так, в тесте «время скольжения 10 м отталкиванием стопами от бортика» была определена отрицательная взаимосвязь со скоростью на стартовом отрезке (-0,775**) и положительная с длиной скольжения (0,753**). Отрицательная взаимосвязь скорости стартового отрезка выявлена со временем выполнения координационного теста «два кувырка вперед, два кувырка назад» (-0,429**).

Данные показывают о высоком влиянии силового компонента гребковых движений на эффективность стартового отрезка. Достоверные высокие взаимосвязи стартового отрезка выявлены со всеми силовыми показателями на суше и в воде: «сила тяги в середине гребка» (0,644**); «сила тяги в воде ногами кролем на груди» (0,548**); «сила тяги в воде руками кролем на груди» (0,648**); «сила тяги в воде в координации кролем на груди» (0,698**).

Среди показателей гибкости наибольшие взаимосвязи скорости стартового отрезка были выявлены с тестами «наклон вперед с гимнастической скамейки» (0,453**), «переразгиб в коленных суставах» (0,355**), меньшие взаимосвязи с тестами «подвижность плечевого сустава» (0,193) и «подошвенное сгибание стопы» (0,186).

Проведенные исследования позволили выявить достоверные взаимосвязи эффективности проплывания стартового отрезка с отдельными показателями специальной физической

подготовленности пловцов девушек, что позволяет рекомендовать предложенную батарею тестов для использования в практической работе тренеров на различных этапах многолетней подготовки в плавании.

УДК 797.21

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ-ЮНОШЕЙ СО СКОРОСТЬЮ ПРОПЛЫВАНИЯ СТАРТОВОГО ОТРЕЗКА

Рыбьякова Т.В., канд. пед. наук, доц., доц. каф. ТиМ плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Петряев А.А., канд. пед. наук, доц., проф. каф. ТиМ плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Орехова А.В., канд. пед. наук, доц., доц. каф. ТиМ плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Синев Б.В., ст. преп. каф. ТиМ плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Комарова О.В., ассист. каф. ТиМ плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Высокая конкуренция и рост спортивных достижений в плавании требует совершенствования тренировочного процесса с целью повышения эффективности соревновательной деятельности пловцов. Старт в плавании играет ключевую роль, часто предопределяя исход соревновательной борьбы. Выявлена взаимосвязь между скоростью проплывания стартового отрезка и уровнем развития специальных физических качеств. Обследовано 174 пловца из ДЮСШОР Санкт-Петербурга в возрасте от 9 до 18 лет. Высокая корреляционная зависимость выявлена между скоростью проплывания стартового отрезка и силой тяги в середине гребка, силой тяги ногами дельфином, длиной скольжения и прыжком вверх с махом рук.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, стартовый отрезок, специальная физическая подготовленность, сила тяги, прыжок вверх, длина скольжения.

Одна из актуальных проблем современного плавания, которой уделяют повышенное внимание – развитие скоростных способностей пловцов. Эффективность проявления скоростных способностей имеет существенное значение для достижения высокого спортивного результата.

Особенно остро это проявляется на спринтерских дистанциях, где успешное прохождения стартового отрезка 15 метров зачастую решает исход дистанции.

Изучение взаимосвязи соревновательной деятельности с уровнем развития специальной физической подготовленности пловцов рассматривались в работах [1-3].

Однако данная взаимосвязь была изучена только на спортсменах высокого класса.

Цель исследования: определить взаимосвязь результативности соревновательной деятельности пловцов-юношей и уровнем развития специальных физических качеств.

Задача исследования: выявить взаимосвязь скорости проплывания стартового отрезка и уровня развития специальных физических качеств у пловцов юношей.

Обследовано: Обследовано 291 пловцов из них 174 мальчиков и юношей в возрасте от 9 до 18 лет из ДЮСШОР «Экран», «Невская волна», «Радуга», «Дельфин», «Манеж» и Училища Олимпийского резерва № 1 Санкт Петербурга.

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы исследования: анализ специальной литературы, тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. В таблице 1 представлена корреляционная связь между показателем соревновательной деятельности – скоростью проплывания стартового отрезка и уровнем развития специальных физических качеств пловцов-юношей.

Таблица 1. Корреляционная связь между скоростью проплывания стартового отрезка 15 м и уровнем развития физических качеств пловцов

№ п/п	Возрастные группы	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с махом рук	Наклон вперед	Сила тяги руками в середине гребка	Силы тяги в воде ног дельфин	Два кувырка вперед, два кувырка назад в воде	Длина скольжения с отталкивания от бортика	Время скольжения 5 м от бортика	Результат на 50 м, сек
1	9-10 лет - Мальчики	0,077	0,276	0,294	0,453	0,311	0,290	0,491	-0,650	-0,855
2	11-12 лет - Мальчики	0,215	0,457	0,435	0,290	0,290	-0,693	0,290	-0,763	-0,862
3	13-14 лет - Мальчики	0,265	0,318	0,342	0,455	0,372	0,290	0,290	-0,431	-0,765
4	15-16 лет - Юноши	0,290	0,314	0,345	0,590	0,485	0,290	0,487	-0,617	-0,781
5	17-18 лет - Юноши	0,410	0,549	0,290	0,655	0,596	-0,046	0,544	-0,561	-0,906

С ростом квалификации все параметры соревновательной деятельности пловцов имеет тенденцию к улучшению. Стартовый отрезок дистанции 15 м представляет наибольший интерес, так как имеет большое значение в спринтерском плавании и требует от пловца проявления высоких скоростно-силовых качеств. В связи с этим построены корреляционные зависимости между скоростью прохождения стартового отрезка и уровнем развития специальных физических качеств пловцов различного возраста.

Выявлена высокая корреляционная связь (от 0,765 до 0,906) между скоростью прохождения первых 15 метров дистанции у пловцов всех возрастных групп и результатом дистанции 50 метров. Спринтерская дистанция требует высокого проявления силовых качеств, об этом свидетельствуют достаточно сильная связь между показателем тяговых усилий в середине гребка и скоростью стартового отрезка. Причем с возрастом и квалификацией пловцов эта взаимосвязь увеличивается от 0,453 до 0,655.

Взаимосвязь между прыжком в высоту с махом рук и скоростью проплывания стартового отрезка имеет тенденцию к увеличению по мере роста квалификации и возраста пловца и составляет 0,549 у высококвалифицированных спортсменов. Слабая корреляционная связь 0,276 у пловцов младших разрядов между этими показателями свидетельствует о том, что данный элемент остается ими недостаточно освоенным.

Скорость на первых 15 метрах тесно связана с таким важным элементом техники плавания как подводные движения. Общеизвестно, что под водой скорость плавания выше, поэтому пловцы на первых метрах дистанции после старта и поворота используют подводные движения ногами дельфином. Исполнение этого непростого элемента требует от пловцов хорошей технической и функциональной подготовленности. Корреляционный анализ показал, что только пловцы на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства имеют корреляционную связь между силой тяги ногами дельфином и скоростью

проплывания первых 15 метров дистанции от 0,590 до 0,655. У пловцов начального уровня этот показатель значительно меньше (~0,300), что говорит о слабом владении ими этим техническим элементом.

Длина скольжения отражает координационные способности, гидродинамические качества и чувство воды пловца. С возрастом и повышением квалификации этот показатель увеличивается; имеется средняя корреляционная зависимость (0,487-0,544) со скоростью проплывания первых 15 м.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили значимость уровня специальной физической подготовленности пловца, и его влияние на скорость прохождения стартового отрезка.

Список использованных источников

1. Абсалямов, Т.М. Методика оценки структуры соревновательной деятельности пловца / Т.М. Абсалямов, А.В. Парфенов // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 33–34.
2. Спортивное плавание. Путь к успеху : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. Платонова В.Н. – Москва : Советский спорт, 2012. – 479 с.
3. Взаимосвязь между скоростью плавания и силовыми, многофункциональными, психофизиологическими показателями в плавании / А.Н. Королевич, В.Ю. Давыдов, А.В. Петряев, А.С. Сеницин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 1. – С. 48–57.

УДК 796.41

АНАЛИЗ РАЗНООБРАЗИЯ, ТРУДНОСТИ И КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ ГИМНАСТКАМИ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2019 ГОДА

Савельева Л.А., канд. пед. наук, судья международной категории (FIG), доц. каф. ТуМ гимнастики НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье на основе анализа отчета женского технического комитета международной федерации гимнастики, правил соревнований на действующий олимпийский цикл и анализа видеозаписей выступлений гимнасток-участниц чемпионата мира 2019 года, прошедшего в г. Штутгарте (GER), представлен анализ разнообразия, трудности и качества исполнения опорных прыжков. Приведены результаты выступления финалисток указанных соревнований с описанием выполненных ими прыжков, оценками за сложность и исполнительское мастерство. Выделены лучшие исполнительницы опорных прыжков. Определены часто используемые группы прыжков. Намечены тенденции и перспективы развития упражнений этого вида гимнастического многоборья.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, опорный прыжок, группы опорных прыжков, чемпионат мира по спортивной гимнастике, правила соревнований по спортивной гимнастике.

Для грамотного построения тренировочного процесса в спортивной гимнастике каждый тренер должен знать правила соревнований и содержание упражнений сильнейших гимнасток мира. Ниже представлен анализ исполнения опорных прыжков участницами предоллимпийского чемпионата мира, прошедшего в октябре 2019 г. в г.Штутгарте (GER).

Прежде чем непосредственно перейти к анализу прыжков, выполненных финалистками вышеназванных соревнований, необходимо отметить, что в таблицу трудности были добавлены два новых прыжка, с базовой стоимостью 6,2 балла (переворот вперед – полтора сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720°) и 6,4 балла (рондат – фляк с поворотом на 180° – полтора сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720°). Таким образом, общее количество расцененных по правилам соревнований опорных прыжков (без учета тех, которые считаются одинаковыми) увеличилось с 80 до 82.

Анализируя отчет женского технического комитета международной федерации гимнастики (FIG) [1], можно заключить, что в 2019 г. из 234 гимнасток, принимавших участие в квалификационных соревнованиях, в опорном прыжке соревновались 207 (88%), и лишь 29 (14%) спортсменок, выполнив 2 два прыжка, имели шанс квалифицироваться в финал. Для сравнения, на играх Олимпиады 2016 г. – 98 – 82 (84%) – 19 (23%), а на чемпионате мира 2017 г. – 146 -103 (71%) – 44 (43%) соответственно [2]. Таким образом, процент гимнасток, желающих побороться за попадание в финал, снизился.

Самая высокая окончательная оценка за опорный прыжок в квалификационных соревнованиях составила 15,3 балла, в финальных соревнованиях по многоборью – 15,233 балла, в финальных соревнованиях в опорном прыжке – 15,466 балла. Это свидетельствует о достаточной надежности выполнения прыжков лучшими гимнастками мира. Также необходимо отметить, что в опорном прыжке были показаны самые высокие окончательные оценки по сравнению с другими видами многоборья. Распределение оценок по трудности прыжков и их исполнению показано в таблице 1.

Таблица 1. Распределение оценок выполненных гимнастками опорных прыжков в квалификационных и финальных соревнованиях, балл

Опорный прыжок	Квалификация		Финал	
	I (n=207)	II (n=29)	I (n=8)	II (n=8)
Наивысшая оценка трудности	6,4	6,0	6,2	6,0
Наивысшая оценка за исполнение	9,366	9,533	9,333	9,666
Низшая оценка трудности	3,5*	4,2	5,4	5,4
Низшая оценка за исполнение	7,3*	7,466	8,033	8,733

Примечание:* Без учета прыжка, оцененного на ноль баллов.

Согласно правилам соревнований на действующий олимпийский цикл [3] гимнастке, претендующей на попадание в финал на данном виде многоборья, а также участвующей в финале в опорном прыжке, необходимо продемонстрировать два прыжка из разных групп, имеющих различную вторую фазу полета. Средняя оценка за два прыжка, выполненных в квалификационных соревнованиях, и является критерием для попадания в финал (всего 8 гимнасток, максимально 2 лучших от страны). Согласно правилам соревнований действующего олимпийского цикла (2017-2020) [3] все прыжки разделены на пять групп:

I группа – прыжки без исполнения сальто с или без вращения вокруг продольной оси в I и/или во II фазе полета;

II группа – перевороты вперед с или без поворота на 360° в I фазе полета – полтора сальто вперед или назад с или без вращения вокруг продольной оси во II фазе полета;

III группа – перевороты вперед с поворотом на 90° и 180° в I фазе полета – полтора сальто назад с или без вращения вокруг продольной оси во II фазе полета;

IV группа – с рондат фляка без поворота или с поворотом на 270° вокруг продольной оси в I фазе полета – полтора сальто назад с или без вращения вокруг продольной оси во II фазе полета;

V группа – с рондат фляка с поворотом на 180° в I фазе полета – полтора сальто вперед или назад с или без вращения вокруг продольной оси во II фазе полета.

Распределение выполненных гимнастками опорных прыжков по группам представлено в таблице 2.

Таблица 2. Распределение выполненных гимнастками опорных прыжков по группам в квалификационных и финальных соревнованиях

	Квалификация				Финал			
	I прыжок		II прыжок		I прыжок		II прыжок	
Всего прыжков, кол-во	206*		29		8		8	
Прыжки группы №1, кол-во	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Прыжки группы №2, кол-во	31	15%	10	35%	3	37,5%	1	12,5%
Прыжки группы №3, кол-во	27	27%	10	35%	0	0%	2	25%
Прыжки группы №4, кол-во	144	70%	6	20%	3	37,5%	3	37,5%
Прыжки группы №5, кол-во	5	5%	3	10%	2	25%	2	25%

Примечание: * Без учета прыжка, оцененного на ноль баллов

Из таблицы 2 видно, что абсолютное большинство гимнасток, участвовавших в квалификационных соревнованиях в опорном прыжке, отдали предпочтение прыжкам четвертой группы, а прыжки первой группы не исполнялись, что можно объяснить их низкой базовой стоимостью. В финальных соревнованиях преимущество также за прыжками из четвертой группы.

Для определения разнообразия опорных прыжков, выполненных финалистками чемпионата мира 2019 г. в этом виде многоборья, их базовой стоимости и оценки за качество исполнения, был проведен анализ видеозаписей указанных соревнований, результаты которого представлены в таблице 3.

Таблица 3. Опорные прыжки участниц финальных соревнований чемпионата мира 2019 г.

Страна	Фамилия И., окончательная оценка за два прыжка, балл	Символ прыжка	D-score (базовая оценка), балл	E-score (оценка за исполнение), балл	Сбавка за выход за линию, балл	При- меча- ние
USA	Biles S. 15,399		6,0	9,333		
			5,8	9,666		
USA	Carey J. 14,883		6,0	9,166		
			5,8	9,1	0,3	
GBR	Downie E. 14,816		5,4	9,2		
			6,0	9,033		
CAN	Olsen S. 14,733		5,4	9,2		
			6,0	8,866		
CHN	Qi Qi 14,65		5,4	9,2		
			5,8	8,9		
MEX	Moreno A. 14,633		5,8	8,766	0,1	
			5,6	9,2		
RUS	Ахаимова Л. 14,366		5,8	8,9		
			5,6	8,733	0,3	
KOR	Yeo S. 14,183		6,2	8,033	0,3	Паде- ние
			5,4	9,033		

Как видно из таблицы 3, наиболее часто исполняемым был прыжок – рондат фляк – полтора сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°. Этот прыжок имеет самую низкую

базовую стоимость среди всех прыжков, выполненных в финале, и, вместе с тем, самые высокие оценки за исполнение (за исключением прыжков американских гимнасток). Самый сложный прыжок среди участниц финала стоимостью 6,2 балла продемонстрировала S.Уео (KOR) – переворот вперед – полтора сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720°. Но гимнастка упала и еще вышла за линию, вследствие чего получила большие сбавки за исполнение, что не позволило ей бороться за медали.

Рассматривая представительство участниц финальных соревнований в опорном прыжке, можно отметить, что лидерами по-прежнему являются американские спортсменки, имеющие в своем арсенале самые сложные по стоимости прыжки.

В результате проведенных исследований, можно отметить, что наличие высоких базовых оценок за оба прыжка не всегда гарантирует место на пьедестале. Чтобы бороться за медали в опорном прыжке необходимо не только иметь высокие базовые оценки, но и выполнять прыжки на высоком качественном уровне. Причем, чем ниже базовые оценки, тем выше должно быть исполнительское мастерство, а прочие сбавки (такие как за выход за линию) должны отсутствовать. Прыжки, относящиеся к первой группе, из-за своей низкой базовой стоимости будут продолжать отсутствовать в финальных соревнованиях мирового уровня, а наиболее часто будут исполняться прыжки из четвертой группы. При сохранении существующих требований правил соревнований, трудность опорных прыжков, выполняемых гимнастками, будет повышаться за счет увеличения количества градусов поворота вокруг продольной оси во второй фазе полета.

Список использованных источников

1. Letter № 44 – December 2019 / WAG_NL_44_en [Электронный ресурс] // FIG : официальный сайт. – Режим доступа : <https://www.gymnastics.sport/site/pages/newsletters-wag.php> (дата обращения : 01.12.2019).
2. Савельева, Л.А. Анализ трудности и качества исполнения опорных прыжков гимнастками на международных соревнованиях 2013-2017 годов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 197–202.
3. 2017-2020 Code of points. Women`s artistic gymnastics [Электронный ресурс] // FIG : официальный сайт. – Режим доступа : https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_WAG%20CoP%202017-2020/pdf (дата обращения: 01.12.2019).

УДК 796.323

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ЭЛИТНЫМИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ

Сергазинова М.А., аспирант каф. ТУМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Минина Л.Н., канд. пед. наук, доцент, проф. каф. ТУМ спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Наиболее эффективным методом изучения новых видов выполнения технических приёмов в баскетболе в наше время является изучение содержания соревновательной

деятельности ведущих баскетболистов России и мира. Ведение мяча в современном баскетболе наиболее часто, в количественном отношении, применяемый в нападении технический приём. Эффективность применения ведения мяча элитными баскетболистами может создать общую тенденцию в методике подготовки баскетболистов разного возраста, которая заключается в повышении эффективности игры в нападении, за счет совершенствования техники ведения, и применения сложнокоординационных (продвинутых) видов ведения мяча.

Ключевые слова: современный баскетбол, соревновательная деятельность, дриблинг, сложнокоординационные виды ведения мяча, характеристика баскетбола.

Ситуативность игры баскетбол определяет множество признаков, по которым игроки используют те или иные маневры с ведением мяча. В связи с повышением уровня физической подготовленности баскетболистов, усложнением тактических взаимодействий, изменением правил баскетбола происходят изменения в технической оснащённости игроков. Появляются новые и более сложные разновидности технических приемов [3].

Однако, как показывает теоретический анализ научной и учебно-методической литературы, предназначенной для тренеров и студентов физкультурных вузов, содержащаяся в них информация за последние десятилетия принципиально не обновлялась [4]. Характеристика технических приёмов чаще всего содержит описание техники и ошибок при выполнении [1]. Таким образом, наиболее эффективным методом изучения новых видов выполнения технических приёмов в баскетболе в наше время является изучение содержания соревновательной деятельности ведущих баскетболистов России и мира.

Одной из первых задач, решаемых в ходе проводимого нами исследования, было выявление и анализ существующих в современном баскетболе разновидностей ведения мяча. Для её решения были проведены педагогические наблюдения за игровой деятельностью высококвалифицированных баскетболистов мужских и женских команд.

Таким образом, объектом наблюдения являлась соревновательная деятельность сильнейших баскетболистов мира на турнире в программе Олимпийских игр 2016 года, в Рио-де-Жанейро. Всего было проанализировано 36 мужских и 36 женских матчей.

Предметом наблюдения было ведение мяча, применяемое баскетболистами и баскетболистками в процессе решения игровых задач. В специальном протоколе, фиксировались количественные показатели и разновидности применения ведения мяча в современном баскетболе, а именно:

- Время, затрачиваемое на ведение в одной атаке.
- Количество раз использования ведения мяча баскетболистами
- Количество потерь на ведении мяча, совершаемых командой.
- Виды и способы выполнения ведения мяча отдельно в позиционном нападении и при переходе из тыловой зоны в зону нападения; а также отдельно для игроков амплуа задней и передней линии.

После обработки протоколов наблюдения были получены результаты по следующим показателям:

- среднее время, затрачиваемое на ведение мяча командой в одной атаке;
- среднее время, затрачиваемое на ведение мяча командой в одном матче;
- количество раз применения ведения мяча командой в среднем за один матч;
- количество атак с ведением мяча у одной команды в среднем за один матч;
- количество потерь при ведении мяча одной командой в среднем за один матч;
- современные, наиболее часто используемые виды и способы ведения мяча.

После обработки результатов наблюдения было выявлено, что баскетболисты используют ведение мяча, в среднем, 7 секунд за одну атаку. У баскетболисток тот же показатель составил 6 секунд. Это существенная временная составляющая атаки в баскетболе, если исходить из времени полной атаки, равного 24 секунд, которое приближается к четвёртой части всего времени, выделяемой правилами игры на одну атаку. Если атака составляет 14 се-

кунд, то время на ведение составляет половину её продолжительности. Необходимо отметить, что за одну игру, команды проводят 50% атак быстрее 10 секунд [2], что подтверждает значимость применения ведения в игре.

Также было выявлено, что ведение мяча по длительности его применения суммарно в одном матче применяется одинаково в мужском (8,89 минут) и женском (8,29 минут) баскетболе. Показатели времени, отводимого на ведение мяча отдельно по каждой четверти, тоже не имеют существенных различий между мужскими и женскими командами (в среднем по 2 минуты). Стоит отметить, что среди прочих технических приемов в баскетболе, из 40 минут игрового времени почти $\frac{1}{4}$ отводится на ведение мяча, что, в очередной раз, свидетельствует об актуальности исследования и важности дополнения и совершенствования методики обучения ведению мяча.

Анализируя частоту атак с применением ведения мяча, можно констатировать, что баскетболисты проводят атаки с ведением чаще - 92,1 атаки, чем баскетболистки - 78,5 атак соответственно. Полученная разница, объясняется тем, что мужчины применяют ведение мяча для игровых ситуаций, связанных с атакой кольца чаще, чем баскетболистки, так как они владеют этим техническим приёмом более эффективно.

По результатам наблюдения, отражающим количество раз применения ведения мяча в среднем за один матч, было зафиксировано, что мужчины-баскетболисты пользуются ведением в среднем 154,3 раза за игру, а женщины – 148,6 раза. Максимальная частота использования ведения в этом турнире у мужчин составила 232 раза, у женщин – 102 раза, а минимальная – 175 и 82 - соответственно. В сравнении со средними показателями бросков, ведение применяется игроками в два раза чаще. За один матч команды проводят порядка 80 атак, завершающихся броском мяча в кольцо [2]. При этом, бросок в баскетболе является основным техническим приемом, от эффективности которого зависит результат игры. Таким образом, ведение мяча в современном баскетболе имеет большое количественное значение в сравнении с применением других технических приёмов игры в нападении.

Применение ведения мяча в баскетболе лучшими баскетболистами в мировой квалификации, не застраховано от ошибок. Показатели потерь мяча во время ведения за 1 игру у высококвалифицированных баскетболистов составляет 2,14 раза, а у высококвалифицированных баскетболисток – 2,58. Если принять во внимание, что общие потери мяча за одну игру у элитных баскетболистов составляют от 10 до 20 раз, то доля потерь, приходящихся на ведение, кажется незначительной. Но даже этот показатель, на наш взгляд, мог бы иметь тенденцию к уменьшению, за счет совершенствования техники ведения, в частности, с применением сложнокоординационных (продвинутых) видов ведения мяча, применяемом при активном сопротивлении защитника и, чаще всего, на ограниченном пространстве игровой площадки. Кроме этого, современные виды ведения – это весьма эффектные по исполнению движения, повышающие зрелищность и динамизм игры.

Таким образом, анализ содержания соревновательной деятельности ведущих команд в баскетболе позволил выявить количественные значения, характеризующие современное ведение мяча, как наиболее востребованного технического приёма в нападении. Продолжение научного исследования связано с уточнением понимания сущности сложнокоординационных видов ведения мяча в баскетболе и разработке методики обучения юных баскетболистов. Предполагается, что оптимизация обучения ведению мяча в баскетболе, повысит его эффективность в условиях игрового процесса, как начинающих, так и высококвалифицированных баскетболистов.

Список использованных источников

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М. : Издат. центр «Академия», 2010. – 336 с.
2. Яхонтов, Е.Р. Общая характеристика игр в баскетбол / Е.Р. Яхонтов ; Гос. ин-т физ. культуры имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1993. – 24 с.

3. Технологии спортивной тренировки: анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич, Л.Н. Минина, С.В. Рудакас ; под ред. Е.Р. Яхонтова. – СПб. : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 112 с.

4. Сергазинова, М.А. Проблема терминологии и классификации ведения мяча в современном баскетболе / М.А. Сергазинова, Л.Н. Минина, С.Н. Елевич // IX Междунар. Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ». 25-27 апреля 2019 г., Санкт-Петербург, Россия : материалы Конгресса. – СПб., 2019. – С. 259–261.

УДК 796.922.093.642

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Сергеев Г.А., канд. пед. наук, доц., проф. каф. ТуМ биатлона
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Поломоинов Д.И., аспир. каф. ТуМ биатлона НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса квалифицированных биатлонисток юниорского возраста, студентов университета им. П.Ф. Лесгафта. Спортивная квалификация спортсменок – к.м.с. Исследования проводились с помощью тренажёра Ski Erg Concept 2. Оценивались скоростно-силовые возможности мышц плечевого пояса биатлонисток в начале и конце подготовительного периода. В исследовании определялась максимальная алактатная мощность (МAM) и максимальная относительная мощность. Полученные результаты показали высокий уровень скоростно-силовой подготовки у биатлонисток на летне-осеннем этапе подготовки. Проведенное в концеподготовительного периода подготовки тестирование показало, что 6 из 8 спортсменок (75 %) статистически значимо увеличили результаты в МAM тесте, при расчёте мощности в относительном показателе (ватт/кг). Полученные результаты исследования свидетельствуют о необходимости дополнительного обоснования методики скоростно-силовой подготовки биатлонисток в годичном цикле.

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

Соревнования по биатлону, проходящие на пересечённом рельефе с применением различных техник конькового хода, предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсменок. Техника ходов предполагает наличие развитых мышц ног, рук, спины и туловища. Показатели силы мышц плечевого пояса, потребление кислорода мышцами рук, туловища и спины являются важными детерминантами высокой скорости на дистанции [1].

При передвижении по дистанции коньковыми ходами вклад мышц плечевого пояса, туловища и спины в продвижение может достигать до 50 % [2].

Увеличение аэробных возможностей мышц плечевого пояса и туловища является большим резервом для развития спортивной формы. Доказана высокая корреляция между скоростно-силовыми возможностями мышц плечевого пояса и средней скоростью на дистанции [3, 4].

В исследовании приняли участие 8 биатлонисток, студенток НГУ им.П.Ф.Лесгафта, в возрасте 18-19 лет. Все спортсменки имели квалификацию к.м.с.

Для тестирования скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса был использован лыжный эргометр SkiergConcept 2 (США). Важным условием для оценки работоспособности мышц плечевого пояса биатлонисток была возможность выполнять на этом тренажере специфические по виду спорта движения, характерные для работы рук в одновременных коньковых лыжных ходах.

Тестирование осуществлялось по методике Д.В. Попова (2014). Тест для определения показателей максимальной алактатной мощности (МАМ) проводился следующим образом – испытуемый в течение 5 махов руками «раскручивал» эргометр, затем старался развить максимальную мощность в течении 8-10 сек. Окончанием теста являлось снижение мощности отдельного цикла движения на протяжении двух циклов подряд. За значение МАМ бралась максимальная мощность отдельного цикла движений в минуту в течение теста (абсолютные и относительные значения). Чем выше значения относительной максимальной мощности, тем выше скоростно-силовые возможности мышц плечевого пояса. Перед тестированием спортсменки провели лёгкую разминку – 5 мин работы на ручном эргометре с произвольной интенсивностью. За 48 часов до тестирования все спортсменки исключили из тренировочной программы силовые и высокоинтенсивные нагрузки. Последний приём пищи осуществлялся за 3-2 часа до тестирования.

В таблице 1 представлены результаты тестирования скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса квалифицированных биатлонисток на начальном этапе подготовительного периода (июнь 2019).

Полученные результаты выявили явный недостаток скоростно- силовой подготовленности у биатлонисток на начальном этапе предсезонной подготовки.

Так как тестирование было проведено перед началом подготовительного этапа, важно отметить что показатели спортсменок находились далеко от соревновательных кондиций, но даже учитывая данный факт, результаты явно указывают на недостаточный уровень скоростно- силовой подготовленности.

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

В таблице 2 представлены результаты тестирования в конце подготовительного периода (ноябрь 2019).

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

Тестирование в конце подготовительного периода показало, что 6 из 8 спортсменок (75 %) статистически значимо увеличили результаты в МАМ тесте, при расчёте мощности в относительном показателе (ватт/кг). Даже учитывая улучшения, средняя мощность по группе всё ещё осталась на среднем уровне, но сместилась на верхнюю границу спектра мощности.

Таким образом, в ходе наших исследований был выявлен исходный и конечный уровень скоростно-силовой подготовленности мышц плечевого пояса у квалифицированных биатлонисток в подготовительном периоде. На наш взгляд, целесообразно проводить тестирование мышц плечевого пояса не только в начале и в конце подготовительного периода, но и в процессе всего годового цикла, что позволит вносить коррективы в тренировочный процесс биатлонисток и оптимизировать силовую и скоростно-силовую подготовку в годовом цикле тренировок.

Список использованных источников

1. Holmberg, H.C. The physiology of cross-country skiing : With special emphasis on the role of the upper body / H.C. Holmberg ; Department of Physiology and Pharmacology. – 2005. – URL: <http://openarchive.ki.se/xmlui/handle/10616/43443> (дата обращения : 09.10.2019).

2. 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.

3. Попов, Д.В. Сопоставление аэробных возможностей мышц ног и мышц плечевого пояса у спортсменов-лыжников / Д.В. Попов, О.Л. Виноградова // Физиология человека. – 2012. – Т. 38, № 5. – С. 67–72.

4. 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. – М. : Советский спорт, 2014. – 78 с.

УДК 796.856.2

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА XXI ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО ТХЭКВОНДО ИТФ В ДИСЦИПЛИНЕ СПАРРИНГ В КОНТЕКСТЕ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Симаков А.М., канд. пед. наук, доц., зав. каф. ТуМ бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В современных условиях тхэквондо ИТФ, как вид спорта, предьявляет повышенное внимание ученых и практиков в связи с внесёнными изменениями в правила соревнований в дисциплине спарринг, что существенно влияет на результат, не только в личном зачёте, но и в командном. Проведённый анализ выступлений российских спортсменов на XXI чемпионате мира по тхэквондо ИТФ, позволил выявить недостатки в подготовленности высококвалифицированных спортсменов в контексте изменений, внесённых в правила соревнований. Авторами статьи предложены методические рекомендации, которые должны устранить недостатки в подготовке и помочь адаптироваться спортсменам к изменениям, внесённым в правила соревнований в дисциплине спарринг.

Ключевые слова: анализ, чемпионат мира, тхэквондо, правила соревнований, результат.

Для поднятия зрелищности соревнований по тхэквондо ИТФ, а также дальнейшего развития и популяризации данного вида спорта во всём мире, необходимо повышать объективность

судейства соревнований. В связи с этим правила соревнований по тхэквондо ИТФ постоянно вносятся значительные изменения. Подготовка спортсменов высокой квалификации – это сложный процесс, а проведённый анализ выступлений российских спортсменов и изменений, внесённых в правила соревнований на XXI чемпионате мира по тхэквондо ИТФ, позволил выявить недостаточный уровень специальной физической подготовленности, а более точно специальной выносливости высококвалифицированных спортсменов в дисциплине спарринг [1].

Анализ выступлений российских спортсменов в данной дисциплине показывает, неплохую результативность. Российские спортсмены мужчины завоевали 2 золотые и 2 бронзовые медали, женщины завоевали 1 серебряную и 3 бронзовые медали. В командном спарринге мужская сборная команда завоевала золотые медали, а женская сборная команда в упорной борьбе с основателями этого вида спорта, сборной Северной Кореи, завоевали серебряную медаль (таблица 1). Однако не все наши спортсмены в полной мере смогли адаптироваться к изменениям внесённые в правила соревнований в дисциплине спарринг на XXI чемпионате мира. В личных соревнованиях в дисциплине спарринг в предварительной части, введена круговая система отбора в четвертьфинальную и полуфинальную часть соревнований.

В весовых категориях участников делят на подгруппы по три или четыре человека, и каждый участник подгруппы проводил два или три поединка с каждым спортсменом из своей подгруппы. Выигравший в поединке спортсмен получал два балла, а проигравший - ноль. Кто набирал большее количество баллов, занимал первое место и проходил сразу в полуфинал, а со второго места спортсмен попадал в четвертьфинал или выбывал из борьбы. Это также определялось количеством набранных баллов. Если вдруг у двух или более спортсменов из разных подгрупп количество баллов оказывалось равным, учитывались количество судей, которые отдали победу данному спортсмену в каждом поединке.

Таблица 1. Результаты выступлений российских спортсменов в личном и командном спарринге на XXI чемпионате мира по тхэквондо ИТФ

Вес	Ф.И.	место	Вес	Ф.И.	место
личный спарринг мужчины			личный спарринг женщины		
- 52кг			- 47кг	Черникова Диана	3
- 58кг	Одинаев Ильхомджон	3	- 52кг		
- 64кг			- 57кг	Дубова Серафима	2
- 71кг			- 62кг		
- 78кг	Стрежнев Сергей	3	- 67кг	Стронова Анастасия	3
- 85кг	Симаков Дмитрий	1	- 72кг		
- 92кг			- 77кг	Галова Алина	3
+ 92кг	Михайлов Никита	1	+ 77кг		
Командный спарринг					
мужчины		1	женщины		2

Ещё одно существенное изменение, внесённое в правила соревнований, это учёт времени раунда. Регламент поединка 2 раунда по 2 минуты. Раньше, когда рефери останавливал поединок из-за нарушения правил, время поединка не останавливалось. Остановка времени осуществлялась только тогда, когда требовалась помощь врача. По новым правилам, судья-секундометрист производит остановку текущего времени поединка после каждой команды рефери «стоп». Видеоанализ поединков показал, что продолжительность раунда увеличилось до 3 - 4 минут в зависимости от частоты остановки поединка. Ещё одно новшество коснулось и видео повтора. Секундантам выдали карточки при помощи, которых они могут апеллировать к главному судье на ковре для просмотра технического действия, если вдруг боковые судьи не оценили его. Для просмотра видео повтора результативного технического действия во время поединка, секундант должен поднять карточку. После этого главный судья на ковре останавливает поединок для просмотра видео повтора этого эпизода специальной комиссией. Если, по

мнению комиссии, техническое действие действительно, было результативным, то очки начислялись, и карточка возвращалась секунданту. Если апелляция секунданта оказывалась необоснованной, то карточка изымалась, и претензии по данному поединку больше не рассматривались. Это нововведение должно было, прежде всего, защитить спортсменов от судейских ошибок и повысить объективность судейства. Однако это нововведение оказалось однобоким, т.к. обращаться к видео повтору, было разрешено только в случае, если судьи не засчитали сложнокоординационный удар, который оценивается в 4 или 5 баллов и только если этот удар выполнил твой спортсмен. Положительным нововведением ещё было то, что не только секундант может поднять карточку на не засчитанный сложнокоординационный удар. Но и рефери может остановить поединок и зафиксировать выполнение этого удара, тогда все боковые судьи обязаны поставить 4 или 5 баллов в зависимости какой был выполнен удар. Однако сложнокоординационные удары реализуются в поединке крайне редко, притом, что на соревнованиях такого уровня встречаются спортсмены высочайшего класса, поэтому данное изменение, введённые правила соревнований повлияли на зрелищность поединков и повышение объективности судейских решений, не значительно. Все изменения, внесённые в правила соревнований, требуют дополнительного поиска путей подготовки высококвалифицированных спортсменов в дисциплине спарринг. Все поединки в личном зачёте проходят в один день, а круговая система ещё больше увеличила количество поединков. Нововведение, связанное с остановкой времени в раунде после каждой команды рефери «стоп», увеличило время каждого раунда, всё это ложиться дополнительной психологической и физической нагрузкой на спортсменов. В результате опроса тренеров, спортсменов, экспертной оценки специалистов, а также анализа видеоматериалов было выявлено, что в дисциплине спарринг определяющим успех является специальная выносливость мышц рук и ног. Для успешного выступления в дисциплине спарринг необходимо поднять специальную выносливость спортсменов на более высокий уровень. Нами предложены методические рекомендации для повышения уровня специальной выносливости при помощи круговой тренировки. В тренировку включено пять «станций». На «станциях» спортсмены выполняют удары руками и ногами по мешку с максимальной интенсивностью. Продолжительность работы на каждой станции – одна минута, интервалы отдыха составляют три минуты, они используются для восстановления и для перехода на очередную «станцию». На четырёх станциях выполняются удары ногами (передний прямой, передний круговой, задний прямой) и руками (прямые и боковые) на пятой «станции» выполняются разнообразные связки из ударов руками и ногами. Более полно с предложенной методикой можно ознакомиться в работе по развитию скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства [2].

Выводы. Анализ выступлений российских спортсменов на XXI чемпионате мира по тхэквондо ИТФ позволил определить, что при распределении мест в общекомандном зачёте, дисциплина спарринг является определяющей для сборной команды России.

Проведённый анализ выступлений российских спортсменов на XXI чемпионате мира в дисциплине спарринг в контексте изменений, внесённых в правила соревнований позволил интегрировать полученные данные и определить дальнейшие перспективы совершенствования спортивного мастерства российских спортсменов.

Методические рекомендации, предложенные авторами статьи, должны помочь спортсменам адаптироваться к изменениям, внесённым в правила соревнований по тхэквондо ИТФ в дисциплине спарринг.

Список использованных источников

1. Симаков, А.М. Анализ выступлений российских тхэквондистов на чемпионате Европы в городе Таллин, Эстония // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 301–303.
2. Симаков, А.М. Методика развития скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства (15-16 лет) / Д.А. Симаков, Г.В. Руденко, Е.Н.

Коростелев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 219–223.

УДК 796.839

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ БОКСЁРА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Синицын Д.К., канд. пед. наук, доц. каф. ТуМ бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Зимин А.В., заслуженный тренер России, проф. каф. ТуМ бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В настоящее время подготовка боксёра требует включения в себя актуальных методик и разработок. Не только для повышения мастерства спортсмена, но и для улучшения его психологической подготовленности.

Достичь этого возможно с помощью грамотного планирования тренировочного процесса боксёра. Специальная физическая подготовка спортсмена, направленная непосредственно на развитие скоростно-силовых качеств, в должном объёме и оптимальной интенсивности, является одним из ключевых факторов на пути к победе. Существенным и необходимым резервом в подготовке, так же является изучение нервной системы боксёра.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, бокс, планирование тренировочного процесса, нервная система, психологическая подготовка.

Бокс – скоростно-силовой вид спорта. На современном этапе развития любительский бокс все больше приближается к профессиональному. Об этом свидетельствует отмена использования шлемов, разрешение выступать на профессиональных поединках боксёрам любителям, сравнение боев ведущих профессиональных боксеров разных стран и любительских поединков. Очевидно, что победа присуждается боксёру не за общее количество нанесенных ударов, а за точные акцентированные удары, достигшие цели.

Цель исследования – формирование оптимальной боевой готовности боксёра.

Основное внимание в нашем исследовании было направлено на повышение уровня специальной физической и психологической подготовленности боксёров. Анализируя специальные боксерские приёмы, констатируем, что их выполнение осуществляется за счёт использования:

1. Разгибателей и сгибателей ног.
2. Мышцами, которые поворачивают, сгибают и наклоняют туловище (а также их антагонистами).
3. Мышцами рук и плечевого пояса.

Это означает, что при выборе методов и средств развития силы и скорости для подготовки скоростно-силовых качеств мышц спортсмена следует учитывать принцип динамического (силового) соответствия. Методологическая сущность этого положения заключается в использовании специальных тренировочных упражнений в подготовке боксёра, учитывая биомеханические особенности работы мышц в данном виде спорта и приравнивая их к соревновательным. Развитие на тренировке нужной силы нужных спортсмену мышц позволяет достигать соблюдения принципа динамического соответствия.

Методика, разработанная заслуженным тренером России, профессором кафедры бокса НГУ им. Лесгафта А.В. Зиминим, касалась непосредственно развития наиболее значимых для боксёра способностей – скоростно-силовых и «взрывных».

На предсоревновательном этапе спортивной подготовки, длившемся в течение четырёх-пяти недель, две тренировки в каждом недельном цикле были посвящены непосредственному развитию нужной силы боксёра.

Каждая тренировка включала в себя:

1. Разминка – 15 минут.

2. Основная часть:

2.1. Шесть раундов (каждый раунд посвящён непосредственно одному удару). Первый раунд – прямой левый в голову, второй раунд – прямой правый в голову, третий раунд – боковой левый в голову, четвёртый раунд – боковой правый в голову, пятый раунд – левый снизу в голову, шестой раунд – правый снизу в голову.

Содержание каждого раунда включает в себя:

4 удара без веса – 4 удара (вес гантели 1 кг) – 4 удара без веса - 4 удара (вес гантели 2 кг) – 4 удара без веса - 4 удара (вес гантели 3 кг) – 4 удара без веса и так в течение всего раунда. После каждого удара следует обязательная восстановительная пауза 2-4 секунды. Каждый удар наносится с максимальным «взрывом» и скоростью.

Следует обратить особое внимание на необходимость обязательного предварительного расслабления работающих мышц, резкое быстрое начало движения, а также полное максимальное расслабление этих мышц по окончанию движения.

2.2. Четыре раунда упражнений с медицинболами весом 3-9 кг.

Первый раунд – спортсмен максимально сильно и быстро толкает медицинболпартнёру, находясь в положение боевой стойки, тем самым, имитируя прямой удар левой в голову, второй раунд – имитируя прямой удар правой в голову, третий раунд – попеременно, имитируя прямые удары левой и правой в голову, четвёртый раунд – боксёр, зажав между ступнями ног мяч, выталкивает его вверх, вперёд партнёру на максимальную высоту (развивая «взрывную» силу мышц ног).

2.3. Четыре раунда работы на боксёрском мешке.

Отработка мощных акцентированных ударов и серий.

3. Заключительная часть:

Легкий бег для восстановления в течение 11 минут.

Помимо повышения скоростно-силовых качеств боксёра в данной тренировке совершенствуется необходимая техника одиночного удара. Так же во время тренировки происходит психическая разгрузка спортсмена, так как предсоревновательный этап подготовки, включает в себя большое количество вольных боёв и спарингов.

Такая разгрузка необходима, потому что по результатам тестирования сборной команды Санкт-Петербурга согласно методике «теппинг-теста» разработанной Е.П. Ильиным из 20 человек 16 имели слабую нервную систему (таблица 1).

Методика теста основана на отслеживании временных изменений максимального темпа движений кистью. Опыт проводится последовательно сначала правой, потом левой рукой. Задача испытуемого удерживать максимальный для себя темп в течение 30 секунд. Фиксирование показателей происходит через каждые 5 секунд. В результате получают шесть точек, по которым строится кривая изменения темпа движений кистью. Тестирование осуществляется индивидуально, занимает не менее 2 минут.

Эти данные подтверждают тем, что в тех видах спорта, в которых комплекс быстродействия является одним из важных факторов, определяющих успех спортивной деятельности, спортсмены в большинстве случаев имеют слабую нервную систему, подвижность нервных процессов. Спортсмены со слабой нервной системой так же обладают ярко выраженным стилем деятельности, за счёт чего могут достигать высоких результатов в соревновательной деятельности. Но в то же время выступления на ответственных соревнованиях, а также подготовка к ним является чрезмерно нервным стимулятором для боксёра с такой нервной системой. По этой причине тренерам спортсменов давались необходимые рекомендации по психологической подготовке боксёров.

Таблица 1. Результаты тестирования сборной команды Санкт-Петербурга по методике «теппинг-теста»

№ тестируемого спортсмена	Результаты тестирования		
	Сильная ЦНС	Средняя ЦНС	Слабая ЦНС
1	-	-	+
2	-	-	+
3	-	-	+
4	-	+	-
5	-	-	+
6	-	-	+
7	-	-	+
8	-	-	+
9	-	-	+
10	+	-	-
11	-	-	+
12	-	-	+
13	-	-	+
14	+	-	-
15	-	-	+
16	-	-	+
17	-	+	-
18	-	-	+
19	-	-	+
20	-	-	+

Результаты исследования и их обсуждение. Описанная методика применялась для подготовки сборной команды НГУ им. Лесгафта по боксу перед чемпионатом России среди студентов в г. Омске 2018 г. В результате применения данной методики команда заняла первое место. Так же при подготовке сборной Санкт-Петербурга к чемпионату России по боксу в 2018 г. результатом послужили две золотые и две бронзовые медали.

Выводы. Специальная физическая подготовка боксёра, направленная на увеличение скорости и «взрывной» силы удара, главная составляющая общего тренировочного процесса. Планирование тренировочного процесса является неотъемлемой и важной частью подготовки боксёра. При подготовке спортсмена необходимо изучать и учитывать особенности его нервной системы.

УДК 796.41

ЭВОЛЮЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

Скржинский А.М., преп. каф. ТУМ гимнастики НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Крючек Е.С., канд. пед. наук, проф. каф. ТУМ гимнастики НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Начиная свой путь в середине XX-ого века, прыжки на батуте являются интересным и развитым видом спорта. Этот вид спорта является Олимпийским видом спорта с 2000 года. В правилах Международной федерации гимнастики постоянно меняются требования к содержанию вида спорта, что сказывается на всей системе подготовки. Правила соревнований должны способствовать прогрессивному развитию вида спорта, а не искусствен-

но влиять на его естественный ход. В статье отражены изменения соревновательных программ, основные критерии судейства в прыжках на батуте и тенденция развития вида спорта. Выводы основаны на видеоанализе соревновательных программ спортсменов на Чемпионатах мира и Олимпийских играх, полученных данных со стабилметрических платформ, обработке полученных результатов с помощью метода математической статистики. Определен путь развития прыжков на батуте, как профессионального вида спорта.

Ключевые слова: гимнастика, прыжки на батуте, результаты чемпионата мира.

Состояние развития вида спорта определяется уровнем спортивных достижений и содержанием соревновательной деятельности спортсменов. Прыжки на батуте, как профессиональный вид спорта, основан последовательно происходящим многолетним количественным и качественным изменениям. Именно накопление человеческого опыта приводит к этим изменениям в содержании деятельности. Анализируя историю возникновения и становления прыжков на батуте, как вида спорта, можно выделить несколько этапов, позволившие сформировать характерную специфику двигательной деятельности, отличающую прыжки на батуте от других видов спорта [3].

На этапе зарождения и становления прыжков на батуте первые соревновательные программы включали преимущественно прыжки, выполненные с небольшой амплитудой, простыми поворотами (180° - 360°), акробатические элементы малой и средней трудности. Для них были характерны основные (базовые) положения и отсутствие высокой динамичности исполнения. Материально-техническое оборудование не отвечало современным требованиям безопасности, а также спортсмены не имели возможность выполнять соревновательные программы повышенной трудности. Амплитуда прыжка не имела высокую степень значения для соревновательной деятельности. Выполнялись простейшие акробатические движения. Основное содержание составляют элементы, которые не требуют максимальной амплитуды прыжка. В 70-е годы прыжки на батуте в своих соревновательных программах демонстрируют элементы, связанные с более совершенными формами движений – увеличивается амплитуда прыжка, появляются комбинированные элементы повышенной сложности, появляются новые формы движений. Опыт российской школы в акробатике, спортивной гимнастике и прыжках в воду позволяет усовершенствовать процесс двигательной подготовки спортсменов в прыжках на батуте, что, в свою очередь, обуславливает качественный скачок в развитии физических качеств и способностей спортсменов [1]. Происходит увеличение арсенала соревновательных элементов, применяемых батутистами для создания более совершенных соревновательных композиции. Уже к 80-м годам преимущество составляют элементы тела с демонстрацией амплитуды вращения на 360 - 540° по вертикальной оси и сочетанием элементов с вращением в сагиттальной оси на 720° . Большой арсенал движений телом уже позволяет комбинировать элементы, соединять в связки, делая программу более насыщенной. Однако это развитие практически не касается соревновательной формы.

Этап расширения потенциала двигательных действий в работе на снаряде характеризуется изменением материально-технического оборудования, появлением новых методов тренировочного процесса, появлением новых форм соединения акробатических прыжков в соревновательных программах. Снаряд, как и тело, становится инструментом для создания композиции. Используется потенциал соревновательного оборудования, выполняются элементы повышенной трудности. Увеличенный потенциал двигательных действий в работе на снаряде требовал качественного изменения его применения батутистами в композициях. К концу 80-х годов присуща «чистота» исполнения базовых элементов, видны четкие линии, строгое соблюдение всех технических характеристик элементов, что свидетельствует о возросшем уровне качества выполнения элементов. Середина и конец 90-х годов характеризуются соревновательными программами, где появились нестандартные решения соединений элементов между собой. Значительно увеличивается амплитуда движений, начинает возрастать динамика соревновательных программ. Также появляются отдельные спортсмены, такие

как Александр Москаленко, Ирина Караваева, которые выполняли элементы, присущие современным прыжкам на батуте. Прыжки на батуте стремительно продвигались в Олимпийскую семью и ее содержание нуждалось в новых формах движения, позволяющих батутистам создавать зрелищный эффект выступлений и демонстрировать выдающиеся достижения этого вида спорта. Начальный период пребывания прыжков на батуте в Олимпийской программе представлен элементами с достаточно высокой трудностью элементов и амплитудой прыжков [3].

Впервые годы, после Олимпийских игр в Сиднее, появляются новые соревновательные программы повышенной трудности, которые начинают демонстрировать новые формы движений, используя свои уникальные способности, пополняя содержание прыжков на батуте зрелищными элементами. Однако правила соревнований отставали от запросов перспективно-прогрессирующей практики и не отражали истинную картину в развитии вида спорта Олимпийской программы. Меры были приняты, правила соревнований были изменены и учитывали запросы развивающейся практики, появились новые формы движений. В соревновательных программах стало больше зрелищных, уникальных элементов. Кроме того, в правилах были адекватные требования к количеству выполнения элементов каждой структурной группы, характерного для определенного возраста и квалификации. В результате батутисты выполняли большой объем двигательных действий за все соревновательные программы связанных с поворотами, с проявлением гибкости [2].

Этап новых технологий начался с внедрения информационно-технического оборудования в официальные соревнования с 2011 года. Фиксация длительности полета играло важную роль для профессиональных спортсменов, так как это с подвигло на увеличение амплитуды прыжков, повышения трудности выполняемых элементов и сложности соревновательных комбинаций. Батутисты должны были уметь выполнять большое количество элементов из разных групп сложности элементов, что делало их более универсальными. Соревновательные программы батутистов соответствовали рекордным спортивным достижениям, были зрелищными и привлекали зрителей. Следующее поколение было ориентировано на дальнейший прогресс. Композиции включали сложные элементы в сочетании с высокой амплитудой прыжка. В международной федерации гимнастики завелась традиция изменения официальных правил соревнований раз в четыре года, после каждых олимпийских игр современности. Что отвечает объективным требованиям развития вида спорта и совершенствованию профессионализма специалистов прыжков на батуте. В 2018 году на чемпионате мира по прыжкам на батуте были использованы стабиллоплатформы, с помощью которых были определены основные объективные критерии оценивания соревновательных программ. На примере одного из критерия мы разберем результаты соревнований (таблица 1).

Таблица 1. Результаты измерений оказываемого максимального давления спортсменами на опору в индивидуальных прыжках на батуте у финалистов чемпионата мира 2018 года, N=16

	1 соревновательная комбинация		2 соревновательная комбинация	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
	Max pressure, kg		Max pressure, kg	
M±m	1005,300±7,494	797,875±3,335	966,609±8,318	776,180±7,149
V(%)	3,416	1,915	3,943	4,221

Примечание: M – среднее арифметическое; m – ошибка среднего; V – вариативность; Max pressure, kg – максимальное давление на опору.

Средние показатели максимального давления на опору у мужчин и женщин при выполнении первого упражнения выше на 3-4% чем во втором упражнении. Эти показатели ха-

рактируются более высокими показателями длительности полета при выполнении первого упражнения и меньшим коэффициентом трудности соревновательной программы, то есть первая комбинация более легкая по содержанию. Мужские показатели максимального давления в сравнении с женскими на 20,6% больше в первом упражнении и 19,7% во втором упражнении. В сравнении данных оказываемого давления с длительностью полета мужчин и женщин мы определили тенденцию увеличения длительности полета от увеличения показателя максимального давления на опору. У мужчин Российской сборной среднее значение в первой комбинации равно $\text{Max pressure} = 1022,867 \text{ kg}$, а во втором упражнении $\text{Max pressure} = 994,667 \text{ kg}$, что является выше среднего значения у лидеров.

Включение в официальные правила соревнований аппарата фиксации перемещение по опоре свидетельствует об объективизации вида спорта и развитию профессионального спорта в целом. Во все времена были, есть и будут новаторы – тренеры и спортсмены, которые изобретают новые формы движений, являясь прогрессивным направлением в развитии вида спорта.

Таким образом, большую роль в развитии прыжков на батуте, как вида спорта, играет совершенствование материально-технического оборудования, изменение правил соревнований, соревновательная форма одежды, информационно-техническое оборудование. Внедрение новых технологий в сфере развития материально-технического оборудования напрямую влияет на развитие спорта высоких достижений и соответственно на все его компоненты структуры.

Список используемых источников

1. Терехина, Р.Н. Анализ результатов чемпионата мира 2018 года в Санкт-Петербурге и тенденции развития прыжков на батуте / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, А.М. Скржинский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6. – С. 92–95.
2. Федерация прыжков на батуте России. История спорта. 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.trampoline.ru/history/ (дата обращения : 24.01.2020).
3. Европейский союз гимнастики. Результаты соревнований чемпионатов мира и Олимпийских игр по прыжкам на батуте [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.ueg.org/en/page/view.html?id=163 (дата обращения 24.01.2020).

УДК 796.01

ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ

Тараканов Б.И., д-р пед. наук, проф., зав. каф. ТИМ борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты анализа особенностей развития, достижений и перспектив научно-педагогической школы кафедры теории и методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, начиная с 70-х годов прошлого столетия по настоящее время. Выявлено, что за эти годы преподавателями кафедры или под их руководством защищены 64 кандидатские и 11 докторских диссертаций, изданы 16 монографий по актуальным вопросам подготовки борцов различной квалификации, возраста и пола. Это было достигнуто усилиями ученых трех поколений, причем в числе создателей и выпускников школы 2 заслуженных мастера спорта, трехкратных олимпийских чемпиона, 12 заслуженных тренеров, 27 мастеров спорта международного класса и мастеров спорта СССР или России, 8 крупных руководителей спортивного движения международного и всероссийского масшта-

бов, включая двух депутатов Государственной Думы РФ и одного академика РАО. Все это позволяет отметить высокий уровень достижений научно-педагогической школы кафедры и широкие перспективы ее дальнейшего развития.

Ключевые слова: кафедра теории и методики борьбы, научно-педагогическая школа, диссертация, достижения, перспективы, ученый, эффективность.

В конце 2013 года решением Президиума научно-технического совета при Правительстве Санкт-Петербурга, Комитет по науке и высшей школе включил в реестр ведущих научных и научно-педагогических школ Санкт-Петербурга научно-педагогическую школу кафедры теории и методики борьбы «Научно-методическое обоснование и совершенствование системы подготовки спортсменов в различных видах борьбы».

Это решение названного Комитета было воспринято коллективом кафедры как заслуженная оценка многолетней высокоэффективной научно-исследовательской и методической деятельности преподавателей трех поколений, поскольку научно-педагогическая школа (НПШ) начала формироваться еще в 70-е годы прошлого столетия. У ее истоков были труды кандидатов педагогических наук О.П. Хромова, Л.Н. Радченко, В.В. Нелюбина и Ю.П. Замятина, которые защитили свои диссертации в тот период, заложив тем самым фундамент будущей научной школы и подготовив многочисленных учеников.

Особо можно выделить заслуги в создании НПШ кафедры профессора Ю.П. Замятина, который заведовал кафедрой в период с 1976 по 1986 годы и подготовил 17 кандидатов педагогических наук, включая нынешнего ректора Молдавского университета физической культуры и спорта В.Г. Манолаки. Большой вклад в становление НПШ внес доктор педагогических наук, профессор В.В. Нелюбин, руководивший работой шести кандидатов и одного доктора наук, причем в их числе были главный тренер сборной России по вольной борьбе Д.Г. Миндиашвили, ставший впоследствии академиком РАО, и трехкратный олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта, Герой России А.А. Карелин. В настоящее время он является депутатом Государственной Думы РФ и по совместительству – профессором кафедры. Заметен также вклад в становление НПШ профессора Л.Н. Радченко, руководившего кафедрой в период с 1987 по 2001 годы и подготовившего четырех кандидатов педагогических наук.

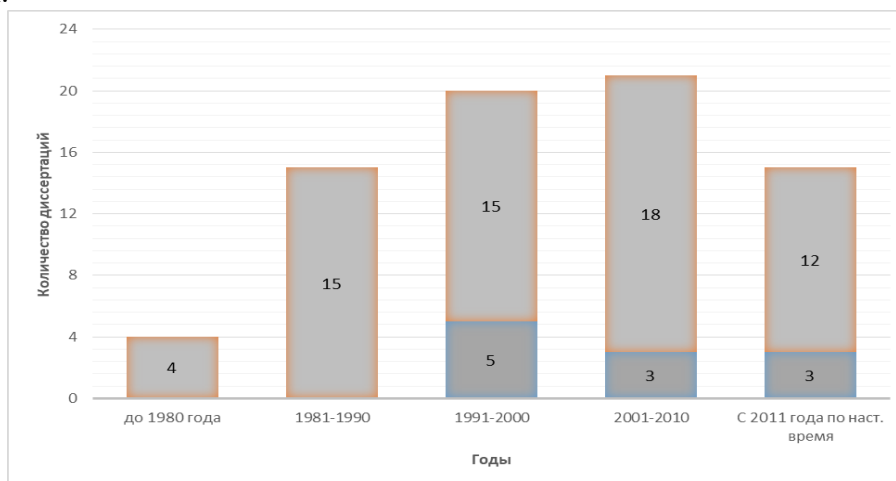
В длинном списке кандидатов наук, защитивших диссертации под руководством Ю.П. Замятина, оказались нынешние профессора кафедры, доктора педагогических наук, заслуженные тренеры России Б.И. Тараканов (заведующий кафедрой с 2002 года по настоящее время) и А.Г. Левицкий. Они гармонично присоединились к работе по развитию НПШ кафедры, подготовив целую плеяду кандидатов и докторов наук. Под руководством Б.И. Тараканова защищены 17 кандидатских и 4 докторских диссертации, причем в числе защитившихся – 5 заслуженных тренеров РФ, включая первого вице-президента Федерации спортивной борьбы России Г.П. Брюсова, и заслуженный мастер спорта, трехкратный олимпийский чемпион А.Б. Таймазов, который, как и А.А. Карелин, является депутатом Государственной Думы РФ.

Под научным руководством А.Г. Левицкого дипломы кандидатов педагогических наук получили 6 соискателей, и в их числе заслуженный тренер России В.Б. Шестаков, возглавляющий Международную Федерацию самбо (ФИАС) и проводящий в настоящее время весьма объемную работу по включению этого вида борьбы в олимпийскую программу.

Вполне логично, что среди соискателей, защитивших диссертации под руководством Б.И. Тараканова, оказались ученые, продолжившие эффективную подготовку кандидатов наук. Так, доктор педагогических наук, профессор С.Н. Никитин подготовил четырех кандидатов педагогических наук; доктор педагогических наук, проректор университета Р.Н. Апойко – двух, а известный спортивный руководитель Ю.В. Авдеев, который в настоящее время является депутатом Законодательного собрания Санкт-Петербурга и председателем Олим-

пийского комитета города, руководил кандидатской диссертацией Белчо Горанова – Генерального секретаря Олимпийского комитета Болгарии.

Вся эта информация структурно представлена на рисунке 1, из содержания которого отчетливо видна динамика защит кандидатских и докторских диссертаций на кафедре теории и методики борьбы по десятилетиям, характеризующая эффективную работу НППШ по подготовке ученых.



Примечание: - кандидатские диссертации, - докторские диссертации.

Рисунок 1. Динамика защит диссертаций на кафедре теории и методики борьбы

Вместе с тем, следует особо подчеркнуть значимость, синтезирующих фундаментальные исследования, ведущих ученых НППШ, которые защитили 11 докторских диссертаций при консультации ведущих ученых университета. Огромную помощь в становлении НППШ кафедры оказали известные ученые В.Г. Стрелец, В.У. Агеевец, А.А. Сидоров, В.А. Таймазов, М.В. Прохорова, А.Ц. Пуни, А.Н. Сурков, Н.В. Зимкин, Е.Б. Сологуб, А.А. Нестеров.

Основные сведения о защищенных членами НППШ кафедры докторских диссертациях представлены в таблице 1, анализ содержания которой свидетельствует о глобальности тематики работ, направленной на формирование и совершенствование системы подготовки спортсменов высокой квалификации в различных видах борьбы.

Таблица 1. Докторские диссертации, защищенные на кафедре теории и методики борьбы

№ п/п	ФИО диссертантов	Год защиты	Название диссертации	ФИО научных консультантов
1	В.Г. Манолаки	1993	Оптимизация воздействия силовых и скоростно- силовых нагрузок в процессе многолетней подготовки дзюдоисток	В.У. Агеевец
2	Д.Г. Миндиашвили	1996	Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика)	В.Г. Стрелец, А.А. Сидоров
3	В.В. Нелюбин	1999	Развитие теории и практики классификаций в спортивной борьбе	А.А. Сидоров, В.Г. Стрелец
4	В.Д. Дашинобоев	2000	Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля	В.А. Таймазов
5	Б.И. Тараканов	2000	Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов	М.В. Прохорова
6	А.А. Карелин	2002	Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов	В.В. Нелюбин

Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

№ п/п	ФИО диссертантов	Год защиты	Название диссертации	ФИО научных консультантов
7	А.Г. Левицкий	2003	Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности	В.Г. Стрелец
8	С.Н. Никитин	2006	Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования аналитических систем (на примере спортивной борьбы)	Б.И. Тараканов, В.Г. Стрелец
9	В.А. Воробьев	2012	Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы	Б.И. Тараканов
10	Н.Ю. Неробеев	2014	Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменов в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма	Б.И. Тараканов
11	Р.Н. Апойко	2016	Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении и ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации	Б.И. Тараканов

Обобщенная информация о структуре научно-педагогической школы на основе анализа защищенных диссертаций под руководством преподавателей кафедры теории и методики борьбы представлена на рисунке 2.

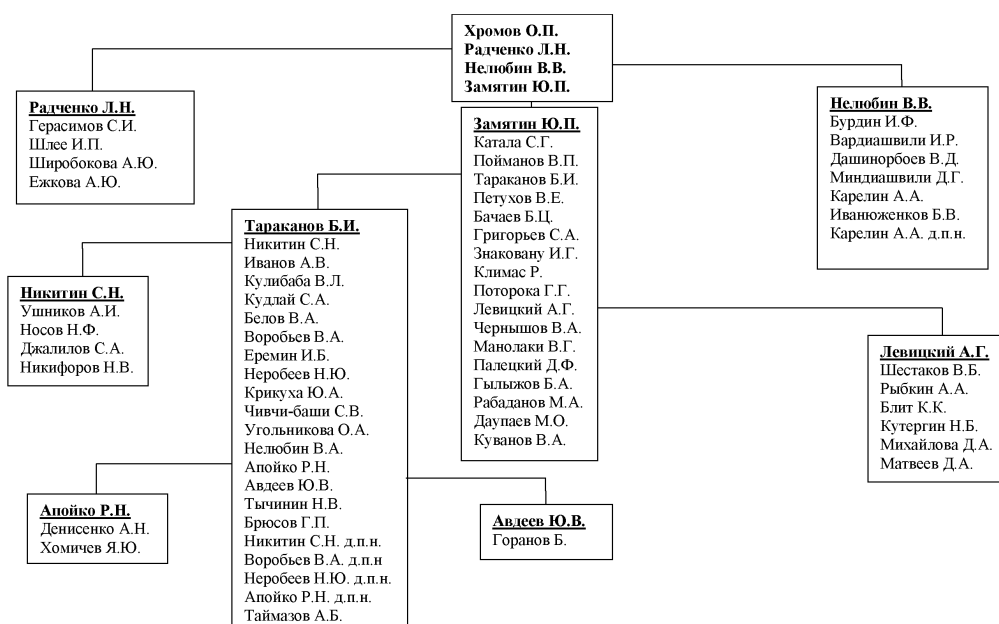


Рисунок 2. Структура научной школы кафедры теории и методики борьбы (по защищенным диссертациям под руководством преподавателей кафедры)

Таким образом, синтез представленных выше данных о количестве и качестве защищенных диссертаций членов и выпускников НПШ кафедры свидетельствует о высокой эффективности деятельности в этом направлении, что подтверждается успешной подготовкой и защитой 75 диссертаций, включая 11 докторских и 64 кандидатские работы.

Об этом же говорит и достаточно большое количество монографий, ведущих ученых НПШ, в которых представлены наиболее значимые результаты теоретических и прикладных

исследований. В числе 16 монографий, подготовленных на кафедре, особо выделяются фундаментальный труд профессора А.А. Карелина «Спортивная подготовка борцов высокой квалификации» [2] и монография А.А. Карелина, Б.В. Иванюженкова, В.В. Нелюбина «Модель высококвалифицированного борца» [3], а также более поздние работы Н.Ю. Неробеева, Б.И. Тараканова «Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе» [5] и Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканова «Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения» [1].

Весьма известны также труды членов НПШ учебно-методического характера. В этом направлении наиболее плодотворно работает профессор А.Г. Левицкий, учебные пособия которого получили широкое признание в кругу специалистов и любителей борьбы [4]. В числе таких пособий «Дзюдо: история, теория, практика» (в соавторстве заслуженными тренерами России В.В. Путиным и В.Б. Шестаковым, 2000) [6], «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным» (соавторы В.В. Путин и В.Б. Шестаков, 2002) [7], «Искусство дзюдо. От игры к мастерству» (соавторы: заслуженный тренер России А.Р. Ротенберг и Д.А. Черных, 2015). Отметим также изданное недавно группой преподавателей кафедры учебное пособие «Спортивная борьба» (авторы А.А. Карелин, С.И. Петров, Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко, 2018) [8].

Еще одним подтверждением высокой результативности функционирования НПШ можно считать тот факт, что из числа выпускников кафедры теории и методики борьбы более 50 человек получили звания заслуженных тренеров СССР или России по вольной и греко-римской борьбе, дзюдо и самбо, достигнув вершин в деле подготовки борцов международного класса. Высокая эффективность симбиоза теоретических исследований, методических разработок и педагогической деятельности характеризуется также тем, что среди многочисленных выпускников НПШ кафедры, защитивших кандидатские или докторские диссертации, 2 заслуженных мастера спорта, 12 заслуженных тренеров, 27 мастеров спорта международного класса и мастеров спорта СССР, 8 крупных руководителей спортивного движения международного и всероссийского масштабов.

Весьма обширна и география деятельности выпускников НПШ, которые плодотворно трудятся по всей России и во многих зарубежных государствах: на Кубе, в Польше, Болгарии, Казахстане, Молдове, Туркменистане, Узбекистане и других странах.

Обобщение представленных выше данных убедительно свидетельствует о достаточно высокой эффективности функционирования научно-педагогической школы кафедры по всем направлениям деятельности, включая подготовку и защиту диссертаций, публикацию многочисленных монографий, учебных пособий и статей в солидных изданиях, чрезвычайно плодотворную педагогическую работу выпускников школы, что в целом позволяет предполагать широкие перспективы ее дальнейшего всестороннего развития.

Подтверждением наличия таких перспектив можно считать активную научно-исследовательскую деятельность нынешних аспирантов кафедры, в том числе заслуженного мастера спорта, Олимпийскую чемпионку Лондона (2012), двукратную чемпионку мира и Европы Наталью Воробьеву и заслуженного мастера спорта, серебряного призера Олимпиады в Рио-Де-Жанейро (2016), чемпионку Европы Валерию Коблову. Более того, Н.В. Воробьева, которая целенаправленно работает над решением проблемы повышения эффективности управления подготовкой женщин-борцов высокой квалификации с учетом особенностей организма спортсменок, планирует защищать кандидатскую диссертацию уже в 2020 году.

Список использованных источников

1. Апойко, Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения : монография / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов. – СПб. : Изд-во Политехн. унта, 2015. – 94 с.
2. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А.А. Карелин. – Новосибирск : Советская Сибирь, Мангазья, 2002. – 480 с.

3. Карелин, А.А. Модель высококвалифицированного борца : монография /А.А. Карелин, Б.В. Иванюжеков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск : Советская Сибирь, 2005. – 314 с.
4. Левицкий, А.Г. Искусство дзюдо. От игры к мастерству : учеб. пособие / А.Г. Левицкий, Р.Н. Апойко, Д.А. Черных. – М. : ОАО «ОЛМА Медиа Групп», 2015. – 224 с.
5. Неробеев, Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма : монография / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов. – СПб. : Олимп, 2012. – 140 с.
6. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика : учеб. пособие / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Архангельск : Изд. Дом «СК», 2000. – 162 с.
7. Путин, В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным : учеб. пособие / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012. – 159 с.
8. Спортивная борьба : учеб. пособие / А.А. Карелин, С.И. Петров, Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 232 с.

УДК 796.912

ВЕГЕТАТИВНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА ФИГУРИСТОВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ В ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Тузова Е.Н. канд. пед. наук, доц. каф. ТИМ конькобежного спорта и фигурного катания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема реагирования на нагрузку фигуристами высокой квалификации при исполнении элементов разных групп в произвольной программе. Анализ показателей пульса перед, во время и после исполнения элемента позволяет определить степень вегетативной реакции на нагрузку в каждом элементе произвольной программы.

Ключевые слова: вегетативная реакция, многооборотный прыжок, комбинированное вращение, шаговая комбинация.

Определение вегетативной реакции организма фигуристов на нагрузку при исполнении произвольной программы осуществлялось по показателям ЧСС при исполнении элементов разных групп в программе. Исследование проводилось на тренировках в соревновательном периоде между стартами. В исследовании приняли участие фигуристы высокой квалификации (к.м.с. и м.с.) СПб ГБОУ ДОД СШОР «Звездный лед».

Измерения ЧСС проводились с помощью пульсометра Polar H10. Регистрация показателей пульса осуществлялась на дуге захода на элемент, выезде из элемента, на заходе на следующий элемент.

Проведенные измерения ЧСС позволили выявить вегетативную реакцию организма фигуристов на следующие элементы произвольной программы: сольный прыжок, комбинированное вращение, прыжок во вращение, заклон (девочки) или волчок со сменой ног (мальчики), комбинация шагов.

Выполнение многооборотного сольного прыжка, выполняемого в начале произвольной программы, характеризуется достаточно быстрым повышением пульса (рисунок 1).

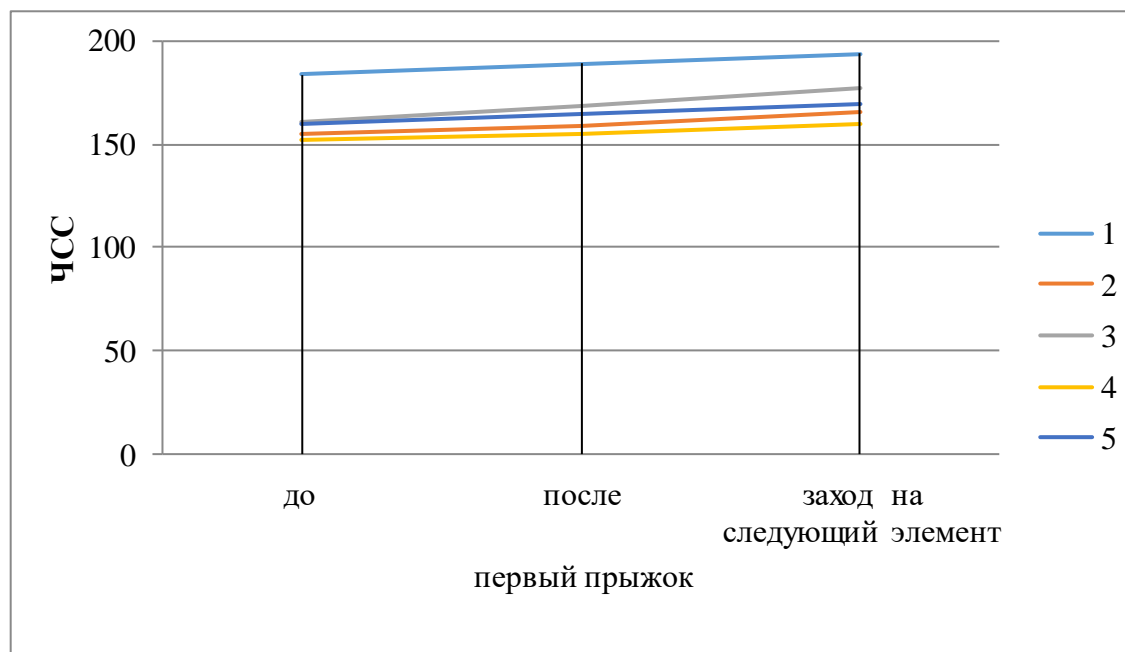


Рисунок 1. Показатели ЧСС при выполнении первого сольного многооборотного прыжка в произвольных программах фигуристов

Как видно из представленного графика уже в начале его выполнения можно наблюдать достаточно высокие показатели ЧСС (в среднем выше 150 ед.). Индивидуальные различия показателей на заходе значительны от 184 уд/мин до 155 уд/мин. В процессе выполнения прыжка пульс постоянно растет и достигает в среднем 165 уд/мин.

При приземлении и последующем выезде рост пульса продолжается и доходит в среднем до 175 уд/мин. (индивидуально может быть значительно выше). Таким образом, выполнение прыжкового элемента сопровождается неуклонным ростом пульсовых значений вплоть до исполнения следующего за прыжком элемента.

Анализ показателей ЧСС при выполнении комбинированного вращения в произвольной программе выявляет такую характеристику вегетативной реакции фигуристов на нагрузку (рисунок 2). К середине выполнения вращения наблюдается незначительное повышение пульса (на 1-2 единицы) после выполнения вращения пульсовые показатели снижаются на 2-4 единицы. Так же можно увидеть, что на фазе восстановления (заход на следующий элемент) показатели пульса продолжают снижаться. Характер изменения пульса скачкообразный.

Вегетативная реакция на выполнение фигуристами прыжка во вращение (рисунок 3) оказывается следующей. В зависимости от позы вращения показатели пульса в фигуристов различны. Вращение в сидячем положении (волчок) характеризуется незначительным снижением показателей пульса (на 3-4 единицы), при вращении в положении стоя пульс повышается (на 2-3 единицы). Снижение скорости вращения при его окончании сопровождается снижением пульсовых показателей практически до исходного уровня при заходе на прыжок во вращение.

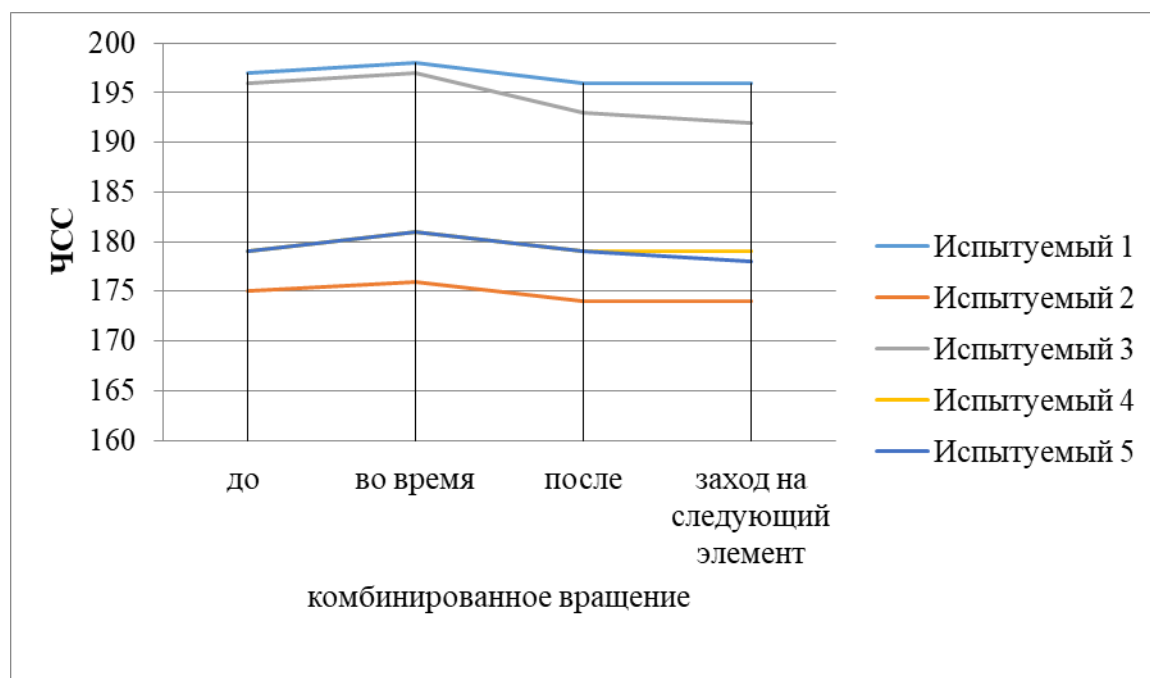


Рисунок 2. Показатели ЧСС при выполнении комбинированного вращения в произвольных программах фигуристов

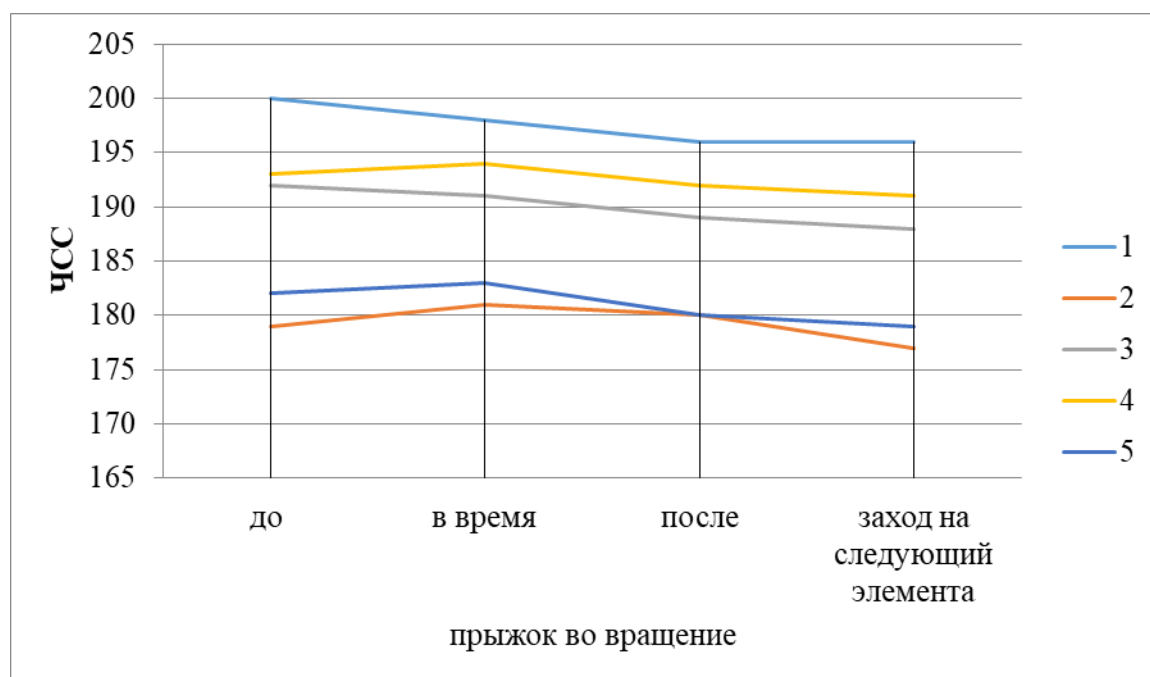


Рисунок 3. Показатели ЧСС при выполнении элемента прыжок во вращение в произвольных программах фигуристов

Исполнение вращения в заклоне (девочки) и в волчке со сменой (мальчики) характеризуется незначительным увеличением показателей пульса на 1-2 единицы и последующим повышением пульса после выполнения данных элементов, либо остается без изменений (рисунок 4). Разные показатели во время вращения у испытуемых могут зависеть от сложности позы во время вращения.

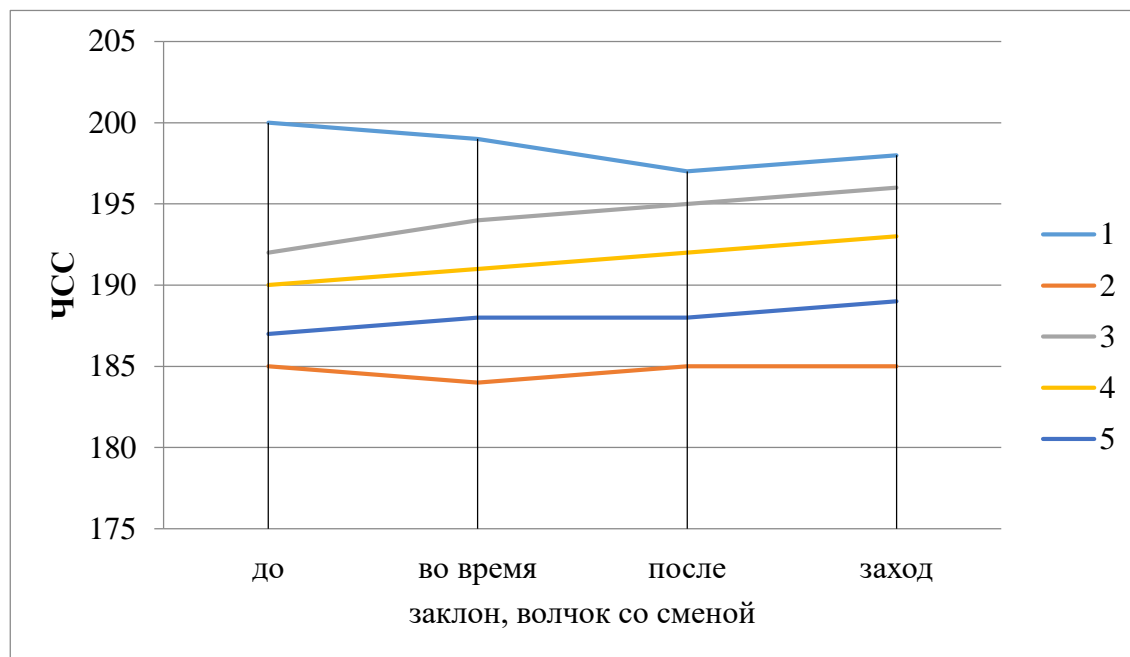


Рисунок 4. Изменение ЧСС во время выполнения вращения заклон, или волчок со сменой в произвольных программах фигуристов

По показателям изменения пульса при выполнении шаговой комбинации (рисунок 5) можно увидеть значительное повышение пульса на протяжении выполнения всей комбинации, особенно при выполнении 3-х сложных поворотов на одной ноге (блок 1, блок 2), после выполнения шаговой комбинации пульс остается высоким (180 – 195 уд/мин) достаточно длительное время.

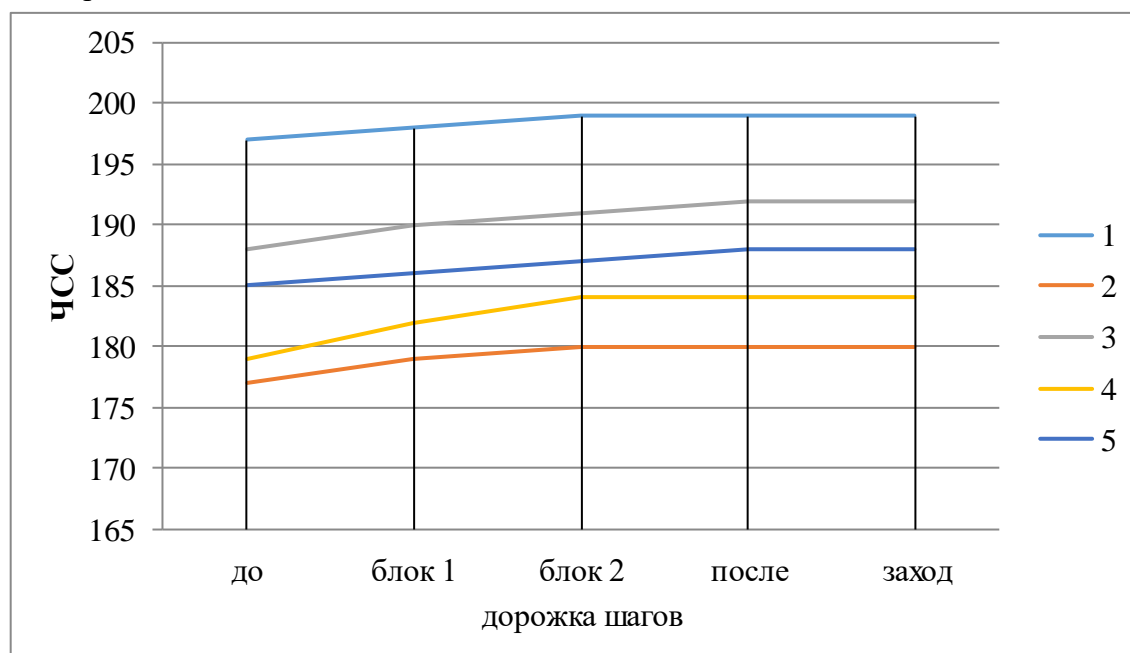


Рисунок 5. Изменение ЧСС во время выполнения дорожки шагов в произвольных программах фигуристов

Анализ изменения показателей пульса при выполнении элементов разных групп произвольной программе показывает, что вегетативная реакция организма фигуристов различается в зависимости от того, какой элемент они выполняют. Наиболее быстротечным по времени является исполнение многооборотного прыжка, показатели пульса характеризуются высокими величинами и долго сохраняются на достигнутом уровне. Исполнение вращений вызывает разную реакцию в зависимости от позы вращений и после окончания вращения показатели достаточно быстро возвращаются к уровню перед исполнением вращения.

Таким образом, прокат произвольной программы проходит на фоне значительного повышения пульсовых характеристик в диапазоне 155-195 уд./мин. Сравнивая вегетативную реакцию организма на выполнение элементов разных групп можно отметить, что наиболее нагрузочной является исполнение шаговой комбинации, она не только самая длительная по времени, но и ее координационная сложность (включение блоков) вызывают наиболее значительную вегетативную реакцию организма фигуристов.

УДК 796.862

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ РАБОТЫ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УРОКАХ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЮНОШАМИ-РАПИРИСТАМИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Чурин В.М., канд. пед. наук, ст. преп. каф. фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Проблема оптимизации учебно-тренировочного процесса, в связи с неуклонно-возрастающими требованиями, предъявляемыми к организму спортсмена, на этапе углубленной тренировки стоит наиболее остро. Вопросы, связанные с регламентацией тренировочных нагрузок в фехтовании со спортсменами юношеского возраста, достаточно изучены в настоящий момент лишь при построении учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. В настоящем исследовании определены временные интервалы фехтовальной деятельности ученика (юноши-рапиристы 14-16 лет) в условиях индивидуальных уроков технической и тактической направленности.

Ключевые слова: индивидуальный урок, интервалы работы, юноши-рапиристы, технико-тактическая направленность.

Анализ литературы по фехтованию показал [3, 4], что в научно-методической работе не в полной мере изучены вопросы регулирования нагрузки в индивидуальном уроке. Незначительное количество работ, посвященных планированию тренировочных нагрузок в индивидуальном уроке, на наш взгляд объясняется спецификой фехтования как вида спорта, где в основном лежит переменный характер упражнения со значительной вариативностью как мощности нагрузки, так и величины ответных реакций организма [5].

Для определения одного из компонентов, составляющих специализированную нагрузку фехтовальщиков в индивидуальном уроке, а именно – оптимальных интервалов работы – был проведен лабораторный эксперимент. В качестве основного метода исследования, использовался метод электроэнцефалографии (ЭЭГ). Изучалась деятельность коры больших полушарий головного мозга у юношей-рапиристов 14-16 лет при работе в индивидуальном уроке технической и тактической направленности. Для более объективного определения интервалов работы, основываясь на системном подходе, одновременно с изменением ЭЭГ, фиксировались изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), электромиограмма дельтовид-

ной мышцы «фехтующей» руки испытуемых (А), оценивался скрытый период специализированной реакции фехтовальщика, снимаемый с дельтовидной мышцы «вооруженной» руки. В эксперименте специализированная деятельность испытуемых осуществлялась по заранее разработанной, одинаковой для всех программе при работе до отказа. Режим работы был выбран на основании педагогических наблюдений за деятельностью тренера и спортсмена в реальных условиях индивидуального урока и соответствовал 40 с – работа и 10 с-микропауза отдыха. Приемы и боевые действия в эксперименте соответствовали программе СДЮСШОР. Всего было смоделировано 24 индивидуальных урока.

Результаты исследования. Комплексный подход на основании изменения ЧСС, А ЭМГ, ЛП, КК ЭЭГ позволил определить временные границы стадий вработывания, оптимального состояния, компенсированного и декомпенсированного утомления, что в свою очередь послужило предпосылкой для разработки оптимальных интервалов работы в индивидуальных уроках с юношами-рапиристами (рисунок 1).

По результатам исследований [1, 2] известно, что состояние компенсированного утомления характеризуется мобилизацией резервов различных функциональных систем организма для поддержания необходимого уровня специальной работоспособности. Оно отличается более высокой функциональной стоимостью выполняемой работы и произвольным преодолением утомления. Эти изменения связаны с усилением системной деятельности мозга, в первую очередь коры больших полушарий. Снижение уровня взаимосвязанной активности в стадии декомпенсированного утомления приводит к нарушению корковых систем управления движения и рассогласованию деятельности различных физиологических систем, дальнейшему росту функциональной стоимости работы и, как следствие, к отказу от нее.

Учитывая эти данные, можно отметить, что различная значимость стадий работоспособности имеет существенное значение для тренировочного процесса. Компенсированное утомление, способствующее мобилизации резервных возможностей организма, является важным фактором адаптации к нагрузке, развития выносливости и воспитания волевых качеств спортсмена.

В то же время, выполнение работы в оптимальном состоянии, при наименьшей функциональной стоимости работы, наилучшей внутрисистемной межсистемной координации функций и экономном вовлечении нервных центров в систему управления движения способствует наиболее успешному освоению технических приемов и боевых действий.

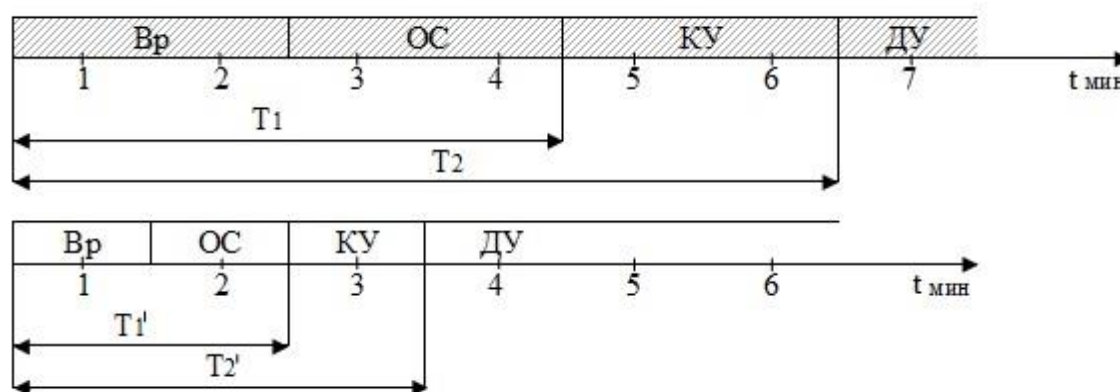


Рисунок 1. Оптимальная длительность интервалов работы в индивидуальных уроках с юношами-рапиристами 14-16 лет

Защтрихованные показатели – индивидуальный урок технической направленности. Белые показатели – индивидуальный урок тактической направленности. T1 – длительность оптимальных интервалов работы для совершенствования приемов и действий в индивидуальном уроке технической направленности; T2 – длительность оптимальных интервалов работы для развития специальной выносливости и воспитания волевых качеств в индивидуальном уроке

технической направленности; $T1'$ – длительность оптимальных интервалов работы для совершенствования приемов и действий в индивидуальном уроке тактической направленности; $T2'$ – длительность оптимальных интервалов работы для развития специальной выносливости и воспитания волевых качеств в индивидуальном уроке тактической направленности.

Определение рациональной длительности выполнения упражнений позволяет исключить как недогрузку, так и перегрузку спортсменов. Кроме того, управление временными параметрами позволяет направленно влиять на различные стороны подготовки фехтовальщиков. Так, оптимальный интервал работы для совершенствования технических приемов и боевых действий, который, соответственно, должен включать стадию вработывания в оптимального состояния, в уроке технической направленности составит, по нашим данным, ориентировочно – 4,5 минуты, а в уроке тактической направленности его продолжительность значительно меньше – 2,5 минуты ($P < 0.05$). Для развития специальной выносливости и воспитания волевых качеств оптимальные интервалы работы должны включать еще и стадию компенсированного утомления. Таким образом, продолжительность интервалов работы в уроке технической направленности будет составлять до 6,5 минут, а в уроке тактической направленности – до 3,5 минут ($P < 0.05$).

Заключение. На основании изучения стадий работоспособности, установленных в результате комплексного анализа показателей: ЧСС, АЭМГ, ЛП, КК ЭЭГ при выполнении юношами-рапиристами специализированной работы технической и тактической направленности в индивидуальном уроке, были установлены оптимальные интервалы непрерывной деятельности. Определены оптимальные интервалы работы в индивидуальных уроках технической и тактической направленности для совершенствования специальной выносливости и воспитания волевых качеств.

Список использованных источников

1. Сологуб, Е.Б. Корковая регуляция движений человека / Сологуб Е.Б. – М., Л. : Медицина, 1981. – 184 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Сов. спорт, 2008. – 602 с.
3. Теория и практика спортивного фехтования : учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева. – М. : Спорт, 2016. – 192 с.
4. Теория и методика фехтования : учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев ; Нац. Гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб. : Изд-во Политех. ун-та, 2015. – 162 с.
5. Чурин, В.М. Техничко-тактическая подготовка юношей-рапиристов с учетом особенностей развития спортивно-важных качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чурин Виктор Михайлович. – Л., 1989. – 22 с.

УДК 796.86

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ФЕХТОВАНИЮ

*Шустиков Г.Б., канд. пед. наук, доц., зав. каф. ТИМ фехтования
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

Бондарев И.В., Санкт-Петербург;

*Деев А.В., канд. пед. наук, доц. каф. ТИМ фехтования НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены результаты многолетней работы по повышению эффективности подготовки судей по фехтованию. Ключевым элементом разработанной методики

подготовки явилось использование мультимедийного компьютерного комплекса. Выработан комплекс параметров оценки судейской деятельности и обоснована эффективность предлагаемой методики обучения судейству.

Ключевые слова: мультимедийный компьютерный комплекс, процесс подготовки судей, фехтование, качество судейской деятельности.

Фехтование в настоящее время является популярным видом спорта (около миллиона занимающихся во всем Мире), подготовка как квалифицированных спортсменов, так и спортивного резерва в этом виде спорта находится под пристальным вниманием специалистов и является объектом разносторонних научных исследований. Однако, несмотря на это, деятельность и подготовка квалифицированных судей по фехтованию до сих пор остаются не исследованными, что позволяет говорить о противоречии между запросами современной системы тренировочно-соревновательной деятельности в фехтовании и реальным научно-методическим обеспечением судейства в этом виде спорта.

Нами было проведено исследование, касающееся различных сторон эффективности деятельности судей по фехтованию, а также предприняты меры по усовершенствованию программы подготовки квалифицированных судей по фехтованию в процессе обучения в спортивном вузе (подготовка студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» 49.03.01 – бакалавриат в соответствии с профессиональным стандартом 05.007 – «Спортивный судья»).

В качестве основного средства обучения был применен мультимедийный компьютерный комплекс (ММК), позволяющий как тренировать, так и оценивать важнейшие знания, умения и навыки судей, такие как: знания Правил соревнований, умения принимать правильные решения, относительно сложных для судейства соревновательных ситуаций, делать это в условиях недостатка времени.

Целесообразность применения мультимедийных технологий в практике подготовки судей в видах единоборств впервые была обоснована О.Б. Дмитриевым [1], а в нашей работе [3] были выделены основные преимущества этих технологий перед традиционными методами обучения к основным из которых относятся следующие:

- возможность формирования глубоких и прочных знаний благодаря интерактивному воздействию мультимедийных средств обучения на психические познавательные процессы – ощущение, восприятие, внимание, память, представление, воображение, мышление, речь, а также на эмоции человека, дает возможность проводить тренировку на высоком эмоциональном фоне;
- возможность практической отработки полученных знаний, формирования умений и устойчивых навыков в системе обратной связи;
- возможность развития различных типов мышления, таких как предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное, творческое (креативное);
- решение проблемы снижения нагрузки на тренера;
- возможность осуществления обучения дистанционно, путем проведения совместных тренировок по видео мостам между тренерами и спортсменами, находящимися на больших расстояниях друг от друга, в разных регионах страны, в разных странах мира.

Базой проведения исследования являлась кафедра теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта. В ранее выполненной нами работе [2] были выявлены различия психофизиологических характеристик у начинающих и опытных судей, на основании чего можно было предположить, что при эффективном обучении студентов весь комплекс их характеристик будет претерпевать положительные изменения, приближаясь к уровню показателей, свойственных опытным судьям.

В ходе настоящего исследования была отслежена долговременная динамика некоторых из характеристик судейской деятельности. Длительность педагогического эксперимента составляла два года, в ходе которых студенты, разделенные на две группы – контрольную и экспериментальную проходили подготовку, как с использованием ММК, так и по традиционной методике.

Результаты педагогического эксперимента, представленные в таблице 1 выразились в различиях в динамике показателей, характеризующих уровень качества судейской деятельности в обеих группах.

Таблица 1. Показатели судейской деятельности судей контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп

Вид показателя		Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Достоверность различий
Самооценка эмоционального состояния до деятельности (баллы)	ЭГ	5,30±0,81	7,11±0,78	P<0,05
	КГ	5,74±0,76	6,03±0,76	нет
Самооценка эмоционального состояния после деятельности (баллы)	ЭГ	7,26±0,92	7,88±0,96	P<0,05
	КГ	7,49±0,90	7,95±0,91	P<0,05
Среднее число ошибок за бой (ед.)	ЭГ	2,33±0,21	1,18±0,20	P<0,05
	КГ	2,27±0,24	2,03±0,21	нет

Таким образом, в экспериментальной группе студентов достоверные различия наблюдаются по всем используемым, методикам тестирования, в то время, как в контрольной – лишь по одному из них – у них улучшилось эмоциональное состояние после деятельности.

Полученные результаты демонстрируют эффективность экспериментальной программы обучения. Так, например, при применении этой программы, улучшились среднегрупповые показатели эмоционального состояния начинающих судей, как до, так и после выполнения судейской деятельности, что можно объяснить их более высоким уровнем готовности к деятельности, который в свою очередь способствовал повышению эмоциональных характеристик испытуемых до начала судейства (уверенность в себе) и после его окончания (удовлетворенность результатом). Последняя характеристика улучшилась также и в контрольной группе по этот прирост менее значителен в абсолютных цифрах.

Однако, наиболее информативным в рамках настоящего тестирования является динамика такого важнейшего показателя эффективности судейской деятельности, как число ошибок за бой (снизилась на 49,37% в экспериментальной группе и лишь на 10,57% в контрольной).

Вывод. Применение при обучении судей по фехтованию мультимедийного компьютерного комплекса (ММК), позволяющего тренировать знания, умения и навыки судей позволило добиться за время обучения существенного улучшения как уровня эмоционального состояния судей, так и качества собственно судейской деятельности, выражающегося в количестве допущенных ими ошибок.

Список использованных источников

1. Дмитриев, О.Б. Методика подготовки судей, тренеров и спортсменов по правилам и судейству с помощью мультимедиа системы «соревнования по каратэ»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Дмитриев О.Б. – Ижевск, 2003. – 23 с.
2. Шустиков, Г.Б. Исследование психофизиологических показателей у судей по фехтованию / Г.Б. Шустиков, И.В. Бондарев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 287–291.
3. Шустиков, Г.Б. Применение мультимедийных технологий в подготовке судей по фехтованию / Г.Б. Шустиков, И.В. Бондарев, В.С. Терехин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 305–309.

УДК 796.86

ЦЕЛЕВОЕ СТРУКТУРИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Шустиков Г.Б., канд. пед. наук, доц., зав. каф. теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Федоров В.Г., д-р пед. наук, проф., проф. каф. теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Деев А.В., канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики фехтования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается проблематика интегральной готовности фехтовальщиков к соревновательной деятельности. Анализируется содержание базовых компонентов интегральной готовности спортсменов, обеспечивающих достижение запланированного спортивного результата на различных этапах спортивного совершенствования.

Ключевые слова: фехтование, техническая обеспеченность и тактическая оснащённость, двигательная дееспособность и психологическое соответствие, эмпирическая осведомлённость и функциональная достаточность, интеллектуальная состоятельность.

Эффективность соревновательной деятельности во многом определяется уровнем готовности спортсменов к проявлению максимально возможных усилий для достижения наивысшего результата. Существенное значение приобретает проблематика доминирования отдельных видов (сторон) подготовки спортсменов, в частности, фехтовальщиков. Достаточно остро этот вопрос проявляется на различных этапах спортивного совершенствования, где наиболее характерна определенная вариативность содержания различных видов подготовки [4].

В данном контексте ключевую роль приобретает интегральная подготовка спортсменов, в рамках которой наиболее эффективно должно осуществляться целенаправленное выявление и последующее нивелирование издержек в структуре комплексной подготовки спортсменов к соревновательной деятельности.

Исследования показывают, что у фехтовальщиков примерно одинакового уровня квалификации отсутствует единое понимание того, что не позволило им подняться выше по турнирной «лестнице», в частности, проигрыш в конкретном соревновательном поединке. Одни ориентируются на недостаточный уровень технической оснащённости, другие – на определенную ограниченность тактических действий, усталость или чрезмерную ответственность за результат поединка.

Проведенный анализ подготовленности фехтовальщиков к боевым действиям способствовал определению базовых компонентов интегральной готовности. На наш взгляд, в структуре интегральной готовности следует выделить техническую обеспеченность, тактическую оснащённость, двигательную дееспособность, психологическое соответствие, эмпирическую осведомлённость, функциональную достаточность и интеллектуальную состоятельность.

Техническая обеспеченность предполагает наличие вариативной совокупности индивидуального владения комплексом технических приемов для ситуационного применения в фехтовальном поединке.

Данный вид готовности ориентирован на техническое мастерство спортсмена, которое характеризуется определенными качественными показателями [2].

Применительно к фехтованию:

- результативность техники определяется точностью, своевременностью и вариативностью выполнения приемов управления оружием и целесообразных для победы в поединке боевых действий;

- эффективность техники базируется на умении спортсмена комбинировать различные двигательные действия, адекватно возникающим в ходе фехтовального поединка ситуациям;

- стабильность техники обусловлена помехоустойчивостью спортсмена к воздействию разнообразных неожиданно возникающих проблемных факторов, негативно влияющих на успешность действий;

- вариативность техники достигается способностью фехтовальщиков оперативно корректировать профессиональные двигательные действия при непосредственном соприкосновении с соперником;

- экономичность техники характеризуется рациональностью, целесообразностью, своевременностью и точностью решения конкретной двигательной задачи;

- минимальная тактическая информативность техники обеспечивается умением создавать помехи, разведывать и маскировать тактические действия и намерения.

Тактическая оснащенность предусматривает степень реализации прогнозируемых и инициативно экспромтных боевых действий в соответствии с замыслом фехтовального поединка.

Данный вид готовности обеспечивается спецификой мышления, памяти, внимания и устойчивостью стиля боя и боевой манеры. Важно умение изменять продолжительность и глубину передвижений, моментные и ритмические параметры действий, направленность перемещений по полю боя и движений оружием (защит, финтов, батманов, захватов), а также направленность уколов/ударов по секторам поражаемой поверхности.

Двигательная дееспособность определяется соответствием уровня развития физических качеств динамичным условиям фехтовального боя.

Данный вид готовности обеспечивается физическими качествами, способствующими выполнению фехтовальных приемов и действий. При этом совершенствование техники повышает уровень проявления двигательных способностей спортсмена через сочетание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений. Развитие специфических качеств в ходе тренировочного процесса, раскрытие на этой основе индивидуальных способностей спортсмена является залогом повышения спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов.

Психологическое соответствие определяется умением управлять своим психоэмоциональным состоянием в критических условиях фехтовального поединка.

Данный вид готовности предполагает определенный уровень развития личностных качеств, совершенства психических процессов, способности к саморегуляции психических состояний. Воля спортсмена является фактором, интегрирующим перечисленные проявления психики. Итогом целенаправленного применения средств и методов психологической подготовки является мобилизованность спортсмена на достижение спортивного результата, высокая мотивация на решение сложных соревновательных задач. Психологическое соответствие также проявляется в умении вести поединки в активной манере, навязывать соперникам свою тактику ведения боя, быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям в ходе соревновательных поединков [1, 3].

Эмпирическая осведомленность характеризуется знаниями основных положений ведения боя и современных тенденций развития фехтования.

Данный вид готовности обусловлен стремлением к анализу наиболее вероятных тенденций в развитии фехтования и осмыслением вероятно опережающих действий в системе подготовки фехтовальщиков. Это выражается в способности выбрать из всего многообразия средств ведения боя необходимые, реализовать на их основе собственную тактику

для достижения победы в отдельном поединке и спланировать общую стратегию участия в соревнованиях.

Функциональная достаточность обеспечивается соответствием уровня работоспособности функциональных систем решению интенсивных двигательных задач фехтовального поединка.

Данный вид готовности достигается на основе цикличности построения тренировки, ее периодизации, совершенствования в тренировочных циклах. Средства специальной тренировки, технико-тактическое совершенствование предполагает тренировку приемов и действий, характерных для видов оружия в спортивном фехтовании; совершенствование движений оружием, передвижений и их комбинаций; выполнение приемов с различной амплитудой финтов и действием на оружие; освоение отдельных боевых действий и комбинаций нападения, защиты, подготовок, позволяет достичь нужных функциональных кондиций и работоспособности для успешного ведения фехтовального боя.

Интеллектуальная состоятельность предопределяет умение анализировать и корректировать собственные действия при подготовке и в процессе поединка с учетом характерных особенностей ведения фехтовального боя.

Данный вид готовности основан на воспитании в ходе многолетней деятельности интеллектуально развитой личности спортсмена. При этом, важно владеть спортсмену специальными знаниями о фехтовании как виде единоборства в целом, принципах построения и ведения боя на определенном виде оружия. В частности, необходимо понимание проблем развития фехтования, условий соревновательной деятельности. Необходимо осознание спортсменом высоких нравственных идеалов и требовательности к себе, что способствует эффективному решению профессиональных задач.

Заключение. Анализ показателей интегральной готовности фехтовальщиков с определением основных содержательных направлений совершенствования их подготовки позволяет существенно расширить эмпирическую базу повышения качества тренировочного процесса, что обеспечивается целенаправленным регулированием содержания отдельных видов интегральной готовности спортсменов.

Список использованных источников

1. Серова, Л.К. Технология психологического отбора в игровых видах спорта / Л.К. Серова, Р.Н. Терехина. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2018. – 184 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 480 с.
3. Инновационные технологии в фехтовании: психологический аспект : учебное пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2018. – 103 с.
4. Теория и практика спортивного фехтования : учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева. – М. : Спорт, 2016. – 192 с.

УДК 796.8

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Щеглов И.М., ст. преп. каф. Тим бокса НГУ им.П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Современный детско-юношеский спорт имеет ряд особенностей, определяемых действующими Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, действующими правилами соответствующих видов спорта и реалиями сегодняшнего дня. Эффективность спортивной подготовки юных спортсменов зависит от многих факторов, среди которых такие как выбор средств и методов спортивной тренировки, выбор факторов мотивации к занятиям и оптимизация соревновательной деятельности. Методами исследования – анализ нормативных документов, опрос тренеров и спортсменов и анализ полученных результатов. Результатом является комплекс практических рекомендаций.

Ключевые слова: подготовка юных спортсменов-единоборцев, средства спортивной подготовки, соревновательная деятельность в детско-юношеском спорте.

Единоборства пользуются большой популярностью среди детей и молодёжи [1]. Исходя из опроса тренеров, практикующих развитие спортивных единоборств СШ «Дельфин», СШ «Выборжанин», СК «Норд», СК «Блэк Бэлт», «Центральный зал бокса» СФБ СПб в современном детско-юношеском спорте можно выделить несколько проблемных ситуаций :

- ранняя спортивная специализация – возраст начала занятий спортом намного снизился, как следствие – раннее включение в соревновательную деятельность, и, соответственно, раннее моральное истощение от выбранного вида спорта, высокие требования к квалификации и компетенциям тренера, адаптация соревновательных правил к снижению возраста начала спортивных выступлений;
- гендерные различия занимающихся;
- низкая физическая подготовленность занимающихся на начальном этапе занятий;
- необходимость поддержания устойчивой мотивации к занятиям в течении длительного времени;
- безусловная и первостепенная необходимость соблюдения мер безопасности при занятиях, важность прохождения всех этапных рубежей медицинского контроля;
- необходимость круглогодичных спортивных тренировок (круглогодичной спортивной подготовки).

Основные пути решения этих проблемных ситуаций представлены в таблице 1.

Таблица 1. Основные пути решения проблемных ситуаций в детско-юношеском спорте

№ п/п	Рекомендации	Мнение тренеров
1	Определение наиболее значимых соревнований годичного цикла	95%
2	Привлечение к проведению мастер-классов именитых спортсменов	78%
3	Проведение соревнований, адаптированных к возрасту юных спортсменов	62%
4	Интеграция средств смешанных единоборств в систему подготовки юных спортсменов	89%
6	Исключение гендерного смешивания в тренировочном процессе в рамках спортивной секции (спортивной группы)	62%
7	Проведение мероприятий типа «Тим билдинг» - формирование спортивного коллектива	60%

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта предполагают участие юных спортсменов в определённом количестве спортивных мероприятий.

Определение наиболее значимых соревнований годичного цикла позволит равномерно распределить нагрузку в рамках спортивной подготовки среди юных спортсменов, что позволит избежать перетренированности и снижения мотивации к занятиям у юных спортсменов.

Привлечение к проведению мастер-классов именитых спортсменов позволит повысить мотивацию к занятиям, стремление к реализации себя в условиях соревновательной деятельности, создаёт дополнительные предпосылки для реализации принципов активности и сознательности обучения.

Проведение соревнований, адаптированных к возрасту юных спортсменов даёт возможность снизить соревновательные нагрузки юных единоборцев (как физические, так и эмоциональные) и сформировать успешный опыт соревнований. Возможными путями реализации здесь может быть проведение соревнований в упрощённом формате – формирование подгрупп, победители в которых награждаются медалями и грамотами, адаптация правил к возрасту участников – соревнование в формате «стоп-контакт» с сокращением времени раунда.

Интеграция средств смешанных единоборств в систему подготовки юных спортсменов – позволит разнообразить тренировочный процесс, исключить явление монотонии и повысить положительный эмоциональный фон тренировочного занятия. Также, использование заимствованных средств и методов позволит оптимизировать процесс общефизической подготовки юных спортсменов в группах НП и сделать его всесторонним [2, 3, 4].

Исключение гендерного смешивания в тренировочном процессе в рамках спортивной секции (спортивной группы) – предполагает исключение возможности формирования смешанных пар во время тренировочного занятия, даёт возможность дифференциального подхода к подбору средств и методов спортивной подготовки и системе поощрения и коррекции двигательных ошибок (а впоследствии и технико-тактических ошибок).

Проведение мероприятий типа «Тим билдинг» - формирование спортивного коллектива, по мнению опрошенных тренеров, позволит усилить мотивацию к занятиям избранным видом единоборств, создаст комфортные психологические условия и доверительные отношения в спортивном коллективе, что (по мнению опрошенных тренеров), в целом, окажет положительное влияние на подготовку юных спортсменов.

Важнейшим требованием к занятиям с юными спортсменами является сохранение здоровья занимающихся [1-4]. Наиболее значимым фактором здесь будет обязательное и своевременное прохождение обязательных плановых медицинских обследований в специализированных медучреждениях (врачебно-физкультурных диспансерах и кабинетах) с неукоснительным соблюдением рекомендаций специалистов, а также владение тренера доступными средствами контроля.

В *заключении* необходимо отметить следующее. Выявленные опросом тренеров наиболее очевидные проблемные ситуации в подготовке юных спортсменов – единоборцев доступны к решению организационными и педагогическими средствами. Решение этих проблемных ситуаций позволит тренерам соблюдать требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, не создавая излишних физических и психоэмоциональных нагрузок для юных спортсменов, что позволит им обеспечить многие годы успешно заниматься выбранным спортивным единоборством, сохраняя интерес к спорту в целом и мотивацию к успешной соревновательной деятельности в избранном виде единоборств.

Список использованных источников

1. Таймазов, В.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / Таймазов В.А., Ашкинази С.М., Обвинцев А.А. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 40–42.

2. Бакулев, С.Е. Тхэквондо: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие / С.Е. Бакулев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2010.

3. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе тренировочного процесса : учеб. пособие / А.М. Симаков – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с.

4. Щеглов, И.М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 303–307.

УДК 796.41

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ ЭЛИТНЫХ АТЛЕТОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ)

Юшин А.Б., канд. пед. наук, доц., руководитель КНГ сборных команд России по спортивной гимнастике, тренер ФГБУ ЦСП СКР, Москва

Аннотация. Диагностический и прогностический потенциал биоимпедансного анализа состава тела в спорте высших достижений и в спортивной гимнастике не раскрыт. Высокие технологии охватили все сферы жизнедеятельности человека, спорт тоже. Игровые виды уже давно контролируют эффективность тренировок своих игроков. В СГ пока еще нет высокотехнологичной аппаратуры для оперативного решения специфических задач. Видеоанализ трудоемок и занимает много времени, поэтому все ещё не очень эффективен. Начинать надо с малого. «Золотником что мал, да дорог!» для спортивной гимнастики может стать биоимпедансный анализ состава тела (БАСТ).

Ключевые слова: спорт высших достижений, сборные команды, спортивная гимнастика, биоимпедансометрия, Танита МС780.

Общепринятый метод соматометрии на основе антропометрических измерений продольных, поперечных (*дистальных эпифизов т.ч.*) размеров тела человека и калиперометрии кожно-жировых складок имеет существенные недостатки.

1. Человеческий фактор влияет на достоверность результата, поэтому повышены требования к знаниям и умениям исследователя.

2. Длительность измерений составляет 5-7 мин без учета времени обработки на ПК.

3. При измерении *окружности груди, бедер, КЖСпод ягодичнойскл. и др.* исследователь может касаться тела спортсмена, что может вызывать у некоторых дискомфорт. Поэтому разность полов важно учитывать во избежание любых недоразумений.

4. Прогностическая значимость особенностей телосложения спортсмена важна, но этого уже недостаточно для корректного обоснования выбора тренировочных нагрузок.

Тотальная компьютеризация привела к тому, что в финансово обеспеченных видах спорта (*баскетбол, футбол и др.*) национальные команды и ведущие клубы используют на тренировках передовые технологии контроля физической активности в режиме реального времени, *например*, система контроля физической активности *Wimu (Испания) и др.*

Надеемся, что не за горами день, когда в залах спортивной гимнастики основные параметры тренировочной нагрузки: *объем, интенсивность и продолжительность* будут определяться не только личными знаниями, опытом и мастерством тренера, но и дополняться

высоко технологичными средствами и методами контроля, повышающими оперативность и эффективность управления тренировочным процессом для достижения высших результатов.

Надежных приборов, специализированных для нужд и потребностей спортивной гимнастики пока нет. Технология видеоанализа гимнастических упражнений все еще трудоемка и не эффективна для оперативного контроля и управления.

Низкая вариативность параметров масс-инерционных характеристик тела гимнаста/ки - гарантия надежности и стабильности его/ее исполнительского мастерства. На практике до сих пор контролируют только массу тела гимнастов/ок на весах с *дискретностью 100 г.*

Для доказательной базы нужны современные средства и методы контроля СМТ.

Рынок профессиональных (*медицинских в т.ч.*) биоимпедансных анализаторов состава тела широко представлен отечественными *МЕДАСС (Россия)* и зарубежными компаниями - производителями *Seca (Германия)*, *ACCUNIQ* и *InBody (Южн. Корея)*, *Tanita (Япония)* и т.д.

Для дальнейшей работы выбрана модель *Tanita MC 780 (Япония)*.

Директор ФГБУ ТЦСКР «Озеро Круглое» О.В. Домуладжанова приобрела сборным командам по спортивной гимнастике два анализатора *Tanita MC780 (выпуск 2014 г.)*.

С мая 2017 г. на сборных командах проводится биоимпедансный анализ состава тела. Спортсмены интересуются результатами *БАСТ*, тренеры и специалисты - не очень.

К основным показателям *БАСТ* относят: массу тела (МТ), жировую (Ж), костную (К), мышечную (М) ткань, общую воду (ОВ - *гидратация организма*), активное (R), реактивное (Xc) сопротивление на частоте 50 кГц (*R и Xc 5/250 кГц в расчётах СМТ нет*), импеданс (Imp), угол фазы (УФ).

Самые проблемные показатели СМТ в спорте *общий жир (ОЖ) и общая вода (ОВ)*. *ОЖ* и *ОВ* малоизучены *современными средствами контроля* в спортивной гимнастике. Самые острые дискуссии с тренерами проводятся именно по ним. Надо признать, что пока «теоретики» сильно уступают «практикам». Любые аргументы и доказательства бессильны против мнений и убеждений некоторых тренеров.

Николаев Д.В. в работе «Биоимпедансный анализ состава тела, 2009» отмечает, что избыток жировой массы (*ЖМ*) снижает мобильность организма, значения *ЖМ* снижены у квалифицированных спортсменов. Далее приводится мнение зарубежных авторов: дефицит *ЖМ* может приводить к серьезным нарушениям здоровья; минимально допустимое *ЖМ* для мужчин старше 16 лет - 5% (*до 16 лет - 7%*), нижняя граница *ЖМ* спортсменок 12%–16%; спортсменки с *ЖМ* ниже установленных пределов подвергаются риску развития синдрома *триады спортсменок*, что нередко для спортсменок, где достижение наилучших результатов связано с низкими величинами МТ; значения *ЖМ* у гимнасток в возрасте 12-16 лет и у легкоатлеток близки параметрам *ЖМ* детей и подростков с нервной анорексией.

К взаимосвязанным компонентам *триады спортсменок* относятся: анорексия, аменорея, остеопороз.

БАСТ мужской и женской сборных команд на *Tanite MC780* проводится с мая 2017 г. Проведено более 1300 чел/обследований основного и юниорского составов. Выявлены как положительные, так и отрицательные стороны модели и программы *GMonPro*.

Профили сегментного анализа *Мыш. массы* и *Жиры* показывают в графическом и цифровом виде проблемные сегменты тела спортсмена (рисунок 1, 2).

Сегментный анализ

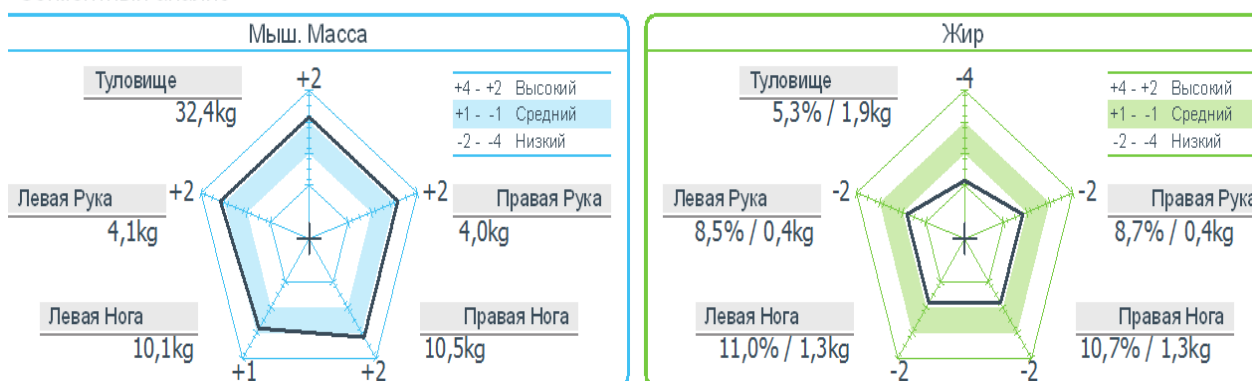


Рисунок 1. Профили сегментного анализа (дата:10.12.19) гимнаста-участника мужской сборной России в соревнованиях командного первенства (золото) ЧМ Stuttgart-2019

Сегментный анализ

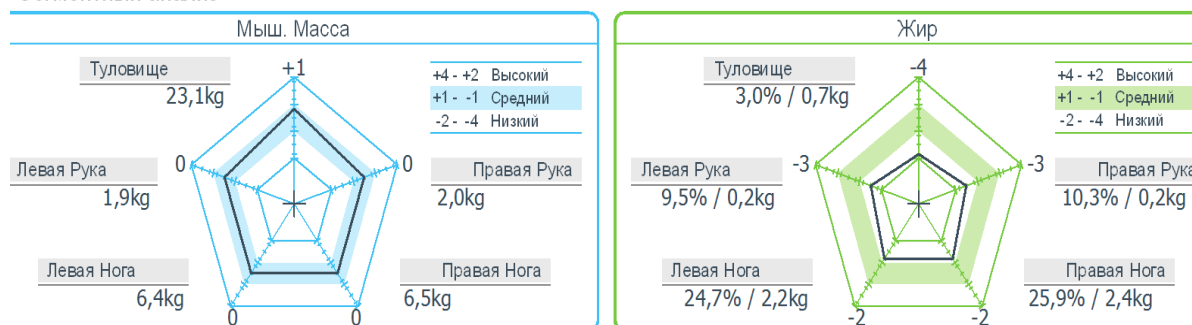


Рисунок 2. Профили сегментного анализа (дата:10.12.19) гимнастки-участницы женской сборной России в соревнованиях командного первенства (серебро) ЧМ Stuttgart-2019

Анализ параметров СМТ позволяет определить нужна *рекомпозиция* тела или нет (*P* - наращивание мышечной массы с одновременной потерей жира). Некоторые гимнасты считают, что чрезмерно развитая мускулатура пояса верхних конечностей вызывает дискомфорт при выполнении упражнений на коне махи (*упоры сзади и т.д.*).

До обсуждения «плюсов» и «минусов» *Танита МС780* хотелось бы поблагодарить Гендиректора ООО «Софена-М» Макаряна О. Е., который оказывает большую помощь по эксплуатации прибора и отстаивает наши требования к представителям *Танита* в Европе.

К «плюсам» относятся:

- 1) Длительность обследования 20-30 сек, (*дискретность шкалы 100 г*);
- 2) 8 встроенных электродов с электрическим сигналом частотой 5|50|250 кГц. Для формул используются величины сопротивления на частоте 50 кГц.;
- 3) Измеряется: МТ - масса тела, активное (R) и реактивное сопротивление (Xc) для *шести звеньев*: Н-L - от руки к ноге; RL - правая нога; LL - левая нога; RH - правая рука; LH - левая рука; L-L - от ноги к ноге;
- 4) Программа для ПК *GMonPro* (с ноября 2019 г. версия обновлена), таблица данных (ТД) с 43 показателями до 18 лет и 48 ≥18 лет, копируется в буфер обмена для Excel;
- 5) SQL- консоль позволяет экспортировать базу данных 2 файлами формата *csv на 155 показателей, половина из них предназначены для контроля качества работы прибора;

К «минусам» относятся:

1) в ТД нет показателей отраженных в протоколах обследования: *SMM* – скелетная мускулатура; нет реактивного сопротивления, импеданса и угла фазы для сегментов, вместо импеданса (*RL Imp, LL Imp, RA Imp; LA Imp*) - активное сопротивление;

2) выбор типа телосложения: *Норма/Атлет* (доступно > 18 лет) – *Атлет* для гимнастов не выбирать, т.к. в 26,7% случаев показатели сегментного анализа не определяются;

3) показатели *ОВ%* некоторых гимнастов выше возрастной нормы (> 70%), у некоторых гимнасток ниже нормы (< 60%). Европейский филиал компании *Танита* никак не комментирует эти факты, отмечая только корректность работы анализатора;

4) по решению компании *Танита* для возраста до 18 лет показатели *внутри* и *внеклеточной воды* (*ICW, ECW*) – не определяются. Пояснений – нет.

Выводы. Биоимпедансометрия – современный, но мало изученный метод исследования в спорте высших достижений. Степень влияния индивидуальных параметров СМТ на показатели специальной технической и физической подготовленности элитных спортсменов вообще и гимнастов/ок в частности пока не определена.

Современный уровень спортивной гимнастики может предполагать два пути развития:

- *интенсивный* – основан на применении высокотехнологичных средств и методов диагностики физического и функционального состояния спортсменов, результаты которой должны стать объективным фактором обоснования выбора коррекционных программ и тренировочных режимов (развивающий, тонизирующий, восстановительный);

- *экстенсивный* - предельное увеличение всех параметров тренировочной нагрузки за счет повышения количественных и качественных факторов медицинского и биологического стимулирования окислительно-восстановительных процессов организма гимнастов/ок и привлечения дополнительных средств восстановления.

Основными критериями выбора анализатора являются: время обследования, высокая различительная способность, точность, надежность и достоверность результатов, полноценная таблица и база данных сохраняемая в форматах электронных таблиц (**csv или *xlsx*), программное обеспечение для ПК с понятным интерфейсом.

Список использованных источников

1. Биоимпедансный анализ состава тела / Николаев Д. В., Смирнов А.В., Бобринская И.Г., Руднев С.Г. – М. : Наука, 2009. – 392 с.

СЕКЦИЯ 3
ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 378

О НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ

Бойкова Н.Г., канд. филол. наук, доц. каф. СТиМК НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Каражаева М.Б. канд. филол. наук, доц. каф. СТиМК НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются определяющие факторы методики преподавания по направлению спортивная журналистика, с учетом динамики образовательной среды и специфики направления. Отмечается, что спортивная журналистика занимается проблемами массового спорта, физической культуры, адаптивной физкультуры, а также охватывает широкий круг «околоспортивных» тем (фанатские движения, гендерные и допинговые проблемы и др.)

Ключевые слова: медиаобразование, спортивная журналистика, массмедиа, медийные жанры, большой спорт, интернет-издания, эксперты, этика, политика, бизнес.

Прежде чем говорить об эффективности преподавания по направлению подготовки «спортивная журналистика», следует определиться с объемом понятия, поскольку долгое время под спортивной журналистикой подразумевали только медийное сопровождение большого спорта. В настоящее время спортивная журналистика занимается и проблемами массового спорта, физической культуры, адаптивной физкультуры, а также охватывает широкий круг «околоспортивных» тем – фанатские движения, этика в спорте, политика и спорт, спорт как бизнес, ЗОЖ и связанные с ним медико-психологические проблемы, гендерные и допинговые проблемы и многое, многое другое.

Очевидно, что спортивный журналист должен быть широко образованным человеком, обучение которого не должно ограничиваться сугубо профессиональными навыками. В то же время и спектр профессиональных навыков существенно расширяется. Вне сомнения, что все усилия обучающихся с первых дней должны быть направлены на развитие творческой составляющей личности студента.

Традиционно спортивная журналистика ограничивалась довольно короткой линейкой медийных жанров: большой блок информационных жанров (заметка, расширенная информация, репортаж), а также король спортивной журналистики – репортаж-трансляция, или, как принято говорить в спортивной журналистике – комментарий. Изредка встречаются аналитические жанры: корреспонденция, статья, традиционный комментарий. Почти нет художественной публицистики: очерки обычно связаны с юбилеем выдающихся спортсменов или тревел-журналистикой. Однако, на наш взгляд, новые спортивные реалии - жесткое политизированное противостояние в сфере большого спорта, коррупция в спорте, этические проблемы во взаимоотношениях между спортсменами, болельщиками, судьями требуют своего освещения в гораздо большем количестве жанровых форм. Это может быть и журналистское расследование, и фельетон, и памфлет и так далее. Методам журналистского расследования нужно обучать современных спортивных журналистов, для них эти навыки тоже становятся актуальными. Также следует ознакомить со стилистическими приемами сатирических и

юмористических жанров. Способности к написанию таких текстов есть далеко не у всех авторов, но на занятиях эти дарования могут быть выявлены.

И все-таки особое внимание надо уделить тренингам по ведению репортажа-трансляции спортивного события – желательно, в соответствии со спортивными интересами студента.

Спортивная журналистика давно уже стала самостоятельной сферой журналистской работы, хотя логично было бы задаться вопросом: почему именно спортивная? Почему не медицинская, театральная, строительная и так далее? По нашему мнению, подготовка универсальных журналистов, что и происходит в большинстве вузов, связана с неопределённостью, размытостью сферы приложения журналистского образования. В дальнейшем у некоторых журналистов наблюдается специализация, например, в социальной или культурологической области, но при этом журналист обычно не становится экспертом, не может высказывать профессиональное, квалифицированное мнение по поводу, например, нового лекарства или способа лечения. Спортивный журналист, напротив, обычно категоричен, эмоционален в своих оценках, зачастую высказывает квалифицированное суждение на основании своего спортивного опыта, спортивных знаний, накопленной информации.

И здесь проявляется очень важная черта обучения спортивной журналистике: обучающие программы должны опираться на базу собственных знаний студента о спорте, собственного спортивного опыта в одном-двух видах спорта. Также в учебном плане необходимо предусмотреть лекции и семинары по актуальным вопросам физкультуры и спорта.

Чётко очерченная предметная сфера и глубокая тематическая специализация журналистов приводят к размежеванию и некоторой закрытости отдельных сфер массмедиа. Это характерно не только для спортивной журналистики, но и для международной журналистики, и для деловой журналистики. В то же время универсальность современного журналиста проявляется в мультимедийности журналистского продукта, а также в работе журналиста в разных коммуникационных сферах: на радио, в печати, на телевидении и, главным образом, в интернете. Журналист давно стал многостаночником: он может написать или озвучить текст, оформить его визуальными элементами, создать поликодовый гипертекст для интернета. Журналистский продукт становится все более операциональным, модульным (например, ландгрин). Это сказывается и на профессиональной терминологии: текст стал контентом, журналист-медиатором или коммуникатором, журналистика, вобравшая в себя смежные области деятельности – массмедиа. Журналистская, или медийная сфера быстро меняется содержательно и технологически, этически и эстетически. Во главу угла ставится вопрос взаимодействия с аудиторией через социальные сети, привлечения аудитории к профессиональным медийным интернет-изданиям, поиск способов установления контакта с лидерами мнений через медиаобразование (можно вспомнить из истории журналистики о движении рабселькоров, метод которого удачно применяет Медуза). Всё сказанное имеет прямое отношение к кадровому составу преподавателей, который должен включать в себя ныне действующих известных спортивных журналистов-практиков.

Кроме того, важно значение имеет использование университетского спортивного потенциала. Имеется в виду приглашение спортсменов, тренеров, наставников на различные форматы встреч: дискуссии, пресс-конференции, интервьюирование и т.д. С тем, чтобы студенты, что называется вживую, могли набираться опыта в общении с профессионалами.

Отдельного разговора заслуживает практика студентов и материально-техническая база обучения. Следует отметить, что в условиях тотальной интернетизации СМИ и динамичного изменения современного медиаландшафта возрастают и ожидания работодателей, которые требуют от них большей оперативности и особых профессиональных навыков и умений.

Практико-ориентированный подход при подготовке журналистов, должен быть направлен на поиск оптимальных вариантов организации практики студентов. Продуктивная практика для спортивных журналистов, может быть обеспечена в том случае, если студенты

направляются в спортивные массмедиа, где возможна в дальнейшем адаптация знаний в конкретной практической ситуации. Кроме того, нельзя забывать еще и о том, что студент – журналист обязан предоставлять собственное портфолио за время обучения, а это возможно обеспечить, в большей мере, за счет практики. Спортивная журналистика развивается, приобретает удельный вес в медиасфере, поэтому преподавание нуждается в профессиональном исследовании и развитии.

Список использованных источников

1. Баханов, Е.А. О профессиональной подготовке выпускников факультетов журналистики // Журналист. Социальные коммуникации. – 2011. – № 1.
2. Корконосенко, С.Г. Преподавание журналистики в высшей школе : учеб. пособие / С.Г. Корконосенко. – СПб. : Свое издательство, 2015. – 160 с.
3. Тертычный, А.А. Жанры периодической печати : учеб. пособие / А.А. Тертычный. – М. : Аспект Пресс, 2017. – 320 с.

УДК 808.51

ПЕРЕДАЧА КОММЕНТАТОРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СПОРТИВНОГО СОБЫТИЯ

Буренко В.О., ассист. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается один из критериев оценки профессионального мастерства комментатора – передача эмоциональной составляющей спортивного события. Автор на примере комментаторских выступлений классиков спортивного репортажа показывает значимость передачи эмоциональной составляющей соревнований. Указываются речевые приемы, которые применяют комментаторы для выражения внутренней драматургии спортивных состязаний. В статье описываются факторы, от которых может зависеть передача эмоциональной составляющей спортивного события.

Ключевые слова: спортивный комментатор, эмоциональная составляющая спортивного события, речь, репортаж, журналист.

Передача эмоциональной составляющей спортивного события – критерий, по которому может быть оценено профессиональное мастерство комментатора. Безусловно, критерий не единственный, но важный. Если репортаж выходит в записи, то комментатор имеет возможность внимательнее следить за эмоциями, проявляющимися в речи, в отличие от работы в прямом эфире. Специфика работы в прямом эфире такова, что эмоции могут превалировать. В связи с этим, отметим, комментатору необходимо уметь контролировать свои эмоции. При этом есть риск, что комментарий станет эмоционально сухим и отстраненным, поэтому журналисту важно найти баланс.

Чрезмерная эмоциональность может сильно навредить, речь комментатора может перестать соответствовать литературным нормам. Так же излишняя эмоциональность приводит к ряду ошибок, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на качестве репортажа. Комментатор обязан давать себе отчет в том, что его репортаж могут слушать миллионы. Соответственно, журналист должен обладать чувством такта. Важно уважать участников соревнования, не позволять себе резких высказываний в их адрес. Если на игровом поле разгорается конфликт между игроками, игроками и судьей, тренером и судьей, то комментатор не должен эмоционально вовлекать в этот конфликт телезрителей. Он должен, наоборот,

постараться своими комментариями погасить отрицательные эмоции. Комментатор должен понимать, что эмоциональный язык болельщика никак не подходит профессиональному журналисту.

Журналисты своими комментариями способны усилить фактор зрелищности в спорте благодаря экспрессии, которая не всегда соответствует ритму самого соревнования. Бывают случаи, когда экспрессия крайне необходима, иначе зрительский интерес к репортажу снижается. Представим чемпионат мира по легкой атлетике, марафонскую дистанцию. Продолжительность марафонского забега составляет более двух часов, события разворачиваются не очень стремительно. Комментатор старается удержать зрительское внимание и повышает эмоциональность речи.

Эмоциональное переживание спортивных событий комментатором создает у аудитории ощущение присутствия на стадионе. Комментатор «заражает» зрителей определенным настроением. Отметим умение сопереживать как немаловажную личностную характеристику комментатора.

Обратимся к примерам удачной передачи эмоциональной составляющей спортивного события, скажем о классиках спортивного репортажа. Исследователь П. Истрате отмечает, что «радиорепортажи В.С. Синявского всегда были страстными и увлекательными, эмоциональными и безошибочными, раскрывали слушателям красоту, драматизм и внутренний мир спортивных состязаний» [1, с. 12]. Комментаторские выступления Синявского были образными, яркими, точными по мысли и динамичными. Ритм и темп фраз играли большую роль, чем сами слова. Вадим Святославович создавал интонационную стенограмму матча.

Приведем примеры тропов, которые употреблял легендарный радиокментатор. В его рассказе были метафоры: «мяч затрепетал вверху сетки ворот»; эпитеты: «какой изумительный, просто потрясающий бросок», «блестящий удар». В речи Синявского звучали обращения с последующим эмоциональным перечислением городов: «Вы слышите меня, дорогие друзья, в Москве и Ленинграде... в Тбилиси и Берлине...»; народные прозвища футболистов: «Нужно бить! Бобер!.. (Бобров) Удар!..»

Озеров Н.Н. стал для многих образцом с точки зрения проявления актерского мастерства в спортивной журналистике. Его репортажи отличали взволнованность и страстность. В подготовленном тексте Николай Николаевич употреблял образно-эмоциональную лексику: «Вот они, победители! Вот они, герои ледяных сражений в Стокгольме!» В неподготовленной части Озеров употреблял короткие предложения, в том числе именные: «Михайличенко. Пошел вперед! Вошел в штрафную площадку! Удар по воротам! Удар! Гоол!» Благодаря интонации комментатор обозначал эмоционально острые моменты. Как пишет П. Истрате, «в результате разнообразного использования интонационно-звуковых средств смысловое и эмоциональное содержание составляют единое неразрывное целое» [1, с. 13].

Махарадзе К.И. умел выстраивать внутреннюю драматургию, прекрасно передавал эмоциональную напряженность спортивного события. Махарадзе сравнивал футбол с искусством и отмечал, что он невозможен без страсти, накала, вдохновения, без любви. Эмоциональное напряжение Константин Иванович передавал благодаря делению речи на отрезки в 1-2 слова: «Аут. Бросили. Дараселия! Чивадзе! Шенгелия! Развернулся! Идет к воротам! Приблизился! Прошел одного! Отличная передача! Ну! Удар по воротам! Гоол!»

Маслаченко В.Н. – представитель, как советского комментаторского выступления, так и современных телекомментариев. Для передачи эмоционального состояния того или иного игрока он употреблял междометия, обращения и повелительное наклонение. Например, «Ой какой хороший пас!», «Савичев, забей, я тебя умоляю!» Отметим, что речь В.Н. Маслаченко отличалась повышенной оценочностью и субъективностью. Комментатор давал советы игрокам, стиль его комментария можно назвать «отеческим». Маслаченко говорил с адресатом с позиции «своего», но более осведомленного человека, который имеет право на категоричные выводы.

Артистизм – важное качество для спортивного комментатора. В противном случае репортаж может стать неинтересным и скучным, когда журналист начинает просто перечислять моменты, происходящие на поле, на корте и т.д. Таким образом, можно сделать выводы, что комментатор передает эмоциональную составляющую спортивного события благодаря изменению ритма и темпа фраз, употреблению тропов, введению в репортаж обращений, восклицательных предложений, междометий, глаголов в повелительном наклонении, благодаря применению парцелляции и инверсии. Так комментатор передает внутреннюю драматургию спортивных состязаний.

Список использованных источников

1. Истрате, П. Лингвостилистические и риторические особенности спортивного репортажа как жанра СМИ (на материале спортивного репортажа) : автореф. дис. ... канд. филолог. наук / Истрате П. – Москва, 2006. – 24 с.
2. Махарадзе, К.И. Репортаж без микрофона / К.И. Махарадзе. – М. : Олма-Спорт, 2001. 286 с.
3. Озеров, Н.Н. Всю жизнь за Синей Птицей / Н.Н. Озеров. – М. : Наука, 1995. – 287 с.
4. Пяткова, П.Ю. Лингвостилистический анализ речи спортивных комментаторов / П.Ю. Пяткова, Е.А. Шушмарченко // *StudiaHumanitatis*. – 2019. – № 2.

УДК 8.81.373

АКТУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗА КОНФЛИКТА В ЗАГОЛОВКАХ СПОРТИВНЫХ МЕДИА

Голокова М.С., канд. филол. наук, доц. кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Заголовки спортивных сетевых изданий, содержащие лексику с семантикой отрицательной оценки, способствуют актуализации образа войны и конфликта. Это, в свою очередь, позволяет спортивным медиа воздействовать на аудиторию, формировать ее речевое поведение. Аудитория современных спортивных медиа является не только потребителем информации, но и участником спортивного дискурса, создания медиатекстов. Лингвостилистический анализ материалов спортивного медиaprостранства показал, что результатом такого воздействия становится повышенный уровень агрессии в обществе, которая порой проявляется не только в речевом поведении, но и в физических действиях.

Ключевые слова: заголовок, медиа, семантическое поле, речевая агрессия, актуализация конфликта, речевое поведение, отрицательная оценка, иллокутивный, перлокутивный.

Спортивные средства массовой информации отражают мир физического и интеллектуального движения, эмоций, которые, как правило, бывают вызваны результатами соревнований и игр. Это определяет одну из отличительных функций спортивной журналистики – стресса. Функция стресса в основном проявляется в воздействии спортивных медиа на активную, заинтересованную аудиторию: спортсменов, болельщиков, тренеров, представителей различных спортивных организаций. Для такой аудитории, как пишет Д.А. Туленков, «окружающий мир является лишь преградой, отвлечением от спортивной информации, кото-

рую они черпают отовсюду, но преимущественно из специализированных спортивных СМИ» [1].

Воздействие спортивной прессы на массовую аудиторию часто приводит к проявлению отрицательных эмоций, которые выражаются как в речевых, так и физических действиях. Широко известны события 9 июня 2002 года, когда во время чемпионата мира по футболу российская команда проиграла сборной Японии со счетом 0:1. После просмотра трансляции матча российские фанаты устроили большой погром на Манежной площади в Москве. Футбольные болельщики нередко устраивают массовые беспорядки, и СМИ играют в этом немалую роль.

Среди основных речевых механизмов воздействия на массовое сознание в спортивных СМИ можно выделить заголовки, содержащие лексику с семантическими оттенками отрицательной оценки, речевой агрессии. Такая лексика входит в семантическое поле, актуализирующее образ войны, конфликта. Ее употребление в речи, как правило, оказывает иллюкутивное или перлокутивное воздействие на аудиторию. В теории речевых актов Дж. Остина [2] иллюкутивный акт представляет собой то или иное речевое действие (просьбу, обвинение, наставление, предупреждение, предложение и т.д.). Воздействие высказывания на действия, мысли и эмоции аудитории называется перлокутивным. Так, «употребив предложение *Попробуй только!* с иллюкутивной функцией угрозы мы можем испугать адресата, насмешить его, заставить его ретироваться или, напротив, спровоцировать его на немедленное осуществление его замысла» [3].

Перлокутивный эффект того или иного высказывания может быть определен на прагматическом уровне, когда возможна причинно-следственная связь между высказыванием и последующим действием адресата. Такую связь можно проследить между заголовками спортивных медиа и речевым поведением их аудитории в комментариях к опубликованным материалам. Приведем в пример реакцию читателей новостного текста с заголовком «*Хетафе*» *разгромил «Краснодар»* в спортивном сетевом издании Sportbox.ru: *Полнейшее унижение наших клубов в Европе; Краснодары как всегда; ПОЗОР, да и только* [4].

Отметим, что примеры комментариев приведены с сохранением графики, орфографии и пунктуации авторов. Использование жаргонизмов синвективным значением (*краснодары*), слов с семантикой отрицательной оценки (*унижение, позор*) характеризует выражение речевой агрессии в адрес проигравшей команды «Краснодар» и Российской Премьер-Лиги в целом.

Заголовок новости содержит слово *разгромил*, семантика которого актуализирует образ войны, что оказывает имплицитное воздействие на речевое поведение аудитории, настроенной, как мы видим, агрессивно.

Актуализацию образа войны, конфликтов можно наблюдать в заголовках спортивных интернет-изданий, в состав которых входят слова *разгромить, столкнуть, раскритиковать, подставить* и их производные, а также сочетания *резко отреагировать, жестко ответить*. Как правило, такие заголовки в СМИ носят шаблонный характер, их структура предсказуема. Рассмотрим примеры из российской спортивной сетевой прессы: *Судьи толкнули Косторную и Туктамышеву в Эспоо* [5]; *Худайбердиева: нас все пытаются толкнуть с дочкой Тутберидзе* [6].

Глагол *столкнуть* в приведенных выше заголовках использован в значении «поставить во враждебные отношения, вызвать конфликт между кем-, чем-либо» [7], что позволяет авторам медиаматериалов делить мир по принципу «свой – чужой».

Подобную прагматическую роль играет иллюкутивный глагол *раскритиковать*: *Адвокат Легкова раскритиковал антидопинговые организации* [8].

Глагол *раскритиковать* в данных заголовках показывает конфликтный характер отношений, о которых идет речь. С подобной функцией СМИ используют заголовки с сочетаниями *резко отреагировать* и *жестко ответить*, в которых ключевую роль играют наре-

чия: *Озил резко отреагировал на замену во время матча с «Манчестер Сити»* [9]; *Спортивный директор «Енисея» жестко ответил Аленичеву* [10].

Актуализация образа конфликта в заголовках влечет за собой последствия в формировании массовой культуры. Разделение мира на «чужих» и «своих» в СМИ подразумевает такое же деление в сознании общества, которое подвергается воздействию медиапространства, в том числе заголовков СМИ.

Современная аудитория спортивной мультимедийной журналистики – это не только потребители информации, но и участники спортивного дискурса, авторы медиаматериалов. Для читателя теперь важен не столько сам медиатекст, сколько комментарии к нему. Данный фактор определяет работу спортивного журналиста, которому необходимо увеличивать число подписчиков, читателей, комментаторов, лайков. Именно поэтому лексика с оценочной семантикой, актуализирующей образ войны и конфликта, является ключевой в заголовках. Она не только позволяет привлекать внимание читателя к тексту, но и побуждает его к действию.

Список использованных источников

1. Туленков, Д.А. Спортивная публицистика и спортивная журналистика: особенности специализированного направления // Журналистика. Молодые исследователи : межвузовский сб. науч. работ студ. и аспирантов. Вып. 3. – СПб., 2004. – С. 173–180.
2. Остин, Дж.Л. Слово как действие // Новое в зарубежной лингвистике. – Москва, 1986. – Вып. XVII. – С. 22–129.
3. Кобозева, И.М. Лингвистическая семантика : учеб. / И. М. Кобозева. – М. : Эдиториал УРСС, 2000. – 352 с.
4. «Хетафе» разгромил «Краснодар» [Электронный ресурс] // Sportbox.ru : [сайт]. – Режим доступа: https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Futbol/europa_league/spbnews_NI1126285_Krasnodar_propustil_tri_macha_v_matche_s_Khetafe_Rossijskije_kluby_vpervyje_v_istorii_ostalis_bez_plej_off_jevrokubkov (дата обращения XX.XX.2019).
5. Беспалова, Е. Судьи столкнули Косторную и Туктамышеву в Эспоо [Электронный ресурс] // Спорт-Экспресс. 11.10.2019. – Режим доступа : <https://www.sport-express.ru/figure-skating/reviews/figurnoe-katanie-turnir-v-finlyandii-elizaveta-tuktamysheva-alena-kostornaya-razbor-korotkoj-programmy-pochemu-kostornaya-operedila-tuktamyshevu-alena-kostornaya-troynou-aksel-1597506/> (дата обращения XX.XX.2019).
6. Худайбердиева: нас все пытаются столкнуть с дочкой Тутберидзе [Электронный ресурс] // Спорт-РИА-новости, 06.12.2019. – Режим доступа : <https://rsport.ria.ru/20191206/1562072926.html> (дата обращения XX.XX.2019).
7. Большой толковый словарь русского языка / сост. и гл. ред. С. А. Кузнецов. – СПб. : Норинт, 2000. – 1536 с.
8. Адвокат Легкова раскритиковал антидопинговые организации [Электронный ресурс] // Спорт-РИА-новости, 06.12.2019. – Режим доступа : <https://rsport.ria.ru/20191206/1562078064.html> (дата обращения XX.XX.2019).
9. Озил резко отреагировал на замену во время матча с «Манчестер Сити» [Электронный ресурс] // Матч ТВ, 15.12.2019. – Режим доступа : https://matchtv.ru/football/matchtvnews_NI1128099_Ozil_rezko_otreagiroval_na_zamenu_v_rema_matcha_s_Manchester_Siti_video (дата обращения XX.XX.2019).
10. Спортивный директор «Енисея» жестко ответил Аленичеву [Электронный ресурс] // Спорт-Экспресс. – 2019. – 10 июля. – Режим доступа : <https://www.sportexpress.ru/football/rfpl/news/sportivnyy-direktor-eniseya-zhestko-otvetil-alenichevu1563595/?ua=dt> (дата обращения XX.XX.2019).

УДК 796.06

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗОЖ У НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ В КОНТЕКСТЕ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ермилова В.В., канд. пед. наук, доц., зав. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Мальцева С.Г., канд. филос. наук, доц., доц. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Турянская В.А., ассист. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается актуальная на сегодняшний день проблема необходимости формирования привычки к ЗОЖ у российского населения и, одновременно, подчеркивается важность устойчивого развития физической культуры в целом. На примере Олимпийских игр – 2014 в Сочи определяется значимость спортивных соревнований не только как мероприятий способных популяризировать ЗОЖ, но также, как явлений, способных запустить процесс позитивных изменений в экономической, экологической и социальной сферах, что в полной мере соответствует концепции устойчивого развития.

Ключевые слова: ЗОЖ, устойчивое развитие, физическая культура, спорт, Олимпийские игры.

ЗОЖ в современном мире – это не мода, не увлечение, а доказанная научными исследованиями ученых из многих стран необходимость.

Еще в 2001 году английские экономисты рассчитали, что профилактика заболеваний, несмотря на первоначальные затраты, через пять лет принесет экономию бюджету в 4 млн. фунтов стерлингов за счет снижения затрат на лечение и содержание больных людей. Под средствами профилактики понимались все средства, включая физическую культуру, которая стоит на первом месте в этом списке. ЗОЖ – это образ жизни, где нет места алкоголизму, табакокурению, использованию наркотиков, где население следит за своим питанием, физически совершенствуется.

В ст. 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура определена как «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [1], то есть на бытовом уровне человек не может считаться культурным (несмотря на образование, воспитание, интеллектуальное развитие и т.д.), если он не озабочен своим физическим состоянием и не совершенствует его.

Устойчивое развитие как категория появилось в конце 20 века и первоначально использовалось только применительно к экономике и показателям стабильности ее развития. В 21 веке концепция устойчивости развития проникает во все сферы жизни: туризм, экономика, социальная сфера, сфера спорта. «На сегодняшний день – концепция устойчивого развития – это триада, состоящая из синтеза социального, экологического и экономического подходов» [2].

Как сказал Пан Ги Мун, Генеральный секретарь ООН: «Спорт стал мировым языком, способным преодолевать все барьеры. Прежде всего, это мощный инструмент для прогресса и развития» [3]. Действительно в современном мире спорт на всех его уровнях (от массового спорта до спорта высших достижений) представляет собой поистине универсальное культурное явление.

Сегодня ученые все чаще исследуют термин устойчивое развитие применительно к сфере спорта. Так политик и автор трудов по экологическому менеджменту в спорте Дэвид Чернушенко дает следующее определение устойчивого развития в спорте: «Спорт соответствует требованиям устойчивого развития в том случае, когда он позволяет удовлетворить потребности современного спортивного сообщества и в то же время вносит вклад в улучшение общедоступных возможностей в области спорта в будущем, а также способствует благополучию природной и социальной среды, от состояния которых зависит» [4].

Элементы устойчивого развития физической культуры можно рассмотреть на примере Олимпийских игр – 2014 в Сочи, подготовка и проведение которых были ориентированы на «6 основных направлений деятельности:

- здоровый образ жизни;
- гармония с природой;
- мир без барьеров;
- экономическое процветание;
- современные технологии;
- культура и национальные ценности» [5].

Таким образом, Олимпийские Игры в Сочи имели цель запустить процесс позитивных изменений в экономической, экологической и социальной сферах, основываясь на осознанном использовании ресурсов, а также естественного потенциала города, что в полной мере соответствует концепции устойчивого развития. Именно, исходя из опыта Сочинской Олимпиады, можно строить кампанию по формированию привычки к ЗОЖ в контексте устойчивого развития, например, использовать при строительстве спортивных сооружений только экологически чистые материалы, а также развивать в потребителях спортивных услуг осознанное желание совершенствовать свое физическое состояние для укрепления здоровья, а не слепо следовать моде.

Тем не менее, как это ни парадоксально, законодательно сфера спорта до сих пор не является одним из элементов устойчивого развития, а также не имеет легального определения с точки зрения устойчивого развития.

Список использованных источников

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 2 августа 2019) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 24.01.2019).
2. Устойчивое развитие региона: спортивный и туристский аспекты (на примере функционирования олимпийский объектов г. Сочи) / В.В. Ермилова, С.Г. Мальцева, К.С. Захаров, П.А. Волков // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Сер. : Экономика и право. – 2017. – № 10. – С. 29–32.
3. Пан Ги Мун призвал задействовать потенциал спорта для продвижения устойчивого развития [Электронный ресурс] // Новости ООН. – Режим доступа : <https://news.un.org/ru/story/2016/04/1283041>
4. David Chernyshenko // Sustainability and Sport. – 2011. – P. 15.
5. Верхунова, М.С. Устойчивое развитие и спорт: две стороны одной медали // Бюллетень Центра экологической политики России и Института устойчивого развития Общественной палаты Российской Федерации «На пути к устойчивому развитию России». – 2013. – № 63. – С. 3–8.

УДК 316

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМАМ ВНУТРЕННИХ КОММУНИКАЦИЙ В СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Закревская Н.Г., д-р пед. наук, проф. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Комева Е.Ю., ст. преп. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается концептуальный подход к изучению внутренних коммуникаций в спортивных организациях. Раскрыт механизм построения внутренних коммуникаций, изучены признаки форм внутренних коммуникаций, выделены функции внутренних коммуникаций. Отражена специфика внутренних коммуникаций в спортивной организации отрасли физическая культура и спорт. Выявлено, что корпоративная культура, цели и ценности организации являются основными аспектами благоприятной внутренней коммуникации.

Ключевые слова: внутренние коммуникации, спортивные организации, концептуальный подход, функции внутренних коммуникаций.

Внутренние коммуникации являются проблемой в современных спортивных организациях. Возможность получать и оптимально распределять информационные сообщения делового, интеллектуального и эмоционального содержания в организации могут быть эффективными при структурированной совокупности всех информационных каналов. Организационные аспекты спортивной организации, как и ее инфраструктура, лежат за рамками простого делового общения. Специфика отрасли физической культуры и спорта формирует определенные условия общения внутри спортивных сообществ: в частности, использование дистанционных технологий, синхронного и асинхронного взаимодействия, т.е., любых цифровых технологий.

Коммуникации в коллективе необходимы для того, чтобы установить связь между руководством и подчиненными, выстроить эффективное взаимодействие с коллегами и тем самым обеспечить эффективный обмен данными без потери информации и времени. Важно, чтобы эти взаимодействия были двусторонними — от сотрудников к начальству и от начальства к сотрудникам. Обратная связь необходима как для выстраивания политики компании, так и для укрепления корпоративной культуры и повышения лояльности. Корпоративные связи могут развиваться самостоятельно, если нет стратегии, но возможно не в положительном направлении, и как следствие отсутствие эффективной и слаженной деятельности.

Однако, в силу специфики функционирования спортивной организации, особенно, образовательной спортивной организации, концепция исследования заключается в построении модели внутренних корпоративных связей, с выделением подходов, задач, функций, принципов формирования внутренних коммуникаций в спортивной организации.

Нами выделены следующие функции внутренних коммуникаций:

- информационная (средства СМИ: корпоративные – журнал, газета, портал);
- аналитическая (обеспечение обратной связи);
- коммуникативная (корпоративные мероприятия, тимбилдинг, профессиональные соревнования, корпоративное обучение, адаптационные тренинги и семинары).
- организационная (собрания, совещания, деловые встречи).

Для установления внутренних коммуникаций с работниками можно применять различные подходы [1]: нацеленный подход — коммуникация устанавливается с четко определенной целевой аудиторией. Чем более точно составлено сообщение, тем больше вероят-

ность его верного восприятия; круговой подход – коммуникация устанавливается с помощью хороших человеческих отношений, а также работы над тем, чтобы каждый сотрудник получал удовольствие от работы. Такую систему можно установить только через длительные и открытые дискуссии. Предполагается, что сущность коммуникации – в достижении взаимопонимания; подход активного действия – коммуникация устанавливается посредством практических действий, в которых необходимо понимание и интуиция. Подход основывается на том принципе, что коммуникация – это координация значений, понимание общих правил и распознавание образов.

Внутренние коммуникации – это всевозможные взаимосвязи в общении людей в глубине организации. Благоприятная внутренняя коммуникация позволяет правильно установить ролевые взаимодействия и распределить ответственность между работниками. Внутренние коммуникации призваны дать возможность работнику понять корпоративную культуру, цели и ценности организации. Все сотрудники всегда обязаны быть в курсе всех событий и решений, которые влияют на работу абсолютно всех отделов. Внутренняя коммуникация объединяет абсолютно все отделы компании в единое целое на всех этапах и формирует чувство общности.

Исследование коммуникаций и оценка коммуникационных потоков являются необходимыми, так как внутренние коммуникации влияют на взаимоотношения между сотрудниками различных уровней, выражают непринужденное и заметное влияние на работу организации в целом, воздействуя и на мотивацию, и на системы ценностей, и позиции групп и отдельных работников.

Список использованных источников

1. Изаак, С.И. Роль коммуникаций в индустрии спорта / Изаак С.И., Коваленко Г.В. // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I всероссийской науч. конф. с междунар. участием. – Чурапча, 2017. – С. 247–251.

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПОНЯТИЕ И ЯВЛЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Кармаев Н.А., д-р. социол. наук, проф., проф. каф. социально-гуманитарных дисциплин НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматриваются актуальные вопросы формирования физической культуры в контексте исторического становления человечества. Особенности и возможные перспективы становления физической культуры в РФ рассмотрены в контексте различных подходов к пониманию физической культуры в разные эпохи

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, этническое утомление.

В условиях крупных социально-политических сдвигов происходят весьма значимые в жизнедеятельности современной цивилизации, общества, а также отдельного индивида изменения, которые требуют осмысления происходящих процессов, а также их соотнесения с реальными тенденциями в более широких контекстах. В частности, в сфере физической культуры также наблюдается потребность в более пристальном внимании как к понятию физическая культура, так и к оптимизации этого явления в жизнедеятельности социума в целом. Как известно, подобная переоценка этого явления происходила во все переломные моменты в истории человечества. Каждый раз оценка и принятие решений проходили в условиях конкретных

исторических ситуаций, чаще всего спонтанно, порождая конфликты и непонимание объективности происходящего. Также нередко и сейчас в условиях глобализации, когда жизнедеятельность человечества приобретает космопланетарный характер, угрожая как человеку, так и всему живому на планете, в принятии решений доминируют интересы, связанные с приращением материальных богатств отдельных групп. Поэтому формирующийся принципиально иной облик человеческой цивилизации все чаще демонстрирует антигуманный характер, в том числе и в системе ценностей отдельного человека, угрожая его благополучию.

Физическая культура, являясь важнейшим фрагментом благополучия, как отдельного человека, так и общества (популяции) в целом, приобретает различные очертания. Исследование прошлого показывает, что на понимание физической культуры, физического воспитания, а также формирования способов их решения чаще всего влияли две философии - первая была связана с пониманием тела человека, которое рассматривалось как объект, на который можно было не только обращать внимание, но и при желании делать наиболее значимые ставки. Вторая философия связана с философией комплексного подхода, учитывающей особенность всего человека [4]. При первом подходе тело рассматривалось как полезный и необходимый объект, который обладает необходимыми навыками для соответствия стандартам приемлемого социального поведения. Процесс объективизации тела, как особо значимого фрагмента окультуренности, в наиболее явной форме обнаруживался во втором веке нашей эры, когда Гален открыл в социальном смысле значение тела.

Тем не менее, в древние времена спартанцы, например, уделяли первостепенное внимание физкультуре, понимаемой в качестве главной ценности человека. Физкультура регулировалась государством, участники определялись по возрасту. Физкультура была нацелена на формирование необходимого для общества опыта мужчин и женщин, мальчиков и девочек [4].

В отличие от Спарты, афиняне признавали не только силу физического измерения человека для усиления человеческого потенциала, а тем самым и на эффективность общества, но и обратили внимание на другие аспекты человеческого естества (интеллектуальный, эмоциональный, социальный и духовный).

Следует также отметить, что тот или иной подход, как правило, не абсолютно доминировал в понимании человека и физической культуры. Даже в условиях средневековья следует отметить, что, когда церковь пронизывала все аспекты культуры – науку, политику, экономику и даже личную жизнь, тем не менее, в этот период ее комплексное понимание поддерживали ключевые фигуры средневекового периода. К ним можно отнести Святого Доминика (1170-1221), Святого Фому Аквинского (1225-1274), папу Пия III (1405-1464) [5]. В целом же Европа оказала большое влияние на гуманизацию физической культуры. Так, например, учитель итальянского возрождения Витторино да Филтьере (1378-1446) впервые ввел целостную физкультуру в качестве неотъемлемой части школьной программы, охвативший тело, разум и дух [5].

В Новое время в Европе стали воспринимать физическую культуру преимущественно как элемент для военной подготовки, следовательно, в центре внимания были тренировки, принуждение, дисциплина и контроль, а не стремление к гармонии и всесторонности [4]. В условиях капитализма 19 века, когда в максимальной форме проявился закон неравномерности развития капитализма, и появилась острая потребность в новых территориях, сырье, рынках сбыта, появилось стремление к переделу мира, потребность в войнах еще больше усилилась.

В 20 веке значительную роль в понимании содержания физической культуры стала ориентироваться на здоровье. Это произошло на фоне снижения уровня здоровья у европейских народов к этому времени. Так в 1958 году в Риме на конгрессе «Здоровье детей и школы», в частности, был сделан акцент на ориентированности образования детей в контексте физической культуры, понимаемой на основе второй философской доктрины [2].

Констатировалось также, что здоровье, физическое воспитание и отдых являются смежными и тесно взаимосвязанными областями, и должны координироваться в интересах общества. Были обозначены также семь аспектов здоровья – физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное, духовное, экологическое и профессиональное [2]. Как видим, круг проблем, связанных с проблемами здоровья, расширяется. Современный человек оказался не только лишен здоровья и стал зависим от множества заболеваний, бездуховности, но оказался и во власти социальных болезней, вызванных беззаконием, ростом социального неравенства, отчуждением. На уровне индивида одиночество становится характерной чертой образа жизни человека в мегаполисе, появляется новая модель современного человека - индивидуального потребителя. Поэтому в начале 21 века в наиболее продвинутых странах становятся актуальными как в теоретическом, так и в практическом смысле, поиски новых возможностей использования физической культуры. В целом же, 21 век продолжает настойчиво требовать гуманизации жизнедеятельности общества, что выражается, во-первых, в усилении целостного подхода к человеку, а тем самым и к соответствующему пониманию физической культуры, во-вторых, к тщательному уточнению терминологических особенностей в каждой стране в процессе формирования физической культуры, в третьих, в стремлении осознанно использовать реальный уровень потенциала человеческих ресурсов, национальных и региональных особенностей, реальных человеко-затрат и человеко-воспроизводства. Это реализуется с целью осознанного использования потенциала, заложенного в формировании соответствующей физической культуры. При этом, с одной стороны, вырабатываются международные стратегии по формированию физической культуры, с другой - учитываются и национальные особенности. Каждая страна пытается выстраивать оптимальные пути для формирования целостного человека, посредством формирования оптимальной физической культуры и образования. Так, в США, вплоть до семидесятых годов 20 века акцент в общеобразовательных школах был сделан на физическую активность в процессах формирования физической культуры, но в целом в настоящее время физическое воспитание рассматривается в контексте здоровья, а также соответствующего отдыха, которые являются необходимыми и взаимосвязанными элементами в достижении благополучия человека [3]. Таким образом, современность приближается к целостному идеалу в понимании физической культуры и человека.

Ситуации в нашей стране по формированию физической культуры обуславливается прежде всего здоровьем этноса. По мнению В.П. Казначеева, «здоровье этноса является главным, в развитии физических, биологических, психических способностей, трансляции этих способностей, их совершенствования из поколения в поколение» [1, С. 43]. По его мнению, «состояние этнического здоровья характеризуется нарастанием утомления, по причине влияния разнообразных негативных социоприродных факторов, в результате их воздействия в России импотентных мужчин достигает 10-15%, а женщины сохранившую репродуктивную функцию, часто больны. Дети, рождающиеся от них, как правило, имеют хронические заболевания в 80-85% случаев» [1, с. 26].

Список использованных источников

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. Москва+Кострома. – М. : [б. и.], 1996.
2. Corbin, C. Implications of physical literacy for research and practice: A commentary // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. – 2016. V. 87. – P. 14–27.
3. Lynch, T. “Physical education”, “health and physical education”, “physical literacy” and “health literacy”: Global nomenclature confusion / Lynch T., Soukup G. J. // *Cogent Education*. – 2016. – V. 3:1. – P. 2-22.
4. Phillips, M. History of physical education / Phillips M., Roper A. // *Handbook of physical education* / D. Kirk, D. Macdonald, & M. O’Sullivan (Eds.). – London : Sage Publications, 2006. – P. 123–140.
5. Watson, N.J. Sport and the Christian religion: a systematic review of literature (Foreword, Scott Kretchmar; Preface, Brian Brock) / Watson N.J., Parker A. – NewcastleUpon-Tyne : CambridgeScholars, 2014.

УДК 796.01

«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СЛЕПОТА» В СПОРТЕ

Кротова Е.Е., ст. преп. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье анализируется значимость эстетического восприятия спортивного зрелища. Спорт не всегда адекватно воспринимается зрителем. Для спорта, как и любого зрелища, важна эстетическая сторона. Большинству болельщиков важны только победы «своего» спортсмена или команды, а сами компоненты спортивного действия не являются необходимостью для наслаждения самим зрелищем. А болельщики, у которых слабо развито эстетическое восприятие соревнования, не могут полностью понять его эстетическую ценность. «Эстетическая слепота» – это вырождение эстетической ценности спорта.

Ключевые слова: эстетическая слепота, спортивное зрелище, эстетический вкус, эстетическое восприятие, зритель.

В современном обществе спорт является одной из самых популярным форм визуальной культуры. И, как известно, притягивает миллионы зрителей, которые смотрят спортивные соревнования. К спорту, как и к другому любому явлению, имеется особое отношение, которое позволяет говорить и судить о спорте. После просмотренного матча или заплыва спортсменов болельщики оценивают само действие и его итог. Но зачастую в современной ситуации происходит так, что оценка спортивного зрелища сводится к результату, то есть к итоговым цифрам на табло. Аудитория спортивного зрелища потребляет результат, потому что он доминирует в иерархии спортивных ценностей. Но спорт не сводится только к статистике или формированию рейтингов лучших. Он гораздо глубже. Зритель часто даже не знает хоть немного правил того или иного вида спорта, но все равно его смотрит. Понятно, что в такой ситуации нельзя говорить о том, что он может правильно оценить конкретное соревнование, спортсменов. Современный спорт стремится к установке рекордов, интересуется лишь количественными показателями, которые можно измерить в метрах, минутах, голах. И поэтому, смысл спорта очень часто кажется очевидным. Но это не так. И поэтому зрители часто даже не осознают, что они «смотрят» не на суть спорта, а просто на спорт. К примеру, понимание футбольной игры – это не просто точное знание правил игры, а понимание смысла игры, ради чего она ведется, какой смысл имеет победа и поражение. Человек является существом биологическим и социальным (как бы сказал Ф.Ницше, в нем присутствуют два начала – дионисийское и аполлоническое). И чувство азарта, которое возникает при просмотре спортивного зрелища, относится к биологической стороне человека. Желание ощутить радость победы, на самом деле, не имеет ничего общего с эстетическим чувством. А «одухотворенные» чувства возникают по мере развития человека в обществе. Эстетическое чувство – это особое эмоциональное состояние, возникающее тогда, когда имеются две составляющие – эстетическая потребность субъекта и эстетическое свойство объекта. Именно оно заставляет болельщика иначе относиться к соревнованию. Например, все радуются голу, но не все могут по-настоящему восхититься им. По-настоящему – значит понять этот гол, объяснить каким образом он состоялся, а если забили его после судейской ошибки, то просто не придавать ему особого значения. Очень часто можно встретить людей, которые говорят о спорте с видом знатока, но на самом деле они ничего не понимают в спорте. Они могут видеть форму, но не содержание. Получается, что они видят, но на самом деле слепы, так как не замечают важных черт.

Эстетическая сторона спорта является не менее важной, чем все остальные. В.И. Столяров и М.Я. Сараф выделяют три категории спортивных зрителей (тех, кто непосредственно

смотрит вживую на происходящее, и тех, кто смотрит трансляции по телевидению). В первую группу включены те зрители, которые совершенно не интересуются эстетическим содержанием спортивного зрелища. То есть данная категория зрителей волнуется только за выигрыш своей команды или спортсмена, получая при этом эмоциональную разрядку. К сожалению, не всегда можно применить термин «болельщик», так как попадают и «случайные» зрители, которые не разбираются в спорте совершенно и не имеют четкого представления о команде или спортсмене. И поэтому большую популярность приобрела форма просмотра соревнований ради атмосферы, царящей на стадионе или в зале, а также сопричастности к группе болельщиков.

Ко второй группе относятся те, кто испытывают определенное эстетическое удовольствие от наблюдения за спортивными соревнованиями, но их эстетическая потребность связана со спортом лишь случайно. Они имеют подобие эстетического восприятия спортивного действия, но это восприятие ограничено тем, что им интересно, то есть отдельными элементами, к примеру, техники. Но составить полную картину они не могут в силу того, что эстетическое восприятие у них не очень развито. Такие зрители смогут понимать эстетическую составляющую спорта, если перестанут упрощать спорт.

В третью группу можно отнести тех зрителей, которых на стадионы и к наблюдению за спортивными состязаниями по телевизору привлекает в первую очередь возможность испытать чувство эстетического наслаждения от созерцания многообразных проявлений эстетических ценностей в спорте. Для последней группы характерна сформировавшаяся, устойчивая эстетическая потребность, возникшая на основе наблюдения за различными эстетическими явлениями в спорте и переживания их. Для зрителей, входящих в данную группу, важен не только и не столько спортивный результат (выигрыш, победа и т. д.), сколько то, каким путем он достигнут, насколько эстетично это сделано. У таких зрителей отрицательную реакцию вызывает чисто физическое превосходство одних участников спортивных состязаний над другими, не дополняемое нравственным и эстетическим превосходством [1, с. 40]. В тех случаях, когда внимание направлено не столько на результат, сколько на содержание спортивного действия и когда на трибуне понимающий зритель, а не случайный посетитель, то формируется правильная атмосфера.

К сожалению, зрителей, относящихся к последней группе не так много. Все явления упрощаются. В их число входит и спорт. Иногда дело даже не в том, что зритель не может эстетически оценить то или иное выступление спортсмена или команды, а именно не хочет. Он выбирает объектом интереса не сам спорт, а что-то ему сопутствующее. Если зритель руководствуется эстетическим чувством при просмотре спортивного соревнования, он наслаждается техническим мастерством спортсменов, совершенством движений, оригинальностью и остроумием в выполнении приемов. Он воспринимает борьбу как гармонию, так как понимает ее логику и композицию. Современный человек стал слишком ленив для созерцания и расширения своего кругозора. И поэтому сужение своего собственного восприятия любого явления для него становится обыденным.

Эстетическая оценка спортивного действия уходит, а на ее место приходит эстетическая слепота. Данный термин возник отнюдь не случайно. Зрение является тем чувством, которое играет одну из главных ролей в социальной практике человека. И именно зрение, соединенное с нравственным чувством, стало инструментом к эстетическому восприятию реальности. Интересен тот факт, что спорт постоянно преследовали различные категории слепоты. Концептуальная слепота (когда теория «не видит» в каком-либо явлении серьезного объекта для анализа и изучения) по отношению к спорту до сих пор не везде преодолена. Ценностная слепота, то есть неспособность видеть ценности [2, с. 204], привела к тому, что уходит уважение к ценностям спорта. Доказательством может служить применение допинга в спорте: у некоторых спортсменов отсутствует почтение и уважение к честной борьбе. Эта слепота, возможна, вызвана отсутствием одаренности. Со стороны зрителей ценностная сле-

пота проявляется в неуважении к самому спортсмену, в его оскорблении, хотя спорт и олимпийские идеалы предполагают мир, равенство между спортсменами.

Эстетическую слепоту можно отнести к ценностной слепоте. Эстетическая слепота в спорте – это неспособность индивида к эстетическому восприятию спортивного зрелища, а также отсутствие или неразвитость эстетического чувства и вкуса. Раньше прекрасное в спорте являлось эталоном, а сейчас часто выступает ненужной составляющей. Сегодня можно сказать, что тот дух конкуренции, который раньше подталкивал спортсменов к улучшению качества своего выступления, сейчас перерос в максимальную форму «арете», то есть стремлению к превосходству, и теперь является тем двигателем, благодаря которому происходит нарушение этических и эстетических норм в спорте. «Все ради победы» - это то, что руководит спортсменами. Данный факт является одной из причин того, что зрители перестали оценивать спорт с точки зрения эстетики. Если спортсменам она мешает, то зрители и не стремятся эстетически оценивать их выступления. Когда спортсмен превращает свое действие в шоу, то чего ждать от зрителя, для которого любое действие измеряется только успехом. К примеру, не так часто можно встретить зрителя, который может объяснить, что означает в игровых видах спорта понятие «культура игры». Общий уровень социокультурной образованности спортивных зрителей падает, и на смену интеллектуальному зрителю приходит обычный потребитель. Данная ситуация многих устраивает. Именно благодаря потребителю возрос уровень доходов в спорте. И менять ориентиры с точки зрения бизнеса не является рациональным решением.

Чтобы изменить данный вектор восприятия спортивного зрелища, необходима установка на эстетическую оценку выступлений спортсменов. Понимание спортивной эстетической информации зрителями обеспечит полноценное восприятие эстетических ценностей спортивного зрелища и тем самым будет стимулировать развитие «правильного» спорта в обществе.

Список использованных источников

1. Столяров, В.И. Эстетические проблемы спорта : учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры и слушателей ВШТ / В.И. Столяров, М.Я. Сараф. – М. : [б. и.], 1982. – 73 с.
2. Гартман, Н. Этика / Н. Гартман. – СПб. : Владимир Даль, 2002. – 708 с.

УДК 796.01

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖЕР – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Круглова Т.Э., канд. пед. наук, проф. каф. менеджмента и экономики спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Крылова А.Т., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Миролюбова К.Н., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье ставятся вопросы теоретического и практического осмысления профессии «спортивный менеджер». Проведен анализ публикаций на современных интернет-сайтах, имеющих отношение к данной профессии, а также к рынку труда в отрасли физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивный менеджер, профессиональная деятельность, рынок труда.

Актуальность данной статьи обусловлена интересом авторов к пониманию такого явления как «спортивный менеджер». Впервые об этом явлении стали говорить более 20 лет тому назад, когда наша страна переходила на рыночные рельсы. В 90-ые годы публиковались различные материалы, касающиеся спортивного менеджмента и спортивного менеджера. Многие авторы пытались дать характеристики этой профессии. В настоящее время спорт как отрасль сделал огромный рывок в сторону коммерциализации, появился целый ряд новых направлений спортивной индустрии, а в работу спортивного менеджера до сих пор вкладывают разный смысл. Так называют руководителей, которые работают в государственном секторе экономики и работников организаций, которые, по сути, не имеют подчиненных, а выполняют даже функции курьера.

Исходя из этого, скажем, что в теоретическом аспекте к деятельности спортивного менеджера подход так и не сформировался. Чтобы данная картина разъяснилась, мы сделали попытку проанализировать имеющиеся сайты в интернете на предмет выявления уровня востребованности данной профессии и нормативно-правовую базу, связанную с работой спортивного менеджера. В этой статье мы затронем только часть результатов своих исследований.

Спортивный менеджмент как особый вид профессиональной деятельности управленцев в спортивной отрасли возникает в результате разделения и кооперации их труда. Причиной появления спортивных менеджеров стала рыночная экономика, предъявившая особые требования к организациям и их руководству в условиях экономической конкуренции. Спортивная организация имеет определенную внутреннюю структуру, основанную на специфике того или иного вида спорта. В ней есть управления, департаменты, отделы, группы, команды. Иными словами, в спортивной организации существуют различные виды управленческой деятельности. Вместе с ними появляется структура взаимоотношений и подчиненности. Это значит, что спортивные менеджеры бывают разных уровней, и задачи они решают разные [2]. Так сегодня спортивный менеджер организует работу хозрасчетных, акционерных и др. предприятий в сфере физкультуры и спорта, обеспечивает материально-техническое снабжение физкультурно-спортивных организаций; изучает спрос населения на услуги физической культуры и спорта; ведет учебно-финансовую документацию; организует проектирование, строительство и эксплуатацию спортивных сооружений. Исходя из этого он должен знать: методы и формы спортивной рекламы, основы экономики и организации производства, рынок и маркетинг в сфере физкультуры и спорта, экономические методы управления, методы изучения спроса на услуги физкультуры и спорта, современное состояние и перспективы развития спортивных сооружений, оборудования и инвентаря.

Другой подход к классификации спортивных менеджеров – по видам профессиональной деятельности: генеральный менеджер, менеджер по персоналу организации, менеджер по рекламе, менеджер по маркетингу, менеджер-представитель спортсмена. Все спортивные менеджеры, независимо от уровня и вида деятельности являются субъектами управленческой деятельности, выполняют в организации ряд стандартных функций. Среди них выделяются три ключевые функции: функция принятия решения; информационная функция; функция руководителя [1].

Сегодня рынку свойственна неопределенность ситуации и предпринимательский риск. Они требуют от менеджеров самостоятельности и ответственности за принимаемые решения. Профессионализм спортивного менеджера проявляется в знании технологии управления организацией и законов рынка, в умении организовать слаженную работу коллектива и прогнозировать развитие организации.

Актуальным вопросом в настоящее время является состояние рынка труда спортивных менеджеров. Анализ популярных сайтов, связанных с рынком труда за последние 3 месяца, показало, что в России открыты 23 335 вакансий по должности «Спортивный менеджер». В том числе, распределение количества данных вакансий по заработной плате выявило соответствующие коридоры по регионам.

Средняя заработная плата на должность «Спортивный менеджер»: от 30000 до 40 000 в городах как Уфа, Волгоград, Челябинск и др. От 40000 до 45000 в городах Красноярск, Владивосток, Новосибирск и др. От 45000 до 66000 – в городах Екатеринбург, Санкт-Петербург, Москва. Эта информация выявлена по результатам анализа соответствующих сайтов. В реальности эти цифры могут меняться в сторону, как значительного уменьшения, так и увеличения.

Далее, мы провели анализ имеющихся должностных справочников и классификаторов профессий, действующих на территории Российской Федерации в настоящее время в целях выявления места профессии/ должности спортивного менеджера в официальных документах.

Опираясь на нормативно-правовую базу Российской Федерации, а именно на должностные справочники (таблица 1): Единый квалификационный справочник, Единый тарифно-квалификационный справочник профессий, Общероссийский классификатор профессий и должностей, а также на профессиональные стандарты, мы отмечаем факт отсутствия такой должности, как «спортивный менеджер».

Таблица 1. Справочники должностей в РФ

Наименование	Постановление	Функции	Содержание
Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих (ЕКС)	Постановление Минтруда РФ от 21.08.1998 N 37	Создание единых нормативов регламентации труда	Наименование должностей и квалификационные требования
Единый тарифно-квалификационный справочник работ и профессий рабочих (ЕКС)	Постановлением Минтруда РФ от 12.05.1992 N 15а	Тарификация рабочих, присвоение разрядов	Характеристика основных видов работ по профессиям.
Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР)	Пост. Госстандарта от 26.12.1994 № 367	Структурирование информации о специальностях и профессиях	Перечень должностей рабочих и служащих

Проведенный нами анализ документов выявил требования к квалификации разных должностей работников в отрасли физической культуры и спорта является наличие высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта, а также предъявляются требования к стажу работы. Вместе с тем, для таких должностей как, менеджер, директор и другие должности в общепрофессиональных характеристиках должностей работников, занятых на предприятиях, в учреждениях и организациях основное требование к квалификации – это наличие высшего профессионального образования в области теории и практики менеджмента. В данном классификаторе не предусмотрено должностей, связанных с управлением в отрасли физической культуры в частных организациях.

Еще одним должностным справочником является общероссийский классификатор рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов. Классификатор предназначен для решения задач, связанных с оценкой численности рабочих и служащих, учетом состава и распределением кадров по категориям персонала, уровню квалификации, степени механизации и условиям труда, вопросами обеспечения занятости, организации заработной платы рабочих и служащих, начисления пенсий, определения дополнительной потребности в кадрах и другими вопросами.

Объектами классификации в ОКПДТР служат профессии рабочих и должности служащих. Существует три уровня управления, менеджер относится к первому стратегическому, тогда как служащие и рабочие не относятся к управленцам, следовательно, данный классификатор не актуален для рассмотрения в этой работе, он не имеет должностей руководителей в своем содержании.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод, что профессия «спортивный менеджер» в настоящее время является востребованной в большинстве регионов России. Вместе с тем, мы можем констатировать, что должность спортивного менеджера не выделена как самостоятельная; нормативная база функционирует на прежних основах и вышеуказан-

ные документы до настоящего времени не прояснили позиции с точки зрения того, кого мы можем сегодня называть спортивным менеджером. Это, по нашему мнению, вносит определенный диссонанс в процесснайма в физкультурно-спортивные организации, а также процесс профессиональной подготовки к данному виду деятельности.

Список использованных источников

1. Зубарев, Ю.А Подготовка спортивного менеджера в высшем учебном заведении // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 2 (4). – С. 118–125.
2. Круглова, Т.Э. Профессионализм менеджера в спорте / Т.Э. Круглова. – СПб. : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2014. – 93 с.

УДК 796.06

К ВОПРОСУ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ОБЪЕКТА ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ ПОТРЕБИТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Лебедев А.И., канд. техн. наук, доц. каф. спортивных сооружений и индустрии, доступной среды НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ерёмин И.Б., канд. пед. наук, доц. каф. спортивных сооружений и индустрии, доступной среды НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Данная статья обосновывает термин объект гражданской обороны, раскрывает порядок приспособления, документальное подтверждение порядка приспособления. Предлагаемый подход приспособления объекта недвижимого имущества для предоставления услуг потребителям физической культуры и спорта является новым.

Ключевые слова: объект гражданской обороны, объект физкультурно-спортивного назначения, здание, сооружение, приспособление, безопасность, доступность, услуга, потребитель услуги.

В настоящее время требования по расширению материально-технической базы отрасли физической культуры и спорта имеет несколько направлений: размещение и создание новых и реконструируемых объектов физкультурно-спортивного назначения (далее – объект ФСН), приспособление существующих объектов недвижимости. Размещение и создание объекта ФСН требует длительного времени от момента замысла до сдачи объекта недвижимости в эксплуатацию, передачу пользователю на праве владения, пользования и распоряжения недвижимым имуществом физкультурно-спортивной организации (далее – ФСО) в оперативное управление. Приспособление объектов недвижимости с различным функциональным назначением значительно сокращает сроки проведения законодательных процедур по передаче ФСО этих объектов недвижимости.

Порядок приспособления объектов различного функционального назначения с целью предоставления услуг потребителям физической культуры и спорта регламентирован федеральным законом №122-ФЗ [1]. Реальная практика показала, что если объекты недвижимого имущества находятся в ведении определенного оператора государственной собственности, то вопрос об изменении собственника недвижимого имущества проходит значительно быстрее. Однако сроки подготовки и реализации такого решения связаны с участием многих ответственных специалистов исполнительных органов государственной власти по вопросам

согласования этих имущественных решений. У операторов государственной собственности существует законодательный порядок обоснования, подготовки, рассмотрения и юридического закрепления имущественных решений.

В данной статье приводится практика имущественного закрепления объекта недвижимого имущества между двумя пользователями: государственным казенным учреждением «Центр обеспечения мероприятий гражданской защиты» и государственным бюджетным учреждением «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию «Радуга» Петроградского района Санкт-Петербурга» (далее – СШОР «Радуга»).

Оценка возможности приспособления защитного сооружения гражданской обороны (далее – ЗС ГО) для предоставления услуг потребителям физической культуры и спорта была обоснована в процессе исследования внутренних параметров объекта недвижимости, а затем подтверждена положениями приказа МЧС [2, 3]. В соответствии с положениями приказа МЧС в мирное время разрешается использование ЗС ГО для нужд организаций и обслуживания населения, в том числе под спортивные помещения (стрелковые тир и залы для спортивных занятий).

В настоящее время, юридическое закрепление ЗС ГО, как объекта недвижимого имущества, за СШОР «Радуга» состоялось, администрацией Петроградского района Санкт-Петербурга издано распоряжение «О мерах по открытию крытого бассейна для плавания ГБУ СШОР по плаванию «Радуга» по адресу: Любанский пер., д.2, лит. Б». Разработана дорожная карта, в которой отражены сроки реализации проекта, объемы финансирования, определены ответственные исполнители. Планируется к 1-му сентября 2020 года завершить этот важный для Петроградского района проект.

В заключении отметим, что проект является «пионерным» в Санкт-Петербурге, реализация такого проекта в сравнении с созданием объекта ФСН с подобными параметрами требует практической реализации от двух до трёх-четырёх лет.

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 21.07.1997 N 122-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) // <https://legalacts.ru/doc/FZ-o-gos-registracii-prav-na-nedvizhimoe-imuwestvo/> (дата обращения 24.01.2020).
2. Приказ МЧС РФ от 15 декабря 2002 г. N 583 "Об утверждении и введении в действие Правил эксплуатации защитных сооружений гражданской обороны" (с изменениями и дополнениями), <https://base.garant.ru/185647/> (дата обращения 24.01.2020).
3. Приказ МЧС России от 21.07.2005 N 575 (ред. от 14.09.2015) "Об утверждении Порядка содержания и использования защитных сооружений гражданской обороны в мирное время" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.09.2005 N 7032), http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_55724/ (дата обращения 24.01.2020).

УДК 659.4:796

ПИАР ТЕКСТ В СПОРТИВНОМ ДИСКУРСЕ

Муртазина Г.Х., канд. пед. наук, доц., проф. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются требования к подготовленным материалам (пресс-релизов, пресс бюллетеней, обзоров, статей, рекламы) для внешней и внутренней аудитории. Мониторинг коммуникативных потоков и поддержание интереса у издателей к

информации требует знания видов документов в сфере связей с общественностью, отличий жанровых групп, используемых в том числе в журналистике, стилистических особенностей составления текстов.

Ключевые слова: связи с общественностью, журналистика, текст, жанры, спортивный дискурс.

Научные исследования категории текста получили различные трактовки в трудах российских ученых (Лотман Ю. М., 1992; Гальперин И.Р., 2006; Горшков А.И., 2006; Тураева З.Я., 1986). В работе за основу берется дефиниция, определяющая текст как «произведение речевореческого процесса, обладающее завершенностью, объективированное в виде письменного документа, литературно обработанное в соответствии с этим типом документа, произведение, состоящее из названия (заголовка) и ряда единиц (сверхфразовых единств), объединенных разными типами лексической, грамматической, логической, стилистической связи, имеющее определенную целенаправленность и прагматическую установку» [1, с. 18]. Классификация пиар текстов, в свою очередь, приводится в работах, рассматривающих письменную коммуникацию по целевому назначению (Иванова К.А., 2006; Алешина И.В., 2003; Чумиков А.Н., Бочаров М.П., 2006; Почепцов Г.Г., 2005), стилевым и жанровым особенностям (Кривонос А.Д., Шишкина М.А., Ученова В.В., 2002). Таким образом, пиар текст представляет собой дискурс письменной коммуникации специфическими жанровыми группами, языковым и стилевым оформлением различных документов. Специфичность или особенность жанров определяется отстройкой от смежных коммуникативных практик – журналистики, рекламы и пропаганды.

Пресс-служба спортивной организации должна оперативно и своевременно информировать журналистов о планируемых мероприятиях (календарях соревнований) и готовить собственные материалы для СМИ. Виды документов, используемые в работе со СМИ, целевыми аудиториями и предъявляемые к ним требования можно структурировать следующим образом [2, с. 14]:

- оперативные рабочие информационные документы: пресс-релиз, информационная справка (бэкграунд), пресс-кит, заявление, интервью для печати, информационный бюллетень, квартальный информационно-аналитический отчет, заявка клиента на пиар услуги (PR-brief), биографическая справка, пресс-досье, пресс-клиппинг, аналитическая справка, статья опровержение, «папка кризисного реагирования» (информация по прогнозированию и преодолению кризисных ситуаций в организации), приглашение на пиар мероприятие, распечатка баз данных целевых СМИ и аудиторий, сценарий пиар мероприятия, анкеты и опросные листы, фотоподборки и фоторепортажи;

- имиджевые корпоративные документы: презентационный буклет, корпоративная газета, буклет «Профиль фирмы», годовой отчет, письмо к акционерам, история организации, биография высшего руководства, видеofilm, компьютерная презентация, портфолио;

- интерактивные электронные документы в интернете.

Пресс-релиз – наиболее распространенный вид оперативных документов, подготовленный по определенному шаблону. Основным поводом для написания пресс-релиза может стать новостное событие, рекламная или пиар кампания, акция, специальное событие, проведение масштабных соревнований и пр. Текст пресс-релиза строится в соответствии с принципом перевернутой пирамиды: наиболее важная информация должна даваться в первых фразах, а далее – все менее весомая, в строгой последовательности: от более важной детали (подробности) – к менее значительной и располагается на 1-2 страницах формата А4. Как правило, распространяется пресс-релиз бесплатно и без каких-либо обязательств СМИ к публикации. Отметим, что именно в сфере спорта журналисты заинтересованы в получении пресс-релиза, включающего основные сведения о составе команд, тренеров, календарном плане соревнований. Здесь текст представляет собой структурированный многостраничный документ с исчерпывающей и полезной информацией для журналистов.

Бэкграундер – информация текущего, событийного характера. Это новость, не являющаяся сенсацией. Такую информацию следует отсылать регулярно для поддержания непрерывного потока новостей, исходящих из организации.

Пресс-кит – подборка материалов для журналистов. Как правило, эти материалы вкладываются в специальную папку формата А4 и включают в себя пресс-релиз, биографию (руководства), информационную или историческую справку, фото, сувениры. Пресс-кит распространяют непосредственно на мероприятиях/специальных событиях для представителей СМИ, либо рассылают по электронной почте. На основе предоставленной информации журналист сможет бесплатно разместить информацию об организации, подготовить публикацию или интервью.

Пресс-клиппинг – подборка журналистских материалов о специальных событиях, соревнованиях, спортивных организациях и пр., отсканированных страниц печатных СМИ, скриншотов электронных документов из сети интернет. Пресс-клиппинг может сопровождаться статистическими данными – место текста, площадь текста, площадь иллюстраций, количество символов в тексте сообщения и включаться в отчетную документацию (таблице 1).

Таблица 1. Форма пресс-клиппинга

Издание	Жанр (статья, заметка, интервью, эссе и т.д.)	Заголовок	Автор	Дата публикации	Тональность (позитивная, негативная, нейтральная)
---------	--	-----------	-------	-----------------	--

Значимым жанром медиа-текстов является имиджевое интервью, представляющее собой беседу. В качестве интервьюируемого выступает, как правило, первое должностное лицо спортивной организации, тренер, спортсмен. Отличающим признаком этого вида интервью является «возвышение» имиджа. Специалист в данном случае продумывает не только информационный повод, но и готовит статистическую информацию. Напротив, журналистское интервью предполагает не только беседу со значимой персоной (портретное), получение новой (информационное), иногда сенсационной информации (событийное), но и полемичность, дискуссионность (проблемное).

Таким образом, жанровые группы диктуют языковые и стилистические особенности пиар текстов, определяя их сущностные характеристики – информативность и коммуникативность содержания.

Список использованных источников

1. Гальперин, И.Р. Текст как объект лингвистического исследования / И.Р. Гальперин. – М. : КомКнига, 2006. – 144 с.
2. Муртазина, Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Г.Х. Муртазина. – СПб. : [б.и.], 2018. – 110 с.

УДК 613:316.64

НЕКОТОРЫЕ СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТА

Оганян К.М., д-р филос. наук, проф., проф. каф. социально-гуманитарных дисциплин НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;
Оганян К.К., канд. социол. наук, доц., доц. каф. социально-гуманитарных дисциплин НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Анализируется понятие «спорт» в контексте социокультурного статуса. Выделяются типовые социокультурные характеристики спорта, раскрывающие природно-

социальную и индивидуальную квинтэссенцию цивилизации и культуры общества. Выделяются основные подходы к рассмотрению понятия «спорт»: институциональный, игровой, состязательный, интегративный.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, социокультурный статус спорта, социокультурные характеристики спорта, определение спорта.

Успешностью и ценностью высших достижений определяются личностные качества спортсмена в рассмотрении спорта в контексте социокультурной деятельности. В литературе анализируются несколько подходов к рассмотрению социокультурных характеристик спорта. В частности, выделяются следующие подходы: *институциональный* (спорт рассматривается как институт социального воспитания в контексте развития физических и духовных способностей); *игровой* (деятельность, раскрывающая двигательные возможности человека через соперничество); *состязательный* (соревновательность с применением физических упражнений для достижения высоких результатов); *интегративный* (физическая деятельность, сочетающая борьбу человека внутри себя и с другими) [8].

В современных условиях усиливаются требования к профессиональному спортсмену: состязательность, технологии подготовки профессиональных спортсменов и осложнения правил их деятельности. Отсюда вытекает успешное и эффективное выполнение цели и задач, поставленных перед профессиональным спортсменом. Кроме того, в вопросе формирования профессионализма спортсмена становится актуальным воспитание его как личности и как гражданина для выполнения своих профессиональных обязанностей.

Становится важным исследование факторов личных и социальных качеств спортсмена, его духовности как социокультурного явления. Решение этих задач обуславливает рассмотрение социокультурной характеристики спорта как пространства, где личность спортсмена выражает профессиональные, педагогические, организационные, лидерские качества. [5, с. 17-30].

Олимпийское движение способствует развитию этих тенденций через престиж спорта и высокие достижения. Отсюда, усиливается интерес специалистов социокультурной сферы, занимающихся исследованиями и разработкой рекомендаций в сфере олимпийского движения и спорта.

В научной литературе отсутствует единое мнение к определению понятия «спорт». В частности, А.Г. Егоров и М.А. Захаров пишут о том, что «спорт - это социальная деятельность, направленная на совершенствование и сопоставление психофизических интеллектуальных способностей индивидов, ограниченная рамками установленных правил» [3, с. 99-101; 4, с. 7]. Другой исследователь определяет, что спорт - это деятельность, направленная на развитие человеческих возможностей в сфере высоких достижений [2, с. 836].

В словаре русского языка можно найти противоположную позицию об отсутствии социокультурной характеристики спорта [6, с. 229].

Таким образом, при сравнительном анализе интерпретации природного и социокультурного содержания спорта, все исследователи выделяют его основные типовые характеристики как факторы развития личности в контексте социума.

В работах И.М. Быховской [1] обосновывается культурологический подход, восходящий к позиции О. Шпенглера, относившего спорт к явлениям цивилизации, а культура в данном случае понимается как критерий гармонии духа и тела.

Вывод. Социокультурные характеристики спорта проявляются как средство выявления самой высшей благородной ценности в современном глобализированном мире.

Список использованных источников

1. Быховская, И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве / И.М. Быховская. – М. : Физкультура, образование и наука, 2017. – 209 с.

2. Воронин, А.А. Спорт // Глобалистика: международный междисциплинарный энциклопедический словарь. – М., 2006.
 3. Егоров, А.Г. Понятия «спорт» и «физическая культура» в системе социологического знания / А.Г. Егоров, М.А. Захаров // Доклады Первого междунар. конгресса «Термины и понятия в сфере физической культуры». 20-22 декабря 2006 года, Россия, Санкт-Петербург. – СПб., 2007.
 4. Егоров, А.Г. Фэйр Плэй в современном спорте / А.Г. Егоров, М.А. Захаров. – Смоленск : [б. и.], 2006. – 184 с.
 5. Оганян, К.М. Социологический анализ здорового образа жизни / К.М. Оганян, К.К. Оганян // Социология и право. – 2019. – № 1 (43).
 6. Словарь русского языка. Т. IV. – М. : Русский язык, 1988. – 797 с.
 7. Соломенцева, Г.П. Спорт // Социологическая энциклопедия. Т. 2. – Москва, 2003.
- Столяров, В.И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспект проблемы // Спорт, духовные ценности, культура. Исторические и теоретико-методологические основания. Вып. 1. – М. : РАО, Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 1997.

УДК 796.01:004

КИБЕРСПОРТ – СПОРТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ НОВОГО МИРА

Предовская М.М., канд. филос. наук, доц. каф. социально-гуманитарных дисциплин НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Тебякина Е.Е., канд. филос. наук, преп. каф. гуманитарных и социально-экономических дисциплин Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается киберспорт, как новый вид спортивной практики, его особенности, анализ различных видов и оснований классификации, а также направлений и тенденций развития и основных проблемных моментов. Киберспортивные соревнования, благодаря общемировому признанию, обретают статус спортивных мероприятий и в будущем могут быть включены в программу Олимпийских игр. Основным методом исследования выступает метод феноменологической редукции, а также общелогические методы - анализ и синтез. В заключении делается вывод о возрастании роли киберспорта в обществе и признании его статуса, как официального спортивного соревнования.

Ключевые слова: спорт, киберспорт, международные соревнования, Олимпийские игры.

Согласно общепринятому определению «спорт» представляет собой особый род физической или интеллектуальной деятельности, организованной по строго определённым правилам и направленной на соревнование и сравнение физических и интеллектуальных способностей участников-спортсменов, а также включающий в себя обязательный этап подготовки и целенаправленной тренировки. Современный уровень технологического развития предоставляет новые возможности для реализации различных явлений действительности и, в том числе, для спортивных мероприятий посредством использования виртуальной реальности. В этом новом пространстве игровые практики приобретают характеристики спортивных соревнований и становятся киберспортом (англ. cybersport, e-Sport, electronic sport), то есть видом соревновательной деятельности на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра

предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой и требующим специальной подготовки. Таким образом, киберспорт можно определить, как набор интеллектуальных дисциплин, соревнования по которым проходят в виртуальном пространстве [1].

Киберспорт как особый вид спорта зародился в конце конца 90-х годов и Россия стала в 2001 году одной из первых стран, признавших его официальным видом спорта. И хотя данное решение было отменено из-за недостаточного развития киберспорта в регионах, в июне 2016 года Минспорт вернул официальный статус национальному киберспорту.

Киберспорт привлекает внимание современной молодёжи не только благодаря широкой доступности и популярности видеоигр, но и вследствие исключительной зрелищности киберспортивных мероприятий. Начиная с Олимпийских игр в Древней Греции, любые спортивные мероприятия всегда стремились поражать своей зрелищностью и массовостью. А, поскольку участие зрителей в качестве болельщиков более активно, чем, например, театральных событиях, то сами болельщики ассоциируют себя не только со спортсменом, но и ощущают свою причастность к проведению спортивного события в целом.

С развитием медийных СМИ тенденции спорта как массового зрелища ещё больше усиливаются, а профессионализация спорта и направленность на победу в крупных спортивных мероприятиях увеличивают его популярность. Вместе с тем, трансляции спортивных событий и, в особенности Олимпиад, позволяют массовому зрителю не только ощутить себя участником спортивного события, но и неотъемлемой частью коллективной общности - народа, государства, страны. Как отмечает по этому поводу профессор Б. В. Марков в своей работе «Человек в условиях современности»: «Спортивная идеология эксплуатирует олимпийскую идею, но на деле мотивом государственной поддержки спорта является стремление к психической «сборке» этнически и медиально разобщённой массы в одно целое» [2, с. 238].

Спортивная зрелищность определяется ещё и тем, что несмотря на строгую заданность правил и изначальных условий, результат остаётся непредсказуемым. Как отмечает Ален Деженн, в своей статье «Пьер Парлеба, Элементы социологии спорта» - именно напряженность в середине спортивного состязания в большинстве своём определяет зрелищность, поскольку спортивные соревнования являются замкнутой системой, подчинённой строгим правилам, причём этим правилам подчинены не только игроки, судьи и болельщики, но и само пространство для спортивной игры (стадионы, специальная разметка на полях, цвета командной формы и т.д.) [3].

Что касается зрелищности киберспортивных мероприятий то, как отмечают исследователи киберспорта: «Турниры по киберспорту поражают своей зрелищностью, масштабом. Подготовка к соревнованиям у профессиональных игроков требует большого количества времени, сил, сконцентрированности, они задают мировые тренды в развитии игровой индустрии, девайсов и программного обеспечения, а киберспорт сейчас можно назвать одной из крупнейших медиа-сфер» [1].

Также, как и в программе традиционных спортивных соревнований, в киберспорте существует разделение на киберспортивные дисциплины. Обычно исследователи выделяют 4 или 5 подвидов в зависимости от основания для разделения. Так интернет-проект Cybersportsman.net предлагает разделять киберспортивные дисциплины в зависимости от способа взаимодействия игрока с игровым миром (игра от первого лица, командная игра, боевое взаимодействие или погружение в симуляцию) и выделяет следующие типы игр [4]:

- Шутеры (Counter Strike, Quake, Overwatch, Point Blank);
- Стратегии (Dota 2, League of Legends, Starcraft 2);
- Файтеры (Mortal Kombat, Tekken);
- Симуляторы (FIFA, Project CARS).

Согласно исследованиям популярного сайта Habr.com, на сегодняшний день официально признаны пять киберспортивных дисциплин, разделённых по типам компьютерных игр [5]:

- «Боевая арена»;
- «Соревновательные головоломки»;
- «Стратегия в реальном времени»;
- «Технический симулятор»;
- «Спортивный симулятор».

Также стоит отметить, что победители киберспортивных соревнований получают большие денежные выплаты (так, например, крупнейшая американская компания - производитель компьютерных игр Riot Games проводит крупнейшие мировые чемпионаты по своему главному продукту — «League of Legends» начиная с 2011 года. За это время призовой фонд чемпионата вырос со \$100 тысяч до \$2,1 млн. (2015 год). Сам призовой фонд киберспортивных чемпионатов складывается из тех денежных средств, которые тратят на покупку виртуальных игровых предметов рядовые участники крупнейших сетевых игр, по которым и проводятся киберспортивные турниры.

Однако, стремительное развитие киберспорта сталкивается с некоторым количеством проблем, основной из которых является проблема с авторским правом. Поскольку компьютерные игры, по которым проводятся киберспортивные турниры, принадлежат компаниям-разработчикам, то организация турниров возможна или только на их платформах, или при строгом соблюдении или временной передачи прав пользования. Второй значимой проблемой, требующей внимания, оказывается необходимость официального признания, только после которой возможно унифицированная нормативная регуляция на международном уровне.

Кроме юридических и организационных аспектов киберспорт сталкивается еще с одной весьма специфической сложностью: чтобы зрители не просто наблюдали, но успевали понимать события в игровом пространстве, им недостаточно знаний основных правил игры и оценивания ее результатов, как в классическом спорте, но необходимо самим быть игроками, чтобы понимать суть происходящего на экране. «Игровой» жаргон, который используют как игроки во время игры, участники спортивных соревнований и комментаторы только создает дополнительные трудности для новичков. Поэтому многие компании-издатели пытаются изначально разрабатывать игры с прицелом на такую массовость и популярность, которая бы позволяла им перейти в категорию киберспорта. Так постепенно осуществляется переход от индивидуальных игр, в которые возможно было играть с компьютером-противником, к тем, для которых необходимы команды и постоянное взаимодействие с другими игроками. Так основывается игровая комьюнити-иерархия, которая опирается на овладение специфическим игровым навыками, уровнями их освоения и способностью проводить в игре как можно больше времени.

В заключении стоит отметить, что несмотря на вышеобозначенные проблемы, киберспортивные соревнования стремительно развиваются и набирают популярность во всём мире. Так, например, Член Международного олимпийского комитета (МОК), сопредседатель заявочного комитета Парижа Тони Эстангет (Tony Estanguet) высказывал точку зрения о возможности включения киберспортивных соревнований в список Олимпийских игр 2024 г.

Список использованных источников

1. Что такое киберспорт? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://xn--90aihhxfgcgn.xn--p1ai/esport/> (дата обращения 24.01.2020).
2. Марков, Б. В. Человек в условиях современности / Б. В. Марков. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. гос. ун-та, 2013. – 432 с.
3. Degenne Alain, Parlebas Pierre, Eléments de sociologie du sport [Электронный ресурс] // Revue française de sociologie, 1987, 28-3. pp. 547-550. – URL: http://www.persee.fr/doc/rfsoc_0035-2969_1987_num_28_3_2435 (дата обращения 25.12.2019).
4. Современные виды киберспорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cybersportsman.net/2017/12/10/%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B-%D0%BA%D0%B>

8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/ (дата обращения XX.XX.2019).

5. Доиграться до Олимпиады: киберспорт обретает официальный статус [Электронный ресурс] // Блог компании Digital Rights Center. – Режим доступа : <https://habr.com/ru/company/digitalrightscenter/blog/416947/> (дата обращения 25.12.2019).

УДК. 327.7

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В СПОРТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Путятова Э.Г., канд. ист. наук, доц. каф. соц. тех. и массовых коммуникаций в спорте, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Проблемы, связанные с решением гендерного равенства, занимают сегодня важное место в самых разных сферах международной жизни. Значительное внимание проблеме гендерного равенства в спорте уделяют международные организации, среди которых существенную роль в искоренении гендерных стереотипов играют такие авторитетные организации как ООН и ЮНЕСКО. Взаимодействуя с ними, Международный олимпийский комитет, провел ряд встреч, конференций, сформировал программу действия по проблеме искоренения дискриминации в спорте. Анализу их взаимодействия посвящена данная статья.

Ключевые слова: международный спорт, гендерное равенство, международные организации, спортивная политика, гендерные стереотипы.

В настоящее время внимание ведущих международных организаций в значительной степени сосредоточено на решении таких проблем как присутствие женщин в руководстве международными спортивными организациями, вопросы гендерного равенства, искоренение гендерных стереотипов в спорте.

Участие ООН в деле обретения женщинами прав и свобод началось с провозглашенных «Уставом» «уважения к правам человека и основным свободам для всех, без различия расы, пола, языка и религии» (Устав ООН 1 статья), а затем в принятой Генеральной Ассамблеей ООН (10 декабря 1948 года) «*Всеобщей декларации прав человека*», которая подтвердила, что «каждый человек должен обладать всеми правами и всеми свободами, изложенными в этой Декларации, без какого бы то ни было различия, как то в отношении расы, религии или иного положения» [1].

С самого начала существования ООН Экономический и Социальный Совет (ЭКОСОС) учредил *Комиссию по положению женщин*, занимающуюся исключительно вопросами равенства женщин во всех сферах международной, общественной и частной жизни. ООН объявила 1975 год Международным *годом женщин*, а в 1979 году, приняла *Конвенцию* ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (КЛДОЖ).

Летом 2010 года решением Ген. Ассамблеи ООН была создана организация «*ООН-женщины*», объединившая целый ряд структурных организаций ООН: Фонд для развития в интересах женщин (ЮНИФЕМ), Отдел по улучшению положения женщин (ОУПЖ), канцелярии Специального советника по гендерным вопросам и улучшению

положения женщин, и научно-исследовательского и учебного института ООН по улучшению положения женщин (МУНИУЖ).

Первая международная конференция по вопросу «Женщины и спорт» состоялась в Брайтоне (Великобритания) в мае 1994 г. Она была организована Британским спортивным советом (British Sports Council) и поддержана Международным олимпийским комитетом [2]. На конференцию прибыли делегаты из 82 стран, представлявшие правительственные и неправительственные организации, национальные олимпийские комитеты, учебные организации. Конференция приняла Декларацию «Женщины и спорт», базировавшуюся на документах ООН, о искоренении всех форм дискриминации в отношении женщин. В итоговых документах *Брайтонской Декларации* ставилась задача участия женщин в руководстве спортивными организациями на любых уровнях и в любых должностях. *Брайтонская Декларация* помогла появлению таких документов как, Виндхукский призыв к действию (1998 г.), Монреальское коммюнике и Монреальский пакет документов (2002 г.), Кумамотское обязательство о сотрудничестве (2006 г.) и Сиднейский отчет (2010 г.) [3].

В 2004 году, была образована *Комиссия МОК по вопросам женщин и спорта*. В Олимпийскую хартию была добавлена поправка о поддержке равенства между мужчинами и женщинами в спорте, предусматривалось отсутствие в спортивном движении каких-либо форм дискриминации «расового, языкового, религиозного, политического характера, по признаку цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, наличия иного мнения, национального или социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса» [4], в 2006 году МОК была проведена специальная конференция, поднимавшая сложнейшую проблему сексуальных домогательств в спорте. Вопросы о участии женщин в олимпийском движении регулярно обсуждаются на крупных международных площадках, например, в 2016 году в Лозанне на форуме «Женщины в управлении» участниками был разработан план действия, целью которого стало привлечение внимания международного сообщества к проблеме участия женщин в управлении спортом.

Стратегия, принятая на конференции в Брайтоне, была продолжена на 6-ой Всемирной конференции «Женщины и спорт», прошедшей 12-15 июня 2014 г. в Хельсинки. *Декларация «Брайтон плюс Хельсинки 2014 «Женщины и спорт»*, подвела итог развитию движения за два десятилетия (1994-2014), дополнив их положениями *Конвенции ООН о правах инвалидов* и задачами, поставленными ЮНЕСКО и Международным Советом по спортивной науке и физическому воспитанию, и спорту (СИЕПСС) о принципах физического воспитания. Конференцией были приняты «Рекомендации», целью которых было создание нормативно-правовой базы, нацеленной на достижение равенства между мужчинами и женщинами, доступность занятий спортом и физической культурой, всех слоев населения, особенно девушек из уязвимых групп и принадлежащих к сексуальным меньшинствам [5]. На конференции Международной рабочей группы (IWG) по проблемам женщин в спорте, проходившей с 17 по 20 мая 2018 г. в Габороне, Ботсвана рассматривались три направления «Наследия» (IWG): местное наследие, целью которого является помощь местному спортивному сообществу (Ботсваны), наследие Африки, которое должно обеспечить участие и объединение женщин Африки в спорте и мировое наследие, которое послужит руководством для всего мира [6].

Проблемы гендерного равенства занимают существенное место в спортивной политике ЮНЕСКО, в частности, разработанные организацией программы направлены на решение гендерных вопросов: фактического права девушек и женщин на занятия физической культурой и спортом и реализацию этих прав при одновременном использовании его (права) в качестве потенциала для продвижения гендерного равенства по-

средством спорта. Результатом работы Шестой Международной конференции министров и старших должностных лиц, ответственных за физическое воспитание и спорт ЮНЕСКО, МИНЕПС VI в Казани в 2017 году стал «Казанский план действий» (КАП), формирующий политику ЮНЕСКО в области спорта в согласовании с программой устойчивого развития ООН до 2030 г. [7].

Значительное место в политике Евросоюза отводится решению проблемы дискриминации, в частности женской, в различных областях деятельности. Наднациональные органы и институты проводят специальные конференции и семинары, принимают серьезные меры в борьбе с различными формами дискриминации. Главной своей задачей в этой области Евросоюз видит в решение проблемы гендерного равенства на уровне *трудоустройства* и *личной самореализованности*. Обращает на себя внимание инициатива Совета Европы по в борьбе с детским сексуальным насилием в спорте.

Борьба со всеми формами дискриминации и участие женщин в Олимпийских играх стало важнейшей проблемой, которая была решена в последние десятилетия. Во многом это произошло благодаря взаимодействию МОК с такими международными организациями как ООН, ЮНЕСКО, Совет Европы и др. организации.

Гуманистические задачи, выполняемые международным спортом в преодолении дискриминации в обществе, в достижении реального равенства между мужчинами и женщинами, реальное участие женщин в различных областях спортивной деятельности, является актуальной задачей современного спорта [8].

Опыт международных организаций в решении проблем гендерного равенства в спорте может быть использован и другими акторами международных отношений, в их совместных стремлениях по решению различных гуманитарных проблем.

Список использованных источников

1. ООН «Всеобщая декларация прав человека» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.un.org/ru/documents/decl_c... (дата обращения 24.01.2019).
2. Брайтонская Декларация «Женщины и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/press/sfa/1997N3-4/p3-4.htm> (дата обращения 24.01.2019).
3. Виндхукский призыв к действию (1998 г.), Монреальское коммюнике, Кумамотское обязательство о сотрудничестве (2006 г.) и Сиднейский отчет (2010 г.). – Режим доступа : <https://yandex.ru/images/search?text> (дата обращения 24.01.2019).
4. Олимпийская Хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://olympic.org/charter> (дата обращения 24.01.2019).
5. Декларация «Брайтон плюс Хельсинки 2014 «Женщины и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [ru_helsinki_call_the_world_of_sport_toLEAD_THE_CHANGE_BE_THE_CHANGE](http://ru.helsinki-call-the-world-of-sport-tolead-the-change-be-the-change) (дата обращения 24.01.2019).
6. Большой обмен мнениями о женщинах в спорте: FIAS на 7-й Международной конференции IWG17-20 мая 2018» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.izsambo.ru/novosti/bolshoy-obmen-mneniyami-o-zhenshchinakh-v-sporte-fias-na-7-y-mezhhdunarodnoy-konferentsii-iwg.html> (дата обращения 24.01.2019).
7. Минепс VI – Казань 2017 «Казанский план действия». – Режим доступа : <https://fr.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan> (дата обращения 24.01.2019).
8. Ермилова, В.В. Гендерный феминизм в современном спорте: проблемы и противоречия / В.В. Ермилова, Э.Г. Путьтова, В.А. Турянская // Перспективы науки. – 2019. – № 8. – С. 163–169.

УДК 796.077

ГУМАНИТАРНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В НАУКЕ И СПОРТЕ

Пыж В.В., д-р полит. наук, зав. каф. социально-гуманитарных дисциплин НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы качества образования в области физической культуры и спорта в условиях изменения характера взаимосвязи высшего образования и общества.

Ключевые слова: гуманистическая парадигма, качество образования, гуманизация, реформы образования.

Качество образования – это принципиально важный вопрос, влияющий не только на интеллектуальный потенциал подрастающего поколения, но и на общее будущее страны. Чтобы соответствовать современным требованиям система образования должна быть максимально гибкой. Будущий специалист в любой сфере деятельности должен быть подготовлен к тому, чтобы сформировать свой собственный профессиональный облик. В настоящее время именно человеческий фактор должен играть существенную роль, определяющую эффективность образовательных реформ.

К сожалению, вступление России в Болонскую конвенцию в 2003 году привело к исчезновению специалитета, такой важной ступени высшего образования, которая в течение многих десятилетий оправдывала себя. Созданное единое образовательное пространство и его двухуровневая, давно проверенная за рубежом система - бакалавриата и магистратуры не во всех аспектах соответствуют требованиям современной жизни.

В начале ноября в Кремле состоялось заседание Совета по русскому языку. Там снова встал вопрос, целесообразно ли делить обучение на бакалавриат и магистратуру – особенно применительно к гуманитарным специальностям.

По мнению специалистов, во введении в России Болонской системы образования есть как плюсы, так и минусы [1]. Суть звучащих сомнений в том, что если с техническими специальностями все более-менее ясно – бакалавриат дает основные знания, с которыми уже можно полноценно работать, то аналогичный уровень в гуманитарной сфере может быть недостаточен.

На наш взгляд, многие вузы в процессе перевода на двухступенчатый уровень обучения, подошли к решению проблемы просто: – «обрубили» курс специалитета на год, отдав его магистратуре, и все. Хотя изначально переход подразумевал тщательную и взвешенную переоценку нынешних образовательных курсов.

Как правило, это привело к уничтожению гуманитарных аспектов образования, а ведь именно в них заложена цель высшего образования, в котором физическое воспитание неразрывно связано с необходимостью наличия в учебном процессе естественных и гуманитарных наук о человеке.

По мнению специалистов, модернизация высшего профессионального образования в отрасли физической культуры и спорта может быть рассмотрена как система, которая строится на основе традиций отечественного образования в отрасли физической культуры и спорта и учета прогрессивного зарубежного опыта по активизации регулярной учебной деятельности студентов и реализации компетентного подхода в образовании.

Специалисты в области образования в высшей школе убеждены, что Гуманитарное образование призвано формировать ценности и выстраивать их приоритетную градацию. Гуманитарное знание направлено на формирование личности, развитие в ней философских, нравственных и культурных основ, воспитание самостоятельности в творчестве и образного мышления [2].

Сложность гуманизации физического воспитания в значительной мере обусловлена системными проблемами образования и проблемами физической культуры, как составной части культуры [3]. «Гуманитарность (образованность человека) – «не только как сумма определенных знаний и умений, получаемых человеком, и не столько знания (в том числе знания о самом человеке), гуманитарность – это степень действительного самоопределения человека в культуре» [4].

Место сферы физической культуры и спорта в настоящее время сохраняет свою специфику, что обусловлено приоритетом идей П.Ф. Лесгафта о психофизиологической целостности человека, о взаимосвязи умственного, нравственного, физического развития человека и воспитания, гуманистическим и культурологическим подходом.

В необходимости гуманитарного образования вряд ли кто-нибудь из разумных людей будет сомневаться. Во-первых, потому что образование должно быть всесторонним. Вспомним знаменитого К. Прутков, который в присущей ему афористически четкой манере изрек: односторонний специалист подобен флюсу. Во-вторых, гуманитарное образование позволяет полноценно сформировать понимание общечеловеческих ценностей, как нормы жизни.

По мнению специалистов, высшее профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта необходимо рассматривать как систему, которая включает в себя соотношение традиций отечественного образования в отрасли физической культуры и спорта и учета прогрессивного зарубежного опыта. На сегодняшний день особое значение приобретает работа по активизации регулярной учебной деятельности студентов и реализации компетентностного подхода в образовании.

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности студента и являются важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности [5-7]. Целью физического воспитания в вузе является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В связи с чем крайне необходимо разрабатывать новые перспективные направления в системе формирования профессионального мировоззрения специалиста в области физической культуры и спорта.

Этому, на наш взгляд, может способствовать возвращение специалитета вместо бакалавриата в программы высшего образования в ВУЗах физической культуры и спорта.

Бакалавриат – это первая ступень высшего образования. Работодатели понимают, что дипломированные специалисты учатся дольше и, соответственно, получают больше знаний в узких областях. Поэтому диплом бакалавра на современном рынке труда менее востребован, чем диплом специалиста. Выпускникам специалитета предоставляется больше карьерных возможностей. Бакалавр сможет поравняться со специалитетом только после того, как окончит магистратуру.

Список использованных источников

1. Караваева, Е.В. Квалификации высшего образования и профессиональные квалификации: «сопряжение с напряжением» // Высшее образование в России. – 2017. – № 12 (218). – С. 5–12.
2. Соловьев, В.П. Образовательные и профессиональные стандарты: проблемы, точки соприкосновения, перспективы инженерной подготовки / В.П. Соловьев, Т.А. Перескокова // Высшее образование сегодня. – 2017. – № 5. – С. 2–8.
3. Добрусин, М. Е. Гуманизация как стратегия высшего образования // Философия и общество. – 2005. – Выпуск № 3 (40). – С. 88–110.
4. Зайниев, Р.М. Фундаментализация образования – путь к профессионализму // Гуманизация образования. – 2018. – № 6. – С. 71–76.

5. Туаева, Т.В. Современные проблемы гуманизации образования: региональный аспект// Успехи современного естествознания. – 2009. – № 9. – С. 87–88.

6. Савельев, М. Ю. Формирование личностных ценностей физической культуры у будущих специалистов сферы образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Савельев М. Ю. – Волгоград, 2008. – 27 с.

7. Наливайко, Н.В. Философия образования как объект комплексного исследования : монография / Н.В. Наливайко, В.И. Паршиков. – Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2002. – 190 с.

УДК 338.48

СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

*Росенко С.И., д-р социол. наук, проф., директор ИМСТ НГУ
им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Развитие индустрии туризма в Российской Федерации определяет необходимость совершенствования системы подготовки кадров на основе образовательных и научных учреждений отрасли. Особую актуальность эта задача приобретает в рамках реализации туристской деятельности в сфере физической культуры и спорта. В этой связи первостепенное значение имеет определение содержания и особенностей реализации образовательных программ по направлениям подготовки «Сервис» и «Туризм» в вузах физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, туризм, высшее образование.

В федеральной целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 годы)» отмечается необходимость развития отраслевой системы подготовки и повышения квалификации специалистов индустрии туризма, формирующих кадровый потенциал для комплексного решения проблем качества туристских услуг» [1, с. 21]. Решение этой задачи предполагает: «формирование методического и программного обеспечения отраслевой системы подготовки и повышения квалификации специалистов индустрии туризма, посредством научно-методического, научно-практического и кадрового обеспечения деятельности по реализации приоритетов развития внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации на основе образовательных и научных учреждений отрасли; реализацию программ подготовки и повышения квалификации специалистов индустрии туризма; реализацию комплекса мероприятий в области повышения профессионального мастерства и внедрения стандартов туристско-рекреационного обслуживания» [1, с. 22].

Указанная задача является актуальной и для развития спортивно-оздоровительного туризма. В этой связи в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург в рамках магистерской программы 43.04.02. был разработан и внедрен в учебный процесс профиль «Туристская деятельность в сфере физической культуры и спорта», отражающий содержание и особенности спортивно-оздоровительного туризма. Данная образовательная программа направлена, с одной стороны, на формирование всех необходимых для специалиста туристской индустрии компетенций, а с другой – на получение знаний, умений и навыков, отражающих особенности спортивно-оздоровительного туризма. Содержание профессиональной деятельности выпускника определяют педагогический, научно-исследовательский и организационно-управленческий типы деятельности, сопряженные с областями и объектами профессиональной деятельности. Универсальные компетенции направлены на формирование системного мышления, коммуникативных навыков, навыков командной работы, участия в разработке и реализации проектов, самоорганизации и саморазвития. Группа общепрофессиональных компетенций охваты-

вает способности: формирования технологической концепции туристской организации; реализации стратегического управления туристской деятельностью; разработки и внедрения управления качеством услуг в сфере туризма; внедрения маркетинговых стратегий и оценки экономической эффективности предприятия; проведения научно-прикладных исследований и педагогической деятельности в отрасли. Обязательные профессиональные компетенции включают требования формирования знаний, умений и навыков по осуществлению: планирования, организации и контролю деятельности в сфере туризма; разработки и реализации туристских проектов; внедрения технологических и информационных технологий на объектах сферы туризма; применений научных концепций исследования и моделирования по развитию сферы туризма [2]. Также для формирования понимания особенностей реализации туристской деятельности в сфере физической культуры и спорта образовательная программа включает профессиональные компетенции выпускника, рекомендованные вузом в соответствии с ее направленностью (профилем).

Таким образом, образовательная программа отражает как общие требования, определяемые Федеральными государственными образовательными программами, так и особенности реализации туристской деятельности в сфере физической культуры и спорта. Подготовка магистров по направлению «Туризм» в соответствии с обозначенной профильной направленностью направлена на решение задачи формирования кадрового обеспечения развития спортивно-оздоровительного туризма.

Список использованных источников

1. Федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 годы)»: распоряжение Правительства РФ от 5 мая 2018 г. № 872-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://static.government.ru/media/files/FoFftF1dhGs4GZzEBPQtLCFVtB12hHQD.pdf> (дата обращения 24.01.2020).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 43.04.02 – Туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOSVO_3++/Mag/430402_M_11012018.pdf (дата обращения 24.01.2020).

УДК 796.03

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ФОРМАТЫ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА В СПОРТЕ

Уколова И.П., канд. истор. наук, доц., доц. каф. социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья отражает проблематику развития регионального спортивного сотрудничества как важного направления международных отношений и реализации международного гуманитарного сотрудничества. При решении поставленных задач применялись методы исследования: анализ, сравнительный метод, метод описания. В качестве результатов следует отметить представленный обзор современного состояния и перспективных форматов регионального международного сотрудничества в спорте – типов спортивных соревнований, деятельности международных региональных спортивных организаций, программ приграничного и трансграничного гуманитарного сотрудничества. В качестве эффективных примеров рассмотрено региональное спортивное сотрудничество государств Европы, а также региональные спортивные связи на пространстве СНГ.

Ключевые слова: региональное международное сотрудничество в спорте, региональные спортивные соревнования, интеграция в спорте, приграничное сотрудничество, трансграничное сотрудничество.

Актуальной тенденцией развития современных международных отношений, значимой характеристикой формирующегося мирового порядка является регионализация. Регионализация и интеграция в экономике, культуре, спорте отражают перспективные векторы международного сотрудничества. Региональные спортивные связи решают ключевые задачи международного гуманитарного сотрудничества: развитие межгосударственных и межэтнических отношений; расширение международных культурных контактов; уменьшение конфликтности в межгосударственных и межэтнических отношениях [1]. Кроме того, организация региональных форматов международного спортивного сотрудничества способствует эффективному решению сугубо политических задач – региональной политической консолидации, политического давления, формирования, закрепления и продвижения позитивного имиджа государств и народов. Как на глобальном, так и на региональном уровнях спортивное соперничество формирует позитивную модель конкуренции, демонстрирующую возможности «честной игры» по правилам, уважения к интересам и позиции соперника.

К перспективным форматам регионального сотрудничества в спорте относятся соревнования, контакты в рамках международных организаций, между национальными спортивными организациями региона, многообразные связи субъектов региональных спортивных движений.

Безусловно, самой распространенной, многочисленной и авторитетной формой регионального спортивного сотрудничества являются международные спортивные соревнования. Наиболее масштабный формат – континентальные комплексные соревнования: Европейские игры, Африканские игры, Азиатские игры, Панамериканские игры, Тихоокеанские игры. Их проведение организуется соответствующими континентальными спортивными советами. Интересно отметить, что Европейские игры стартовали последними из перечисленного ряда, что обусловлено не только факторами развития собственно международного спортивного движения, но и отражает международно-политические условия. Хронология становления континентальных игр в Африке, Азии, Латинской Америке и Океании (1950–1960-е годы) совпадает с процессами суверенизации государств Третьего мира после их освобождения от колониальной зависимости. Региональная интеграция в сфере спорта способствовала решению задач развития национального спорта, национальной культурно-гуманитарной сферы, установления устойчивых связей в рамках мирового спорта и определению своего места в нем для каждого государства.

В ряду региональных спортивных соревнований следует отметить ежегодные чемпионаты, первенства, кубковые форматы по видам спорта. Они зачастую отражают региональное происхождение и традиции развития конкретных видов спорта, например, Кубок Стэнли, соревнования Лиги UEFA, НХЛ и т. д.

Серьезным сегментом региональных связей в спорте является деятельность международных спортивных федераций, которые обеспечивают взаимодействие национальных спортивных организаций и развитие конкретных видов спорта в регионах. На континентальном уровне заметная роль принадлежит сотрудничеству в рамках международного спортивного студенческого движения. Международная федерация студенческого спорта осуществляет координацию деятельности континентальных федераций – Европейской, Азиатской, Африканской, Панамериканской, ассоциации Океании. Традиционным форматом регионального сотрудничества по видам спорта остаются хоккейные, баскетбольные, футбольные лиги. Демонстрируя эффективность решения спортивных и организационных задач в сфере развития игровых видов спорта, они отражают развитие интеграционных процессов (UEFA на фоне евроинтеграции), национальное и региональное происхождение видов спорта (НХЛ), политическую логику регионального и межрегионального сотрудничества (КХЛ).

С точки зрения организации и многообразия форм регионального спортивного сотрудничества показателен опыт стран Европы, которая справедливо считается своеобразным полигоном апробации и развития наиболее перспективных интеграционных направлений. В Европе продуктивно реализуются все виды интеграции в спорте – Европейские игры, европейские чемпионаты и первенства, европейские соревнования под эгидой региональных спортивных лиг, деятельность региональных федераций по видам спорта, регионального студенческого спортивного движения и т. д. Европейское спортивное сотрудничество осуществляется на базе региональных нормативно-правовых документов, принятых в период формирования основ современного Евросоюза. В 1992 г. была утверждена «Спортивная Хартия Европы», в 1995 г. – Европейский Манифест «Молодые люди и спорт» [2]. Таким образом регламентировались ключевые задачи регионального сотрудничества в спорте, региональной и национальной спортивной политики европейских государств, унификации нормативно-правового обеспечения в сфере ФК и С, задачи и роль спорта и физической культуры по формированию молодого поколения европейцев.

Для России традиционно приоритетным является участие в интеграционных процессах – экономических, политических, культурно-гуманитарных, в том числе спортивных, на постсоветском пространстве. Региональное международное сотрудничество в сфере ФК и С координируется в рамках деятельности Международного фонда гуманитарного сотрудничества СНГ. Проведенный в 2012 г. Год спорта и здорового образа жизни на пространстве СНГ продемонстрировал целый спектр форм регионального сотрудничества: Международный турнир детских команд по баскетболу «Серебряная корзина»; Международная конференция «Спорт за интеллектуальное и нравственное развитие общества»; Межгосударственный форум государств — участников СНГ «Здоровье населения — основа процветания стран Содружества»; международные научно-практические конгрессы по проблемам физической культуры, массового спорта, здоровьесбережения и т. д. [3]. Формат проведения Международных спортивных игр государств — участников СНГ реализуется как комплексные спортивные соревнования постсоветских стран, объединенных общим историческим прошлым и современными интеграционными процессами. Именно региональное соседство и участие в комплексной интеграции (ОДКБ, ЕврАзЭС, СНГ) отличает эти игры от схожих типов соревнований – игр Содружества, игр Франкофонии.

Широко распространенной и эффективной формой регионального международного сотрудничества является трансграничное и приграничное сотрудничество – взаимодействие регионов разных стран, не граничащих или, соответственно, граничащих друг с другом. В современной Европе действуют Европейская рамочная конвенция о приграничном сотрудничестве (1980 г.). Мадридская конвенция Совета Европы (1989 г.) о трансграничном сотрудничестве в сфере туризма, спорта, организации досуга. Всесторонняя нормативно-правовая и институциональная база трансграничного и приграничного сотрудничества стран Европы обеспечивает условия для развития населения приграничных территорий, содействие культурному обмену, организации спортивных соревнований, проведение совместных кампаний по популяризации оздоровительного, экологического и других видов туризма, совместное использование объектов гостиничного хозяйства, физкультуры и спорта, культуры и искусства [4]. Евросоюз активно развивает масштабные программы, ориентированные на трансграничное и приграничное сотрудничество в гуманитарной сфере, например, программу INTERREG. В рамках этого проекта Россия участвует в программе трансграничного сотрудничества «Интеррег. Регион Балтийского моря» на период 2014-2020 гг.

В силу приграничного статуса Санкт-Петербурга и Ленинградской области эти регионы активно вовлечены в программы сотрудничества Северо-Западного Федерального округа, в частности, со Швецией, Финляндией, странами Балтии. Нормативно-правовой базой таких контактов являются Федеральный Закон РФ «Об основах приграничного сотрудничества» (2017 г.) и Областной закон «О заключаемых в Ленинградской области соглашениях о приграничном сотрудничестве» (2018 г.). Среди наиболее успешных примеров следует отметить проект приграничного сотрудничества в сфере культуры и спорта «Атлетика

ТРАНСГРАНИЧНОГО» в рамках Европейского инструмента Соседства и Партнерства 2007-2013 гг. (Россия, Латвия, Эстония) [5]. Международные молодежные обмены, двустороннее сотрудничество вузов физической культуры и спорта Санкт-Петербурга также являются формой трансграничного и приграничного сотрудничества.

Среди постсоветских государств наиболее активные партнеры регионов РФ в сфере приграничного спортивного сотрудничества - Белоруссия и Казахстан. Эффективность и интенсивность такого взаимодействия определяется во многом характером политических отношений между государствами-соседами, а также силой традиций.

Список использованных источников

1. Уколова, И.П. Спорт в системе международного гуманитарного сотрудничества // Социология физической культуры и спорта: состояние и перспективы развития : сб. материалов Всероссийской науч. конф. с междунар. участием. 14-15 апреля 2017 г. – СПб. : Изд-во Полит. ун-та, 2017. – С. 164–167.
2. Спортивная Хартия Европы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1542> (дата обращения: 5.12.2019).
3. Европейский манифест Молодые люди и спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1543> (дата обращения: 6.12.2019).
4. Боголюбова, Н.М. Гуманитарное сотрудничество в спорте на пространстве СНГ как фактор интеграции / Н.М. Боголюбова, Ю.В. Николаева, М.А. Боголюбов // Управленческое консультирование. – 2016. – № 4. – С. 90–96.
5. Основы регионоведения / под ред. И.Н. Барыгина. – М. : Гардарики, 2007. – 333 с.
6. Программы Интеррег региона Балтийского моря 2014-2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://rnsc.leontief-centre.ru> (дата обращения: 7.12.2019).
7. Программа приграничного сотрудничества в рамках Европейского инструмента Соседства и Партнерства «Эстония – Латвия – Россия 2007-2013 гг.» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://porhov.reg60.ru/o-raione/kultura/programma-prigranichnogo-sotrudnichestva-v-ramkakh/print> (дата обращения: 7.12.2019).

УДК 17

К ВОПРОСУ О СОХРАНЕНИИ ТРАДИЦИЙ В СПОРТЕ. ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

*Утишева Е.В., д-р. пед. наук, проф. каф. социально-гуманитарных наук НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;
Акименко В.А., аспирант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье в историческом ракурсе дается картина становления основ взаимоотношений в спортивном сообществе, правил поведения и формирования этики парусного спорта. Цель нашего исследования – выявить особенности и условия формирования отношений спортсменов в парусном спорте в культурологическом аспекте и обосновать актуальные вопросы сохранения этических традиций в современном спорте. В работе были использованы теоретические методы исследования, контент-анализ текстов по истории становления парусного спорта.

Ключевые слова: этика, нравственность, взаимоотношения спортсменов, правила.

Отношения человека и водной стихии всегда были сложными. Лодка в системе мифологического сознания многих народов имела сакральное значение. Самой распространенной

мифологемой лодки в фольклоре (в том числе и русском) стала переправа в иной мир. Нелучайно, гроб и люлька (как символ появления в мире живых) имели ладьеобразную форму. В системе мироздания древних, лодка служит транспортным средством для перевоза «на тот свет». В древнеегипетской мифологии душа умершего, переплывает воды смерти, отправляясь в преисподнюю, и возвращается в реальный мир, как заходящее и восходящее солнце, на лодке (ладье) смерти и возвращается из преисподней на ладье воскрешения. Для языческой погребальной обрядности древнейшей Руси свойственна традиция (скандинавская по происхождению) кремации в ладье. Помимо сжигания в лодке (ладье), происходило погребение в лодке или в гробу ладьеобразной формы, отправление мёртвого в ладье в море или по реке, укрепление лодки с телом умершего на столбах, изображение ладьи на погребальной утвари и могильных камнях. Недаром у португальцев дожило до сегодняшнего дня такое выражение: «Человек может быть в трех состояниях – живой, мертвый и в море...».

Неизведанность, опасности, подстерегающие на каждом шагу, постоянно изменяющиеся погодные условия накладывали на взаимоотношения среди моряков особые условия, касающиеся взаимовыручки и безопасности, внешние факторы вынудили к созданию особой этики взаимоотношений, иной, по сути, и по форме, чем этика «сухопутной» части человечества.

Прошло не одно тысячелетие, пока люди не научились получать удовольствие от приятного времяпровождения у воды и на воде, зародился яхтинг – или прогулочное судоходство. Неписанный свод правил, этика отношений среди занимающихся яхтингом укреплялся и становился его обязательным атрибутом. Эти взаимоотношения были близкими к отношениям внутри элиты общества, которые позволяли ей сохранить свое доминирующее положение и даже физически выжить в непростых исторических условиях.

Вполне естественно, что к середине XVIII царствующие особы располагали прогулочными яхтами и как изысканным транспортным средством и как средством демонстрации своего богатства и могущества. Стихийно возникли парусные гонки, которые в отличии от яхтинга, дополнительно требовали от участвующих в них помимо специальной подготовки, так же соблюдения оговоренных условий и правил. Так возник парусный спорт – явление, входящее в моду и позволяющее занимающегося им, прикоснуться к высшему свету.

К началу XIX столетия, в парусном спорте стали появляться «нувориши» – купцы и предприниматели, заработавшие огромные состояния, но не имеющие «благородного» воспитания и происхождения, позволяющего им общаться на равных со своими не такими состоятельными, но имеющими богатую родословную представителями высшего общества, и только занятия парусным спортом давали им такую возможность.

В своем фундаментальном труде Г.В. Эш «Руководство для любителей парусного спорта» изданном в 1898 году, дает свою характеристику гонщикам и любителям прогулок под парусами: «Без честолюбивого стремления состязаться с равными или превосходными противниками, без гонок, парусный спорт, пожалуй, не имел бы того нравственного значения, которое свойственно ему, быть может больше, чем всякому другому спорту». При крейсерстве яхтсман (орфография автора) удовлетворяет своему честолюбию в борьбе со стихиями, в молодежавом поведении своего судна и команды; крутой курс, быстрое достижение цели приятно щекочат (орфография автора) его самолюбие, так же какловкий маневр и хорошее выдерживание яхтой непогоды. Идеал же гоночного яхтсмэна несколько иной: он не ищет неравной борьбы с силами природы, но требует равного по силам соперника, чтобы победить его, пользуясь лишь обстоятельствами и качествами своей яхты и надеясь, главным образом, на быстроту и ловкость в управлении своим судном...» [1].

Участвуя в парусных гонках, «нувориши», стали частенько применять приемы борьбы с соперниками по принципу «победителей не судят», что было категорически не приемлемо для остальных участников, соблюдающих неписанные этические нормы, сложившиеся сотнями лет и написанные «кровью» мореплавателей.

Эш Г.В. так описывает грязные приемы получения превосходства над соперниками: «Из этого краткого рассказа о гонках на «Кубок Америки» читатель мог вынести убеждение, будто американские яхты стоят выше английских, но убеждение – это едва ли будет правильно. Не-

смотря на то, что в продолжении 43 лет англичане не смогли отвоевать у американцев кубка, все-таки далеко еще не доказано, что их яхты уступают американским. Не нужно забывать, что гонки всегда проходили на небольших дистанциях не в открытом океане; что американцы в большинстве случаев выставляли противников, смотря по состоянию погоды, выбирая их из нескольких яхт, предназначенных для гонки; не следует упускать из виду и то обстоятельство, что иногда англичане после перехода через океан не имели даже и недельного срока, что бы приготовиться к гонке. Каковы же были бы результаты гонок, если бы дистанция была больше, если бы приходилось состязаться в океане, мы решить не беремся, но скорее склонны думать, что победа осталась бы за англичанами. Во всяком случае, чистокровный тендер обладает лучшими морскими качествами, чем компромисс – шлюп (орфография автора), а в конструкции именно тендеров англичане занимают первое место...». Хотя в этой цитате речь идет о преимуществе ходовых характеристик яхт, мы понимаем, что экипажи, ими управляющие, изначально поставлены в неравные условия еще до стартового сигнала [1].

Такие действия раздражали яхтсменов, привыкших к благородному отношению к сопернику, который в первую очередь рассматривался как участник увлекательного события – игры, а потом уже как соперник. Нужны были юридически установленные правила гонок, заставляющие всех участников соблюдать в первую очередь этические нормы, сложившиеся в процессе становления парусного спорта.

В 1907 с появлением IYRU – международного парусного гоночного союза были утверждены «Правила парусных гонок» которые регламентировали взаимоотношения между гонщиками, судьями и проводящими соревнования организациями. Начались они «Основными правилами» в современную версию которых, входят пять правил: правило 1 «Безопасность»; правило 2 «Честная спортивная борьба»; правило 3 «Признание правил»; правило 4 «Решение участвовать в гонке» и правило 5 «Анти-допинг».

Все эти правила в первую очередь направлены на соблюдение этических норм при проведении гонок, но «лазейки» в их практической реализации заставили IYRU дополнительно принять раздел С - «Серьезные проступки» со входящим в него правилом 69 в котором достаточно подробно описана процедура действий протестового комитета, национальных федераций и международной федерации в случае не спортивного поведения и серьезных проступках гонщиков, наносящих ущерб идеалам спорта.

Дополнительно к официальным «ППГ» многие яхт-клубы и федерации парусного спорта вводят свои кодексы чести, этических основ поведения, этикета и взаимоотношений в яхт-клубах, как для его членов, так и всех находящихся на их территории и вне её.

Особенно значимо стало соблюдение этических норм в яхт-клубах с появлением «новых русских», которых заинтересовали занятия парусным спортом в достаточно зрелом возрасте и со сложившимися собственными взглядами на жизнь, приобретенными в процессе дарвиновской борьбы за выживание в мире бизнеса. Процессы присущие появлению «нуворишей» в парусных гонках XIX века, повторяются на новом витке диалектической спирали.

Выводы. Парусный спорт относился и относится к элитарным видам спорта. Этика фэйр плей исторически сложилась как джентльменская, аристократическая область отношений. Новые сословия, порожденные социальными трансформациями, приобщались к парусному спорту, разделяя традиции и правила. Особенности современной социальной трансформации привело к демократизации спорта, в том числе и парусного. В то же время, формирующаяся новая социальная элита нуждается в формировании этических идеалов и в этом смысле этика фэйр плей и парусный спорта являются способом и условием обретения таких идеалов.

Список использованных источников

1. Эш, Г.В. Руководство для любителей парусного спорта / Г.В. Эш. – СПб. : Типография Исидора Гольдберга, 1895. – 493 с.

СЕКЦИЯ 4 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК: 159.9.072

ОЦЕНКА СПОРТСМЕНАМИ СВОЕЙ ТЕЛЕСНОСТИ ЧЕРЕЗ ЧУВСТВО БОЛИ

Астраханцева А.М., соискатель каф. психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Серова Л.К., д-р психол. наук, проф., проф. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Исследование направлено на выявление и оценивание спортсменами чувства боли в спортивной деятельности. Сравнение оценки спорта по травматичности в зависимости от полученных самими спортсменами тяжелых травм. Опрошено 210 спортсменов – студентов и аспирантов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (из них 95 мужчин, 115 женщин); квалификация от 1-2 разряда до м.с. междунар. кл. Оценка спорта по травматичности положительно коррелирует с ростом спортивной квалификации (статистически не подтверждено) и с увеличением числа тяжелых травм ($r=0,2-0,3$; при $p=0,05$) у спортсменов.

Ключевые слова: телесность спортсмена, спортивные чувства, чувство боли, оценка видов спорта по степени травматичности.

В статье представлена часть результатов исследования психолого – педагогической работы тренеров с телесностью спортсменов во время тренировочного процесса. Исследование направлено на выявление разнообразных психолого – педагогических методик и методических приемов, применяемых тренерами в своей работе со спортсменами с точки зрения последних. Основным методом – опрос с применением качественных и количественных шкал.

Вопросы, задаваемые респондентам, касались количества тяжелых травм, полученных ими во время спортивной деятельности, оценки спортсменами травматичности их вида спорта, также мы их просили отметить на схеме тела их болевые ощущения (зоны и их интенсивность), возникающие во время и послетренировочного процесса.

Проведено анкетирование 210 спортсменов – студентов и аспирантов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, представителей 50 видов спорта: 95 мужчин, 115 женщин; квалификация от 2 разряда до м.с. междунар. кл.; средний возраст – 21 год. Выборка представлена на рисунках 1 и 2.

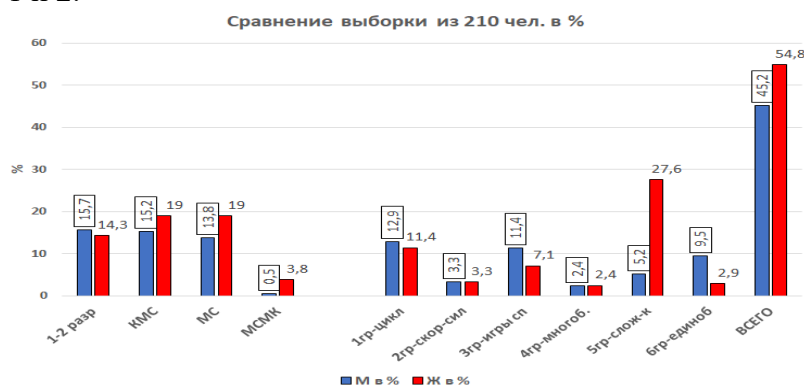


Рисунок 1. Распределение респондентов в группы по видам спорта с учётом пола (n=210)

По видам спорта (специализации) мы условно разделили спортсменов на 6 групп (Олимпийская классификация): 1 гр. – циклические; 2 гр. – скоростно – силовые (и специализации); 3 гр. – спортивные игры; 4 гр. – многоборья; 5 гр. – сложно – координационные (гимнастика, танцы); 6 гр. – единоборства.

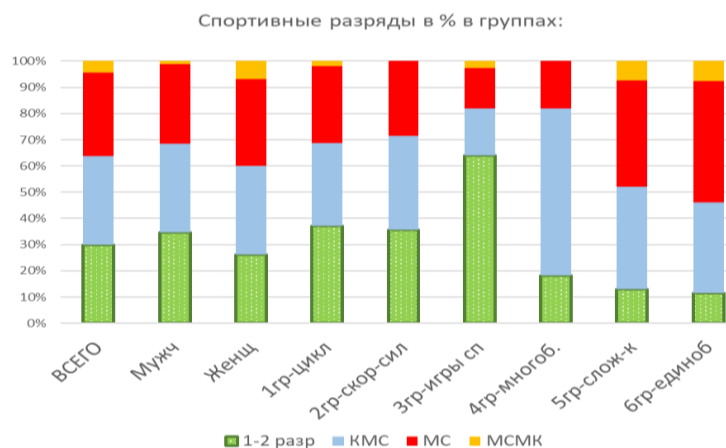


Рисунок 2. Распределение респондентов (n=210) в группы с учётом их квалификации

Цель – установление взаимосвязей между спецификой вида спорта, квалификацией спортсменов, получением спортсменами болевых ощущений и дискомфорта, тяжелых травм (во время, в следствии спортивной деятельности), оценкой вида спорта по травматичности.

Проведение исследования. Респонденты отвечали на вопросы по 10-балльной шкале, где 1 – минимальное, 10 – максимальное значение. Результаты описательной статистики выборки по различным группам спортсменов представлены в таблице 1 и на рисунке 3.

Таблица 1. Описательная статистика по разрядам и полу спортсменов

	Группа, кол-во	Среднее и станд.откл.	эксцесс
Травмы тяжелые, кол-во	ВСЕ – 210 чел.	2,6 ± 1,3	
	м.с.м.к. – 9 чел.	3,1 ± 1,4	- 0,8
	м.с. – 69 чел.	2,8 ± 1,3	- 0,2
	к.м.с. – 72 чел.	2,5 ± 1,4	- 0,1
	1 – 2 разряд – 63 чел.	2,6 ± 1,2	- 0,3
	Мужч. – 95 чел.	2,5 ± 1,2	0,02
	Женщ. – 115 чел.	2,8 ± 1,4	- 0,5
Оценка спорта по травматичности	ВСЕ – 210 чел.	6,6 ± 2,6	
	м.с.м.к. – 9 чел.	8,4 ± 1,5	3,3
	м.с. – 69 чел.	7,0 ± 2,5	- 0,4
	к.м.с. – 72 чел.	6,0 ± 2,7	- 1,2
	1 – 2 разряд – 63 чел.	6,6 ± 2,5	- 0,5
	Мужч. – 95 чел.	6,2 ± 2,7	- 1,1
	Женщ. – 115 чел.	7,0 ± 2,5	- 0,6
Кол-во зон с болевыми ощущениями	ВСЕ – 210 чел.	4,3 ± 2,4	
	м.с.м.к. – 9 чел.	5,1 ± 1,8	- 0,9
	м.с. – 69 чел.	4,4 ± 2,3	- 0,6
	к.м.с. – 72 чел.	4,5 ± 2,7	- 1,2
	1 – 2 разряд – 63 чел.	3,7 ± 2,3	0,3
	Мужч. – 95 чел.	4,6 ± 2,7	- 1,2
	Женщ. – 115 чел.	4,0 ± 2,1	- 0,4

сравнение групп видов спорта (n=210 чел.)

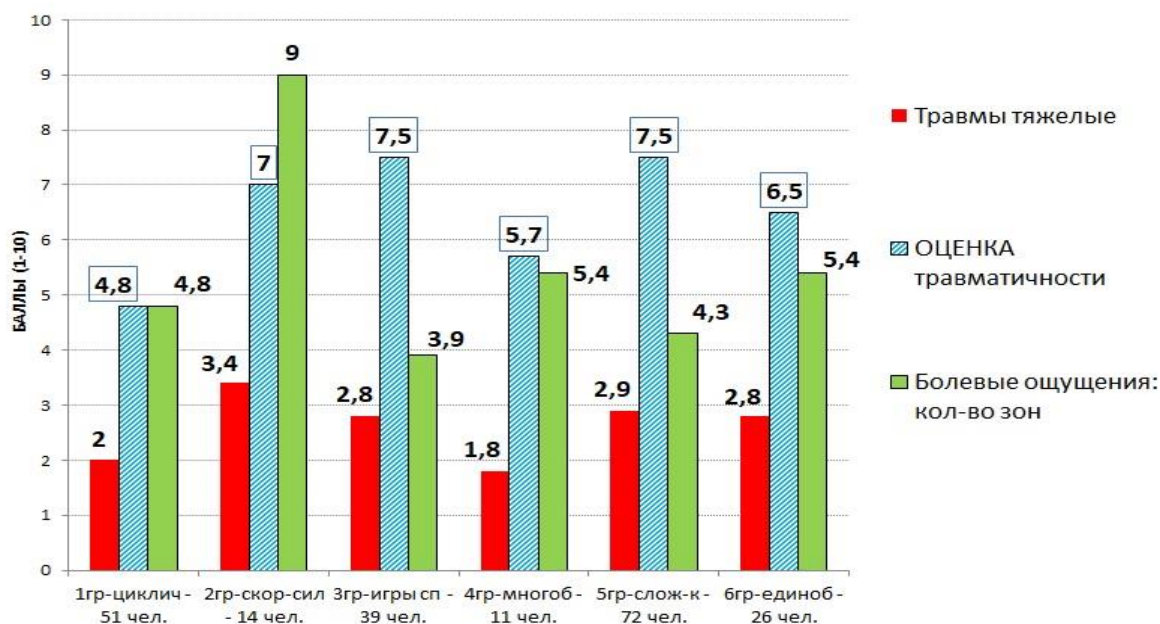


Рисунок 3. Средние оценок количества тяжелых травм, травматичности спорта и зон болевых ощущений спортсменами с учётом специализации (n=210) по 10-балльной шкале

Выводы. С повышением спортивной квалификации идет увеличение количества тяжелых травм у спортсменов. Наибольшее количество травм у одного спортсмена в скоростно – силовых видах спорта (и специализациях) (3,4 балла), наименьшее – у многоборцев (1,8 балла), у женщин больше, чем у мужчин.

Оценка спорта по травматичности положительно коррелирует с ростом спортивной квалификации (статистически не подтверждено) и с увеличением числа тяжелых травм ($r=0,2 - 0,3$; при $p=0,05$) у спортсменов. Наибольшее количество средних оценок выявлено у группы м.с. междунар. кл. (8,4 балла). У женщин оценки спорта по травматичности выше, чем у мужчин. Среди групп видов спорта наибольшее значение оценки травматичности у представителей спортивных игр и у сложно – координационных видов спорта (по 7,5 балла). Наименьшее значение у представителей циклических видов спорта (4,8 балла).

Количество отмеченных зон болевых ощущений различной интенсивности возрастает с ростом спортивного мастерства (статистически не подтверждено). Самое большое количество отмеченных зон у спортсменов из скоростно – силовых видов спорта (9 зон). Наименьшее - у игровых видов спорта (3,9 зоны).

Тренерам при проведении тренировочных занятий со спортсменами надо учитывать интенсивность и локализацию чувства дискомфорта и боли у спортсменов, особенно в периоды интенсивных тренировочных занятий и сборов, направленных на набор спортивной формы, ее поддержание на высоком уровне, на основе их самооценки, например, с помощью 10-балльной шкалы. Оценки, близкие к максимальным (8-10 баллов), будут сигнализировать тренеру о неготовности спортсмена к выполнению следующих упражнений, необходимости паузы и проведения дополнительных мероприятий (самомассажа, растягивающих упражнений и т.п.) по снятию излишнего напряжения в работающих мышцах. Это послужит мерой профилактики травм, в том числе тяжелых.

УДК 796.5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Воронцов Б.А., магистр НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;

Никитин А.А., канд. пед. наук, доц., зав. каф. неолимпийских видов спорта НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема необходимости психолого-педагогического сопровождения высококвалифицированных спортсменов в спортивном туризме на примере дисциплины «Маршрут» с перечислением особенностей данного спорта и направлений работы с ними.

Ключевые слова: спортивный туризм, психолого-педагогическое сопровождение, походная деятельность.

В современном мире повышается значимость вопросов, связанных с психологическим и психическим здоровьем человека. Проводят множество исследований, посвященных проблеме влияния внешних обстоятельств и различных видов деятельности, в том числе и спорта, на психологическое состояние человека и его развитие. Происходит взаимное влияние личности спортсмена на процесс реализации им спортивной деятельности и также данной деятельности на формирование различных личностных характеристик спортсмена. Защитные механизмы, поведенческие реакции, реакции на стресс, скорость принятия решений, особенности взаимодействия с другими субъектами в спорте - вся личность спортсмена играет огромную роль в его результативности [2]. Целесообразно говорить о создании таких условий при реализации спортивной деятельности, которые бы, с одной стороны, минимизировали неблагоприятные последствия на состояние здоровья (физического, психологического и психического) спортсмена на любом этапе спортивной карьеры, а с другой - максимизировали его потенциал для повышения его результативности. Безусловно, для достижения такой цели необходима индивидуализация тренировочного процесса, ведение спортсмена с учётом его индивидуальных личностных характеристик [3]. За что и отвечает психолого-педагогическое сопровождение в любой сфере.

Особенности спортивного туризма предполагают усиленную психологическую подготовку высококвалифицированных спортсменов, не только к стрессовым, но и к экстремальным ситуациям, от которых может зависеть их жизнь и здоровье. В спортивном туризме существуют два вида дисциплин (дистанция и маршрут), которые обладают своими отличительными характеристиками и требуют различных подходов к психолого-педагогическому сопровождению. Охарактеризуем дисциплину «Маршрут». Спортивный туризм в виде дисциплины «Маршрут» является командным видом спорта. Численность туристской группы может варьироваться от 4 до 12-14 человек в зависимости от сложности маршрута и выбранной местности. Но в любом случае – это групповой вид деятельности с замкнутым типом группы. Успешное прохождение похода зависит далеко не только от профессионализма и компетентности каждого отдельного спортсмена, но и от их сплоченности и умения взаимодействовать, принимать коллективные решения в экстремальных условиях [1].

Ко второй особенности данного вида дисциплины относится необходимость вклада личностных ресурсов от каждого участника на всех этапах организации и реализации многодневного похода. Существует система, при которой между всеми участниками распределяются групповые роли-должности для подготовки и реализации на маршруте. Например, медик, завхозы по снаряжению и питанию, штурман, фотограф и другие. От качества подготов-

ки своей роли и компетентности участника зависит не только успешность прохождения маршрута, но и уровень безопасности и комфортности. Данная система ролей создает условия повышенной ответственности за собственную деятельность, так как из-за ошибки на этапе подготовки иногда поход может и не начаться.

Следующей особенностью вида «маршрут» является длительность его реализации. Для участия в соревнованиях на виде необходимо не просто пройти маршрут с набором категорийных препятствий на соответствие квалификации. Маршрут надо разработать и заявить в комиссии. Само прохождение необходимо также подтверждать с помощью туристского отчёта, в котором содержится описание маршрута, его особенности, фотографии участников на категорийных препятствиях и их описание. Данный отчет необходимо защищать на очном этапе официальных соревнований. Получается, спортивный многодневный поход имеет сложную структуру подготовки, работы во время прохождения и по факту его завершения. Участники должны быть активными на всех этапах его реализации.

К одной из самых значимых характеристик походной деятельности относится опыт преодоления. На этапе реализации маршрута создаются уникальные условия, которые оказывают большое давление на психологическое состояние участников. Динамика многодневных походов показывает, что участники не только преодолевают себя на категорийных препятствиях или под нагрузкой снаряжения, но и психологически: из-за длительности нагрузки, закрытости группы и ограниченных коммуникациях. Важно также осознавать, что подготовка к серьёзным категорийным походам помогает «закалить и тело и дух», однако, не может полностью исключить момент преодоления.

Перечисленные выше особенности помогают нам сформулировать необходимые этапы для психолого-педагогического сопровождения высококвалифицированных спортсменов на виде дисциплин спортивного туризма «Маршрут».

К направлениям работы будут относиться:

1. Повышение качества группового взаимодействия. Подразумевает постоянный мониторинг групповых процессов и связей (методика социометрия), групповые тренинги на сплочение и неформальные встречи для укрепления межличностных отношений между участниками.

2. Развитие навыка принятия решений в стрессовых и экстремальных ситуациях [4]. Индивидуальное сопровождение участников группы. Повышение их стрессоустойчивости и коррекция типов реагирования на стресс (эмоциональная устойчивость) в экстремальных условиях. Подразумевает диагностику стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях и помещение участника в условия стресса во время тренировочного процесса.

3. Создание устойчивой внутренней мотивации. Психолого-педагогическое сопровождение высококвалифицированных спортсменов в спортивном туризме на виде дисциплины «Маршрут» позволит максимально оптимизировать условия на всех этапах подготовки и реализации похода.

Список использованных источников

1. Востоков, И.Е. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России / И.Е. Востоков, С.Н. Панов // Русский турист. – Москва, 2001. – С. 53.
2. Камилов, М.А. Личностные качества, определяющие успешность спортсмена // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 2 (14). – С. 138–142.
3. Нежкина, Л. Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте – основа успешной адаптации и самореализации в жизни / Л.Ю. Нежкина, Г.Ц. Молонов. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. – 190 с.
4. Пашута, В. Л. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов как фактор преодоления стресса в условиях спортивной деятельности / В.Л. Пашута, А.С. Никольская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 236–240.

УДК 796.01

О ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НИИ СОТ и СЭП В 2019 ГОДУ

*Кочергин А.Н., канд. пед. наук, директор НИИ СОТ и СЭП НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Рябчиков В.В., д-р пед. наук, доцент, зам. директора по НИР
НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

Аннотация. Авторы акцентируют внимание на приоритетных направлениях деятельности научно-исследовательского института спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем в 2019 году. Характеризуются научно-исследовательские работы, выполненные в рамках государственного задания и контракта, а также исследования поискового характера.

Ключевые слова: научно-исследовательские работы, научно-исследовательский институт, спортивные технологии, взаимодействие, физическая культура, спорт, девиантное поведение.

В 2019 году приоритетное направление деятельности научно-исследовательского института спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем (далее – НИИ СОТ и СЭП) было связано с выполнением научно-исследовательских работ прикладного характера в рамках государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ). В соответствии с Приказом Минспорта России № 1034 от 14 декабря 2018 года «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019 – 2021 годы» коллективом НИИ СОТ и СЭП совместно с профессорско-преподавательским составом университета осуществлялись научно-исследовательские работы по следующим темам:

- «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений»;
- «Разработка научно обоснованных предложений по повышению технико-тактического мастерства и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в парусном спорте»;
- «Разработка системы подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта на примере керлинга»;
- «Диагностика качества профессионального образования в области физической культуры и спорта с учетом требований Национальной системы квалификаций»;
- «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами адаптивной физической культуры и спорта (на примере лиц с нарушением зрения и слуха)».

Все отчеты о выполнении научно-исследовательских работ по вышеперечисленным темам прошли успешную защиту и получили высокую оценку Комиссии по приемке результатов научно-исследовательских работ, выполненных в рамках государственного задания, Министерства спорта Российской Федерации в ноябре 2019 года.

Помимо государственного задания научные сотрудники НИИ СОТ И СЭП выполняли прикладную научно-исследовательскую работу «Разработка научно-обоснованных подходов к формированию объемов и условий тренировочного процесса спортивного резерва в парус-

ном спорте при подготовке к соревнованиям в годичном цикле» в соответствии с договором, заключенным между НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и АНО ОДО «Академия парусного спорта». В 2019 году был успешно завершён первый этап выполнения этой научно-исследовательской работы, в ходе которого:

- проанализирован отечественный и зарубежный опыт подготовки спортивного резерва в парусном спорте;
- проанализирован тренировочный процесс в АНО ОДО «Академия парусного спорта»;
- выявлены недостатки и проблемы в тренировочном процессе в АНО ОДО «Академия парусного спорта».

Следует отметить, что по результатам выполнения научно-исследовательских работ в области парусного спорта сотрудниками НИИ СОТ и СЭП подготовлен целый ряд научных публикаций [1-3].

В течение 2019 года коллектив НИИ СОТ и СЭП активно участвовал в выполнении различных поручений и заданий, направляемых университету со стороны руководства Министерства спорта Российской Федерации. В частности, в феврале 2019 года подготовлены информационные материалы и научно обоснованные предложения для пленарного заседания международного форума «Здоровое общество. На пути к цели 80+» (состоялся в г. Сочи 13 февраля 2019 года.). В сентябре 2019 года подготовлены предложения по оптимизации системы оценки результативности деятельности научных организаций, выполняющих научно-исследовательские, опытно-конструкторские и технологические работы гражданского назначения в соответствии с письмом Заместителя Министра науки и высшего образования Российской Федерации Г.В. Трубникова. В октябре 2019 года подготовлены материалы для панельной дискуссии «Стратегия-2030. Инновации будущего», проведенной в рамках международного спортивного форума «Россия – спортивная держава» (г. Нижний Новгород, 10-11 октября 2019 года).

Еще одно направление деятельности НИИ СОТ и СЭП было связано с выполнением научно-исследовательских работ поискового характера. В частности, сотрудники НИИ СОТ и СЭП продолжали исследования, связанные с изучением различных форм взаимодействия в сферах образования, физической культуры и спорта [4, 7-9]. Было начато изучение проблем и возможностей предупреждения девиантного поведения молодежи средствами физической культуры, проведен ряд исследований и реализована программа коррекции девиантного поведения в профилактических группах подростков [5], которая показала, что средства физической культуры в совокупности с формированием моделей позитивного взаимодействия в социальной реальности обеспечивают снижение проявлений девиантного поведения. Проведенные пилотные исследования позволили осмыслить сложную природу спорта как социальную и наметить понимание рассмотрения девиантного поведения в среде спортивного резерва [10].

В заключение необходимо отметить, что в 2019 году значительно укрепилась материально-техническая база НИИ СОТ и СЭП, в частности за счет закупки диагностической системы Quark (производитель: COSMEDC.R.L., Италия) с различными принадлежностями для оценки функционального состояния человека в покое и при дозированной физической нагрузке. Использование данной системы в перспективе позволит значительно расширить спектр научных исследований, в том числе связанных с совершенствованием специальной физической подготовки спортсменов.

Список использованных источников

1. Ашкинази, С.М. О возможностях использования информационно-аналитической системы SailData в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3. – С. 29–33.
2. Психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва в парусном спорте:

конфликтологические аспекты / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Е.А. Бавыкин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3. – С. 27–31.

3. Пути оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Т.А. Бородина // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгресса / Белорусский гос. ун-т физической культуры. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 29–30.

4. О выполнении целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин, В.В. Рябчиков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8. – С. 18–23.

5. Куликов, В.С. Комплексное влияние физического и умственного развития подростков как средство предупреждения девиантного поведения / В.С. Куликов, Н.С. Скок // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8. – С. 133–136.

6. Никифорова, В.А. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве в контексте педагогического взаимодействия / В.А. Никифорова, В.В. Рябчиков // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2016. – № 2. – С. 175–184.

7. Рябчиков, В.В. Концептуальные основы полемического взаимодействия в процессе профессионального образования : монография / В.В. Рябчиков. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2007. – 159 с.

8. Рябчиков, В.В. Особенности и значение полемического взаимодействия в образовательном процессе // Знание. Понимание. Умение. – 2008. – № 3. – С. 128–133.

9. Рябчиков, В.В. Педагогические основы полемического взаимодействия в процессе вузовской подготовки специалистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Рябчиков В.В. – Москва, 2009. – 39 с.

10. Скок, Н.С. Девиантное поведение молодежи в контексте спортивной науки: к постановке проблемы / Н.С. Скок, В.С. Куликов // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания : материалы науч. симпозиума, посвященного памяти В.К. Бальсевича, Москва, 31 мая 2019 г. – Москва, 2019. – С. 161–166.

УДК 796.034.2

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ОФИСНЫМИ РАБОТНИКАМИ В РЕЖИМЕ РАБОЧЕГО ДНЯ (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНЩИН-ЮРИСТОВ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА)

Лаврухина Г.М., канд. пед. наук, доц., доц. каф. ТИМ массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Голова М.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье раскрыты вопросы о применении комплексов упражнений в течение рабочего дня офисных работников, на примере женщин-юристов первого периода зрелого возраста.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, офисные работники, женщины-юристы, состояние здоровья.

В современных видах трудовой деятельности человек испытывает недостаток двигательной активности, который необходим для поддержания его работоспособности и общего

хорошего самочувствия. Интеллектуальный труд предъявляет повышенные требования к психической устойчивости человека. Офисному работнику приходится перерабатывать большие потоки разнообразной информации, иметь дело с постоянным нервным напряжением, испытывать стресс. Восьмичасовая пятидневная рабочая неделя в условиях офиса и недостаток двигательной активности, негативно сказывается на психическом и физическом состоянии здоровья человека. Количество людей, работающих в офисе, увеличивается с каждым годом в геометрической прогрессии: кроме таких привычных профессий как юрист, бухгалтер, инженер, экономист, кадровик в ряды интеллектуальных работников включились и специалисты, работающие в банках, рекламных агентствах, страховых и аутсорсинговых компаниях, агентствах недвижимости. В результате такого расширения сфер интеллектуального труда практически около 50% работающих людей являются офисными работниками.

Цель исследования – изучить влияние физкультурно-оздоровительных занятий (ФОЗ), реализуемых в режиме дня группы офисных работников (женщин-юристов первого зрелого периода).

Данная проблема исследована и изучена многими авторами, однако нуждается в дополнительных решениях, в виде методик физкультурно-оздоровительных занятий, которые можно применять в режиме рабочего дня офисных работников (женщин-юристов), и будут интересны и востребованы данному контингенту.

Гипотеза: предполагается, что организация физкультурно-оздоровительных занятий с группой офисных работников в режиме дня, будет способствовать укреплению их психического и физического здоровья.

В исследовании принимали участие офисные работники, юристы, женщины, первого зрелого периода в составе 20 человек, которые являются сотрудниками юридического холдинга «Рослекс» г. Санкт-Петербурга и которые в дальнейшем были распределены по двум группам: контрольную 10 женщин и экспериментальную 10 женщин.

Для чистоты эксперимента участники были отобраны по исходной физической подготовленности по схожим данным, согласно тестированиям. Для выявления мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям у офисных сотрудников, женщин первого зрелого периода, было проведено анкетирование: 76% главной мотивацией выбрали регулирование массы тела и желание иметь стройное привлекательное тело, 16% главной мотивацией назвали профилактика заболеваний, поддержание и укрепление здоровья, 8% выбрали хорошее настроение и уменьшение стресса и причины отсутствия занятий (рисунок 1, 2). Из 40 респондентов далее в исследовании приняло участие 20 человек.

Из бесед с руководителями организаций (в количестве 28 человек) выявлено, что они заинтересованы в физкультурно-оздоровительных занятиях в режиме дня своих работников.



Рисунок 1. Мотивы для занятий, n=40



Рисунок 2. Причины отсутствия занятий, n=40

Для определения эффективности экспериментальной методики ФОЗ для офисных работников в режиме дня, использовались: опросник САН оценка (субъективная) психического состояния здоровья женщин; анкета СОЗ (с целью определения субъективной оценки здоровья); пробы Штанге и Генчи (определение состояния кардио-респираторной системы).

Исследование. Нами была разработана и апробирована методика физкультурно-оздоровительных занятий для офисных работников в режиме дня. Экспериментальная методика рассчитана на 6 месяцев занятий и в методику входили 5 комплексов ФОЗ и пешие прогулки.

Таблица 1. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с офисными работниками в режиме рабочего дня

Время	Комплекс	Задачи
08:45	Комплекс упражнений № 1, состоит из 8 упражнений, 8 минут	Подготовить организм к работе. Увеличить двигательную активность
10:30	Мини комплекс №2 упражнений «для снятия напряжения с глаз», состоит из 5 упражнений, 2 минуты	Снять напряжение с глаз
12:00	Комплекс упражнений № 3, состоит из 8 упражнений, 8 минут	Предотвратить начало утомления
13:30	Пешие прогулки в парковой зоне. 30 минут, после обеда	Увеличить двигательную активность.
15:30	Мини комплекс № 4 упражнений «гимнастика для пальцев», состоит из 12 упражнений. 2 минуты	Снять напряжение с пальцев рук .
18:00	Комплекс упражнений № 5, состоит из 10 упражнений, 15 минут	Увеличить двигательную активность. Предотвратить утомление.

По завершению эксперимента по субъективным признакам тестирования (таблица 2) самочувствия, активности и настроения состояние здоровья значительно повысилось в экспериментальной группе по показателям активности на 20,4%, по показателям самочувствия на 19% и по показателям настроения на 8,3%, что превышает показатели в контрольной группе на 1-2%.

Таблица 2. Результаты исследования состояния здоровья (опросник САН)

№	Наименование показателей	До эксперимента				После эксперимента			
		Контрольная группа (n = 10)		Экспериментальная группа (n = 10)		Контрольная группа (n = 10)		Экспериментальная группа (n = 10)	
		$\bar{x} \pm m$	σ	$\bar{x} \pm m$	σ	$\bar{x} \pm m$	σ	$\bar{x} \pm m$	σ
1	Самочувствие	4,3±0,5	4,0	4,2±0,5	2,9	5,1±0,5	1,1	5,0±0,5	2,9
2	Активность	4,5±0,1	0,7	4,4±0,09	0,7	5,3±0,1	0,6	5,3±0,09	0,5
3	Настроение	4,6±0,09	0,5	4,8±0,1	0,5	5,1±0,09	1,3	5,2±0,1	0,6

После использования разработанной методики занятий у женщин ЭГ отмечено улучшение функционального состояния по показателям: пробы Штанге - с $64 \pm 3,92$ (с) до 82 ± 4 (с); пробы Генча с неудовлетворительного уровня ($30 \pm 1,6$ (с) до удовлетворительного ($39 \pm 1,6$ (с). А в КГ были показаны результаты без существенных изменений, что соответствует оценке неудовлетворительно.

Методом обработки данных по t - критерию Стьюдента признана достоверной рабочая гипотеза, которая строилась на предположении о том, что применение физкультурно-оздоровительной программы занятий в течение рабочего дня окажет положительное воздействие на психическое и физическое здоровье на уровне значимости $P \leq 0,05$ ($t_{\text{табл.}} = 0,02$).

Заключение. На основании проведенного исследования становится очевидным, что для поддержания здоровья офисных работников, необходимо применять комплексы упражнений в течение рабочего дня для компенсации малоподвижного образа жизни путем внедрения дополнительной двигательной активности.

УДК 797.14

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЯХТСМЕНОВ КАК ЛИМИТИРУЮЩИЙ ФАКТОР ДЛЯ УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

Рябчиков В.В., д-р пед. наук, доц., зам. директора по НИР НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Кочергин А.Н., канд. пед. наук, директор НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Бавыкин Е.А., канд. пед. наук, ст. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Гирнык И.В., науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Игнорирование особенностей соревновательной деятельности в парусном спорте является причиной появления системных ошибок. В статье представлены результаты обследования функционального состояния яхтсменов АНО ОДО «Академия парусного спорта».

Ключевые слова: парусный спорт, функциональное обследование, физическая подготовка.

Результативность соревновательной деятельности в спорте во многом зависит от уровня конкретных видов подготовленности спортсмена, что в свою очередь обусловлено эффективностью построения тренировочного процесса [6].

Игнорирование особенностей соревновательной деятельности в парусном спорте является причиной появления системных ошибок – от формирования экипажей и определения ими манеры ведения гонки до выбора средств и методов планирования тренировочного процесса [5]. Уровень физического развития яхтсменов оказывает очень сильное влияние на возможности освоения технических приемов и, в конечном итоге, на их применение при реализации стратегических задач в гонке [1, 2].

Модельные характеристики оптимальных антропометрических данных экипажа в зависимости от конструктивных и технических характеристик любой яхты – отправная точка определения круга лиц, способных освоить технику управления яхтой, достаточную для реализации тактических приемов при решении стратегических задач, достижение которых обуславливает уровень спортивных результатов яхтсменов [3, 4].

В рамках оценки функционального состояния яхтсменов АНО ОДО «Академия парусного спорта» на подготовительном этапе годичного цикла подготовки нами были выпол-

нено обследование спортсменов (n=13, 7 юношей, 6 девушек) результатом которого стало заключение об уровне их физической подготовленности.

Для оптимизации способов оценки функционального состояния и физической работоспособности, нами была использована методика А.Н. Поликарпочкина [7]. Автор предложил изучить значения таких показателей функционального состояния и функциональных проб, как: индекс Гарвардского степ-теста (ИГИСТ), проба Генча, частота сердечных сокращений, критическая частота слияния световых мельканий (КЧСМ), простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), статическая выносливость (СВ). С учетом полученных данных, рассчитывается интегральный показатель уровня работоспособности спортсмена:

$$P_c = 0,191ПГ + 0,295ИСТ + 0,202ГДМ + 0,155КЧСМ - 0,002ЧСС - 0,155ЛППСР,$$

где P_c – величина интегрального показателя работоспособности спортсмена в %.

Показатели КЧСМ, ПЗМР и СВ определялись согласно методическим рекомендациям, представленным в руководстве для проведения практических занятий кафедры физиологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург [8].

Для проведения Гарвардского степ-теста использовалось следующее оборудование: секундомер, скамья, метроном, тонометр. Спортсмены выполняли восхождение на скамью высотой 40 см на протяжении 5 минут. После выполнения восхождения нами фиксировались показатели ЧСС за 30с на 2, 3, и 4 минутах восстановления. Расчет индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) осуществлялся по следующей формуле:

$$ИГСТ = t_1 * 100 / 2 * (f_1 + f_2 + f_3),$$

где t_1 – время выполнения пробы (с),

f_1, f_2, f_3 – частота пульса за 30 секунд на второй, третьей и четвертой минутах (уд/мин).

Далее нами была проведена оценка физической работоспособности яхтсменов в соответствии со значениями ИГСТ (таблица 1).

Таблица 1. Оценка физической работоспособности по величине ИГСТ

ИГСТ	Физическая работоспособность
50 и ниже	Очень плохая
51-60	Плохая
61-70	Средняя
71-80	Хорошая
81-90	Очень хорошая
91 и выше	Отличная

В исследуемой группе нами были зафиксированы следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2. Результаты оценки физической работоспособности яхтсменов по ИГСТ

Спортсмены	Результат ИГСТ, у.е.
Юноши (n=7)	64,3 ± 3,9
Девушки (n=6)	66,8 ± 2,8

Полученные нами данные говорят о том, что физическая работоспособность спортсменов не отвечает требованиям подготовительного этапа, где согласно учебным планам предоставленным тренерами, основными средствами для развития физических качеств яхтсменов являются упражнения для совершенствования специальной физической подготовленности.

Через 2 минуты после окончания степ-теста проводилась проба Генча с измерением времени задержки дыхания на максимальном выдохе. Результаты данного тестирования

(таблица 3) характеризуют устойчивость организма к гипоксической гипоксии и уровень развития анаэробных резервных возможностей.

Таблица 3. Результаты теста проба Генча у яхтсменов

Спортсмены	Проба Генча
Юноши (n=7)	33 ± 1,7
Девушки (n=6)	25,8 ± 1,1

Полученные нами результаты говорят о том, что уровень работоспособности в группе юношей несколько выше, чем в группе девушек.

Далее, с помощью перечня методик для проведения психофизиологических и психологических тестов с регистрацией вегетативных и эмоциональных реакций у испытуемых в состоянии покоя измерялись частота сердечных сокращений, определялись состояние зрительного и двигательного анализаторов в коре головного мозга, КЧССМ, время удержания статической нагрузки субмаксимальной мощности, фиксировалось время ПЗМР на световой раздражитель. Делались выводы о состоянии процессов возбуждения в коре головного мозга и их лабильности.

Результаты комплексного обследования испытуемых представлены в таблице 4.

Таблица 4. Результаты комплексного обследования яхтсменов (n=13)

Показатель работоспособности	Группы испытуемых	
	Юноши (n=7)	Девушки (n=6)
ЧСС, уд/мин	91 ± 2,8	84 ± 3,1
ПЗМР, мс	225,8 ± 17,45	208,6 ± 15,6
КЧССМ, Гц	40,5 ± 4,10	38,1 ± 4,4
СВ, с	28 ± 8,1	31,6 ± 8,1
ИГСТ, у.е.	64,3 ± 3,9	66,8 ± 2,8
ПГ, с	33 ± 1,7	25,8 ± 1,1
Рс, у.е.	20,1	44,4

Как видно из представленных данных, у группы яхтсменов юношей значение интегрального показателя работоспособности (Рс) находится на более низком уровне, чем у группы девушек.

Подводя итог оценке функционального состояния спортсменов, занимающихся парусным спортом, мы должны указать на средние значения физической работоспособности яхтсменов.

Так же необходимо подчеркнуть, что выявленные значения показателей физической работоспособности спортсменов не отвечают требованиям подготовительного этапа, где согласно учебным планам, предоставленным тренерами, основными средствами для развития физических качеств яхтсменов будут упражнения для совершенствования специальной физической подготовленности. Учитывая небольшую численность занимающихся в тренировочных группах, у тренерского состава есть возможность максимально индивидуализировать тренировочный процесс, который будет включать в себя постоянный контроль над показателями функционального состояния яхтсменов.

Список использованных источников

1. Ашкинази, С.М. О возможностях использования информационно-аналитической системы SailData в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3. – С. 29–33.

2. Ашкинази, С.М. О некоторых аспектах использования информационных технологий в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 21–26.
3. Пути оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Т.А. Бородин // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгресса / Белорусский гос. ун-т физической культуры. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 29–30.
4. О некоторых аспектах повышения технико-тактического мастерства спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Е.А. Бавыкин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5. – С. 26–30.
5. Психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва в парусном спорте: конфликтологические аспекты / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Е.А. Бавыкин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3. – С. 27–31.
6. Павлов, И.Д. Физиологическое обоснование интегральной оценки физической работоспособности тхэквондистов : дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 / Павлов Иван Дмитриевич. – СПб., 2016. – 151 с.
7. Поликарпочкин, А.Н. Психофизиологическое обоснование оптимизации работоспособности спортсменов ситуационного характера деятельности : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Поликарпочкин А.Н. – СПб., 2010. – 49 с.
8. Солодков, А.С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 5. – С. 3–5.

УДК 797.14

О ФОРМИРОВАНИИ У ЯХТСМЕНОВ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НАВЫКОВ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЭКИПАЖЕ

*Рябчиков В.В., д-р пед. наук, доц., зам. директора по НИР НИИ
СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Куликов В.С., канд. техн. наук, доц., вед. науч. сотр. НИИ СОТ
и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Бавыкин Е.А., канд. пед. наук, ст. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

Гирнык И.В., науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки яхтсменов спортивного резерва. Акцентируется внимание на формировании у молодых яхтсменов навыков эффективного взаимодействия в экипаже. Характеризуются факторы, способствующие созданию слаженного, эффективно взаимодействующего экипажа парусного судна.

Ключевые слова: спортивный резерв, парусный спорт, взаимодействие, яхтсмены, рулевой, шкотовый.

В настоящее время вопросы, связанные с подготовкой яхтсменов спортивного резерва, являются весьма актуальными, о чем свидетельствует ряд публикаций [2-4]. В числе

направлений совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в парусном спорте следует выделить формирование у молодых яхтсменов навыков эффективного взаимодействия в экипаже. Согласованное взаимодействие рулевого и шкотового должно обеспечивать продуктивную деятельность яхтсменов, направленную на достижение значимых спортивных результатов. Так, известный американский яхтсмен С. Уокер подчеркивал, что успешно взаимодействующий экипаж добивается победы, даже уступая в материальной части, а экипаж, у которого отсутствует слаженность в действиях, не выиграет регату даже на самой быстрой яхте [11].

В процессе формирования у яхтсменов спортивного резерва навыков эффективного взаимодействия возникают определенные проблемы, одна из которых связана с тем, что рулевой, который рассматривает экипаж как часть яхты, часто бывает недоволен действиями шкотового и предъявляет к нему жесткие требования и различные претензии. Например, американский яхтсмен-рулевой, многократный чемпион мира Д. Ульман отмечает, что всегда хочет видеть в шкотовом «партнера, обладающего интеллектуальной готовностью. Я бы определил это качество как остроту мышления и развитый практический ум. Такой всегда знает, что творится вокруг. Но главное, на что я обращаю внимание, это соревновательность. Хороший экипаж обязан выигрывать. Я думаю, что эти качества даже более важны в шкотовом, чем в рулевом, поскольку в большинстве гонок у шкотового меньший объем работы» [9, с. 76].

Актуальность данного направления совершенствования психолого-педагогического сопровождения подготовки яхтсменов спортивного резерва обусловлена, в частности, тем, что функциональный отбор спортсменов для экипажа, который осуществляют тренеры, не может гарантировать психологическую совместимость спортсменов. Методы современной экспериментальной психологии позволяют подобрать пары совместимых людей, учитывая черты темперамента, особенности характера и суточного ритма, привычки, культурно-этнические характеристики и т. д. Но при этом, как обоснованно отмечает О.А. Ильин, методы экспериментальной психологии дают возможность «определить только исходное состояние системы «малая группа», то есть, что еще там будет через некоторое время, предсказать трудно» [6, с. 167].

Следует отметить, что взаимодействие в качестве обязательного компонента любого вида деятельности, в том числе спортивной, в значительной степени определяет поведение спортсменов в окружающей их действительности. Одна из основных функций взаимодействия заключается в формировании единого коммуникативного поля, в пределах которого конституируются общие смысловые параметры взаимопонимания и совместной деятельности спортсменов. В исследованиях, посвященных различным аспектам взаимодействия в сфере физической культуры и спорта, часто подчеркивается его значение в качестве фактора личностного развития спортсменов, способствующего изменению волевой, ценностно-мотивационной, интеллектуальной и других сфер [5, 7, 8].

Формированию у яхтсменов спортивного резерва навыков эффективного взаимодействия способствует, в частности, совместное проигрывание вариантов различных внештатных ситуаций (оверкили на швертботах, поломки оборудования и др.) в процессе тренировочной деятельности, а также их разбор в форме диалога после тренировок. Важным условием эффективного взаимодействия членов экипажа является единообразное восприятие и оценивание яхтсменами ветровой и тактической обстановки. От идентичности восприятия текущей информации рулевым и шкотовым в значительной степени зависит оперативность, а также оптимальность принятия и реализации решений в ходе регаты. Известный яхтсмен из Новой Зеландии, добившийся ряда побед на крупных международных соревнованиях, Т. Рэй считает, что о коллективном управлении яхтой, которое является важнейшим фактором, позволяющим выигрывать парусные гонки, можно говорить в том случае, если каждый член экипажа «мыслит тактически, предвидя каждое следующее событие» [10, с.30]. В качестве

значимого фактора, влияющего на формирование у яхтсменов спортивного резерва навыков взаимодействия, необходимо также выделить осознание ими общих целей и невозможности их достижения вне рамок экипажа. Поэтому важно выстроить для экипажа долгосрочную программу подготовки с высокими, но реально достижимыми целями; разработать четко сформулированные и детализированные обязанности (функции) каждого из яхтсменов. Правильная постановка целей, на наш взгляд, является одним из важнейших факторов, способствующих созданию слаженного, эффективно взаимодействующего экипажа парусного судна, который способен добиваться самых высоких спортивных результатов.

При постановке стратегических целей целесообразно концентрировать внимание яхтсменов спортивного резерва на персональных достижениях в различных аспектах тренировочного процесса, уделяя, в тоже время, внимание важным деталям. Например, как отмечает В.И. Акименко, «стратегическую цель получить преимущество на старте можно дефрагментировать на отдельные технико-тактические задачи, реализация которых отрабатывается вполне конкретными упражнениями» [1, с. 109]. Речь в данном случае идет об упражнениях, которые позволяют развивать у яхтсменов умение удерживать позицию у стартового знака, умение резко останавливаться у стартового створа во время выполнения минутного старта с хода, умение набирать скорость и стартовать по сигналу «Старт открыт» с допустимым опозданием и др.

В заключение отметим, что долгосрочная программа подготовки яхтсменов спортивного резерва должна базироваться на целях, отвечающих следующим критериям:

- позитивный смысловой характер;
- четкость формулировок;
- возможность количественного измерения;
- возможность сравнения;
- реальная достижимость;
- тесная взаимосвязь с условиями тренировочной и соревновательной деятельности;
- указание обоснованных сроков реализации.

Список использованных источников

1. Акименко, В.И. Искусство побеждать – стратегия, тактика и техника в гонках флота монотипов (введение в олимпийский парусный спорт) / В.И. Акименко. – СПб. : Изд-во «Дитон», 2018. – 312 с.
2. Ашкинази, С.М. О возможностях использования информационно-аналитической системы SailData в процессе подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3. – С. 29–33.
3. Ашкинази, С.М. О некоторых аспектах использования информационных технологий в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 21–26.
4. Пути оптимизации подготовки спортивного резерва в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов, Т.А. Бородин // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. научного конгресса / Белорусский гос. ун-т физической культуры. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 29–30.
5. Ашкинази, С.М. Современные подходы к сущности и значению научно-педагогических школ / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков // Материалы VIII Международного конгресса «Спорт, человек, здоровье». – СПб., 2017. – С. 443–445.
6. Ильин, О.А. Психология парусного спорта (взаимодействие с противником) / О.А. Ильин. – М. : Всерос. федерация парусного спорта, 2015. – 300 с.

7. Рябчиков, В.В. Педагогические основы полемического взаимодействия в процессе вузовской подготовки специалистов : дис. ... д-ра пед. наук / Рябчиков В.В. – М., 2009.– 348 с.
8. Рябчиков, В.В. Тезаурусный подход и педагогика взаимодействий // Знание. Понимание. Умение. – 2015. – № 2. – С. 129–134.
9. Caswell, C. Championship Dinghy Sailing / C. Caswell, D. Ullman. – Newton Abbot : David and Charles, 1979. – 160 p.
10. Perry, D. Winning in One-Designs / D. Perry. – Bristol : U.S. Sailing Association, 2005. – 255 p.
11. Walker, S. Strive To Be Lucky [Электронный ресурс] // Sailing World. – 2018. – Режим доступа : URL <https://www.sailingworld.com/how-to/strive-to-be-lucky> (дата обращения : 15.10.2019).

УДК 316

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЦИАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Скок Н.С., канд. социол. наук, доц., ст. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП, зав. сектором НИР НИО НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Куликов В.С., канд. техн. наук, доц., вед. науч. сотр. НИИ СОТ и СЭП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В современных условиях работа по профилактике девиантного поведения среди подростков требует внедрения новых подходов. По результатам апробации авторской программы «Новый старт» (2018-2019 учебный год) и проведенных в ее рамках исследований профилактических групп, изложены отдельные характеристики социальной идентичности подростков.

Ключевые слова: девиантное поведение, социальная идентичность, личная идентичность, социальные роли, профилактическая группа подростков.

Динамизм и изменчивость современного социального пространства России приводит как к трансформации социальных институтов, социализирующих личность, так и к изменениям содержательных характеристик социальной идентичности личности подростков. В условиях «текущей современности» (З. Бауман) работа по профилактике девиантного поведения среди подростков требует внедрения новых подходов, соответствующих социальной ситуации.

Социальные науки рассматривают девиантное поведение с точки зрения его общественной опасности (безопасности). Поэтому в качестве девиантного рассматривают «любое поведение, потенциально опасное для общества или человека (преступность, пьянство, наркотизм, самоубийство, бродяжничество, проституция, хулиганство, иждивенчество, коррупция, терроризм, расизм, геноцид, деструктивные культы)» (Афанасьев В.С., Гилинский Я.И.) [1]. Педагогические науки рассматривают девиантное поведение как следствие неадекватного взаимодействия подростков с социальной реальностью.

Авторами разработана и прошла апробацию на базе ГБОУ «Балтийский берег» программа «Новый старт» (2018-2019 учебный год), целью которой было приобщение подростков к двигательной активности, изменение отношения школьников к своему поведению за

счет формирования приоритетов физического здоровья, создание условий, при которых занятия физической культурой формируют модель социальных отношений школьников [2, 3].

В рамках реализации программы был проведен ряд исследований, в том числе направленных на уточнение содержательных характеристик социальной идентичности личности у изучаемых групп подростков. Необходимо было уточнить, что думают о себе подростки с признаками девиантного поведения: как оценивают себя и окружающих, как предпочитают общаться с окружающей действительностью, кто для них «значимый другой» (Г. Салливан) или «обобщенный другой» (Д. Мид).

На основании характеристик и возможных интерпретаций результатов опросника «Кто я?», теории гендерной схемы [4, с. 5-9] был выделен ряд категорий для анализа и составлен авторский вариант анкеты-опросника. В частности, были выделены категории для характеристики: 1) социальной идентичности, а именно: социально-демографические (пол, возраст, класс обучения, уровень дохода семьи), будущий профессиональный статус (предполагаемые сфера деятельности и уровень дохода), другие социальные статусы; 2) личностной идентичности – характеристики феминные, маскулинные, нейтральные.

В данной статье мы представляем предварительные результаты, которые позволяют охарактеризовать некоторые аспекты социальной идентичности опрошенных.

Условием формирования групп являлась однородность социальных характеристик среды. Социально-демографические характеристики: N=61, среди которых 20 – девочки, 41 – мальчики; класс обучения – 7, 8; возраст – 13-14 лет; схожий уровень дохода родителей – высокий, средний, низкий (подобные одежда, еда, гаджеты).

Для определения существования референтной личности (референтной группы), нормы и правила которой помогают формироваться личностные характеристики как социального, так и асоциального характера, респондентам было предложено ответить на вопрос, на кого бы они хотели быть похожими (таблица 1).

Таблица 1. Ответы респондентов (n=61) на вопрос: «На кого Вы бы хотели быть похожим(ей)», %

Ответы	%
Не хочу быть не на кого похожим(ей)	45,2
На популярного человека	28,7
Не знаю	19,0
На родителей	9,5
На кого-то из друзей, знакомых	7,1
Свой вариант	4,8
На учителей	0

Респондентом было предложено выбрать несколько вариантов ответа (поэтому сумма превышает 100 %), однако, отвечая на этот вопрос, почти все респонденты выбрали только один. Значительная часть опрошенных (45,2 %) – не хотела бы быть не на кого похожей, что позволяет трактовать в данном контексте девиантное поведение как попытку выделиться. Однако отсутствие положительных примеров сводит эти попытки к асоциальным формам поведения.

Почти каждый третий опрошенный (28,7%) хотел бы быть похожим на популярного человека. Среди популярных людей, на которых хотели бы быть похожи школьники, были отмечены: актеры, боксер, рэпер, певец, популярный российский телеведущий. Значительная часть респондентов (19,0%) – не знает, хочет она быть похожей на кого-либо или нет, что

можно трактовать неоднозначно: с одной стороны, примеров для подражания нет (при этом хорошо, что нет кумиров-антигероев), с другой – они могут появиться (требует определенных педагогических действий, чтобы антигерои не стали образцом для подражания). Некоторое количество опрошенных (9,5%), хотела бы быть похожей на своих родителей, причем, это преимущественно подростки из семей, с высоким уровнем дохода.

Со сферой будущей профессиональной деятельностью большинство опрошенных пока не определились (31,0%), среди ответов «свой вариант», наиболее популярный – занятие киберспортом (21,4%). Также подростки хотели бы заниматься спортивной деятельностью (23,8%), работать на радио/телевидении (11,9%). Однако отсутствие понимания будущей профессиональной сферы деятельности, не мешает им думать, что они будут зарабатывать «много» (26,2%), «300-500 тыс. руб. в месяц» (16,6%), «1 млн и выше» (12,0%), 150-200 тыс. руб. в месяц (11,9%).

Изучение неосновных социальных статусов, которые занимают подростки, позволяет охарактеризовать их позиции в общественных отношениях (например, читатель, друг, интернет-пользователь и т.д.). Наличие неосновных статусов мы определяли с помощью анализа проведения подростками своего свободного времени, поскольку именно эти ответы показывает интересы подростков, их способы взаимодействия с социумом (рисунок 1).



Рисунок 1. Распределение ответов респондентов (n=61) на вопрос: «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» (сумма превышает 100 %, т.к. респондентам было предложено выбрать несколько вариантов ответа), %

Как видно по результатам, незначительная часть опрошенных подростков в свободное время стремится заниматься развитием физическим (14,3%) или духовным («читаю книги» – 11,9%, «посещаю музеи, театры, выставки» – 2,4). Остальная значительная часть опрошенных предпочитает пассивное бездействие («слушаю музыку» – 59,5%) или «уходит» в виртуальное пространство («сижу» в Интернете) – 57,1).

По результатам исследования содержательных характеристик социальной идентичности личности у подростков профилактических групп можно предположить, что у большинства отсутствует референтная личность, они видят себя особенными, не похожими на других, в будущем – популярными и состоятельными. При этом способы взаимодействия с окружающей реальностью сводятся к прослушиванию музыки (в основном, рэп, поп- и рок-музыка), виртуализации свободного времени и развлечениям с друзьями. У них отсутствует «значимый» взрослый как в семье, так и в школе, также достаточно ограниченным является статусный набор. Отсутствие положительных моделей реальных социальных отношений приводит

к виртуализации их жизненного пространства и попыткам обучения социальному взаимодействию у виртуальных, вымышленных героев, персонажей компьютерных игр.

Предварительный анализ результатов проведенного в ходе реализации программы «Новый старт» исследования показывает необходимость исполнения таких задач, как: научить подростков находить положительные качества в двигательной активности; во время проведения занятий создавать условия для формирования у подростков положительных навыков социального взаимодействия.

Список использованных источников

1. Гишинский, Я.И. Социология девиантного поведения / Гишинский Я.И., Афанасьев В. С. – СПб. : Филиал Ин-та РАН, 1993. – 167 с.
2. Куликов, В.С. Комплексное влияние физического и умственного развития подростков как средство предупреждения девиантного поведения / В.С. Куликов, Н.С. Скок // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 133–136.
3. Скок, Н.С. Использование физической культуры для профилактики девиантного поведения школьников / Н.С. Скок, В.С. Куликов // Девиации в обществе: риски современного мира : тезисы докладов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (г. Якутск, 17-19 октября 2019 г.) / М-во по делам молодежи и соц. коммуникациям республики Саха (Якутия), Северо-Восточный федеральный ун-т имени М.К. Аммосова [под. ред. К.В. Ким и др.]. – Казань : Бук, 2020. – С. 180-185.
4. Психодиагностические методики изучения гендерных особенностей личности : метод. рекомендации для студ., обуч. по специальностям 1-86 01 01 «Социальная работа (по направлениям)» и 1-23 01 04 «Психология» / сост. Е. Д. Беспанская-Павленко. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2013. – 87 с.

УДК 796.422.14

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

*Субаева А.С., аспир. НГУ им.П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;
Бирюкова Г.М., д-р филос. наук, канд. психол. наук, проф.,
проф. каф. психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлен анализ исследования, направленного на выявление особенностей эмоционального интеллекта у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от: а) спортивной квалификации; б) гендерных различий (по опроснику «Эмоциональный интеллект» Н. Холла). В исследовании приняли участия 48 спортсменов сборной России по легкой атлетике, имеющих уровень спортивного мастерства от II спортивного разряда до м.с. междунар. кл. Выявлены значимые гендерные различия и связи между уровнем спортивного мастерства и некоторыми измеряемыми показателями.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, гендерные особенности, легкая атлетика, спортивная квалификация бегунов.

В современном спорте высших достижений все больше и больше на первый план выходит психологическая подготовка спортсменов. Тренеры и спортивные психологи при подготовке к соревнованиям сборных команд стараются учитывать не только физические, соматофизиологические, но и иные аспекты социально-личностных особенностей спортсменов, вли-

яющих на результативность соревновательной деятельности, а именно: индивидуально-психологические особенности, особенности мотивационной сферы спортсменов, сферы самосознания и особенности целеполагания и др. К числу наименее представленных в современной научной литературе теоретико-практических исследований можно отнести изучение возможного влияния и особенностей проявления эмоционального интеллекта спортсменов как одного из факторов спортивной результативности. Понятие «эмоциональный интеллект» было введено в 90-х годах XX века исследователями П. Саловеем и Дж. Мэйером [1, 2, 6], а затем П. Саловой разрешил американскому журналисту и доктору психологии Д. Гоулману пользоваться их термином, который в 1995 году выпустил книгу «Эмоциональный интеллект», чем и смог популяризировать этот феномен. В отечественной психологии понятие «социальный интеллект» – близкий к пониманию феномена «эмоциональный интеллект» – было введено профессором, доктором психологических наук Ю.Н. Емельяновым.

Тематика представленной работы осуществлялась в рамках понимания целесообразности практического изучения особенностей эмоционального интеллекта, развитие которого может способствовать усилению эмоциональной устойчивости спортсмена, развитию способности ставить адекватные возможностям и способностям цели и принимать индивидуально-грамотные решения в различных стрессовых ситуациях, а также развитию эмоционально-волевой регуляции и предупреждению эмоционального выгорания [3, 4].

В исследовании приняли участие 48 спортсменов в возрасте от 15 до 33 лет, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Среди них мастеров спорта (м.с.) и мастеров спорта международного класса (м.с. междунар. кл.) – 18 человека (9 женщин и 9 мужчин), кандидатов в мастера спорта (к.м.с.) – 17 (7 женщин и 10 мужчин) и спортсменов I-II спортивных разрядов – 13 человек (6 женщин и 7 мужчин) [5].

В таблице 1 показаны результаты мужчин и женщин различных спортивных разрядов по каждой шкале опросника «Эмоциональный интеллект» Н. Холла. Можно видеть, что по большинству шкал результаты свидетельствуют о среднем уровне проявления измеряемых качеств. Низкие показатели выявлены у мужчин в группе к.м.с. по шкале «эмоциональная осведомленность», «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей». У женщин низкие показатели наблюдаются по шкале «управление своими эмоциями» в группе к.м.с. и м.с. – м.с. междунар. кл., а высокий показатель наблюдается по шкале «самотивация» в группе спортсменов II-I разрядов.

Таблица 1. Особенности эмоционального интеллекта у мужчин и женщин в зависимости от спортивной квалификации, баллы

Шкала	Женщины			Мужчины		
	II-I	к.м.с.	м.с./ м.с. междунар. кл.	II-I	к.м.с.	м.с./ м.с. междунар. кл.
Эмоциональная осведомленность	10,8	7,9	10,8	10,7	6,1	11,3
Управление своими эмоциями	10,8	6,7	6,4	7,1	7,8	11,4
Самотивация	15,2	9,3	10,1	11,7	10,7	10,5
Эмпатия	12,2	8,6	8,8	10,7	6,0	10,0
Распознавание эмоций других людей	11,8	10,1	7,8	9,1	5,0	8,9
Интегративный уровень эм.интеллекта	60,5	42,6	43,9	49,7	35,6	52,0

Были установлены значимые гендерные различия с использованием критерия Манна-Уитни (U). По шкале «управление своими эмоциями» более высокие показатели были представлены у женщин II-I разрядов ($U = 3,5$; $p \leq 0,01$); у женщин II-I разрядов - по шкале «самотива-

ция» ($U = 4.5$; $p \leq 0.05$), у женщин II-I разрядов - по шкале «интегральный уровень эмоционального интеллекта» ($U = 7$; $p \leq 0.05$), у женщин в группе К.М.С. - по шкале «распознавание эмоций других людей» ($U = 13.5$; $p \leq 0.05$). У мужчин, достигших уровня м.с./ м.с. междунар. кл., более выражены показатели по шкале «управление своими эмоциями» ($U = 9$; $p \leq 0.01$), что можно объяснить их большим опытом (стажем) участия в спортивных соревнованиях.

С целью проверки наличия связей между уровнем спортивного мастерства и различными показателями эмоционального интеллекта у спортсменов-бегунов были проведены расчеты ранговой корреляции: испытуемых мужчин и женщин ранжировали по их личным рекордам от самого низкого к самому высокому.

В результате выявлены три статистически значимые корреляционные связи. Отрицательная средняя корреляционная связь наблюдается между уровнем спортивного мастерства и эмпатией ($r_s = -0.654$), «интегральным уровнем эмоционального интеллекта» ($r_s = -0.551$) и «способностью распознавания эмоций других людей» ($r_s = -0.527$).

В мужской выборке спортсменов была выявлена одна положительная слабая статистически значимая корреляционная связь между уровнем спортивного мастерства и «способностью управлять своими эмоциями» ($r_s = 0.407$).

Таким образом, по результатам практической работы сформулированы следующие *выводы*. Существуют гендерные различия в проявлениях эмоционального интеллекта у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от уровня спортивного мастерства.

Выявлены связи между уровнем спортивного мастерства и эмоциональным интеллектом бегунов на средние и длинные дистанции. У женщин-спортсменок: чем выше уровень спортивного мастерства, тем ниже показатели эмпатии, то есть распознавания эмоций других людей, что необходимо для позитивного межличностного взаимодействия, а также определенился в целом невысокий интегральный уровень эмоционального интеллекта. У мужчин-спортсменов: чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше способность управления собственными эмоциями.

Список использованных источников

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк : Полоцкий гос. ун-т, 2011.
2. Выготский, Л.С. Собр. соч. : 6 т. Т. I / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – 488 с.
3. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 224 с.
4. Маланов, С.В. Развитие рефлексивных действий как функциональная основа сознания и самосознания // Мир психологии. – 2016. – № 2. – С. 88–102.
5. Маланова, А. С. Особенности содержания самосознания у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от спортивной квалификации и гендерных различий // Вестник Марийского государственного университета. – 2018. – Т. 12, № 3. – С. 57–66.
6. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : Изд-во Московского гос. ун-та, 1983. – 287 с.

СЕКЦИЯ 5
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.966; 613.86; 616.8-009.836

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ПРОЖИВАНИЯ
НА СОМНОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ

Вёттов А.Н., д-р биол. наук, доц., проф. каф. физиологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Приведены результаты использования приложения для смартфона SleepCycle с целью оперативной, количественной, многопараметрической оценки структуры и качества ночного сна студентов-спортсменов. Данная методика позволяет выявлять тонкие различия сомнографических параметров в однородных группах испытуемых. Качество сна студентов, проживающих в общежитии, по результатам нашего исследования, оказалось на 6,2% выше, чем аналогичная характеристика сна студентов, живущих в домашних условиях.

Ключевые слова: восстановление после нагрузки, сомнограмма, качество сна, условия проживания.

Количество статей по «Спортивной сомнологии» длительное время не превышало десяти работ в месяц. Однако с 2012 года и по настоящее время публикационная активность по этой теме возросла в 5 раз. Это можно объяснить поиском новых резервов оптимизации тренировочного процесса за счёт улучшения качества восстановительных процедур и появлением новых технических средств мониторинга состояния организма в процессе сна [1, 2].

Целью нашего исследования была проверка возможности применения в спортивной практике приложения для смартфона Sleep Cycle, позволяющего осуществлять мониторинг сна студентов, живущих в общежитии и в семьях. Задачами исследования были отработка алгоритма получения и обработки первичных экспериментальных данных и выявление параметров сомнологически значимой активности достоверно отличающихся по величине у студентов, ведущих домашний и коллективистский образ жизни.

В качестве испытуемых были привлечены практически здоровые студенты юноши 19-20 лет, активно практикующие контактные зимние игровые виды спорта и имеющие квалификацию не ниже 1 разряда. 12 обследуемых постоянно проживали в семьях с родителями. Ещё 12 участников эксперимента были жителями современного студенческого общежития. Спортивная и учебная нагрузка в ходе исследования у обеих групп была идентичной. Анатомо-физиологические характеристики обследуемого контингента приведены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты предварительного обследования студентов

Параметр Группы испытуемых	Возраст [годы]	Длина тела (рост) [см]	Масса тела [кг]	ЧСС в покое в положении сидя [акт/мин]	АД в покое в положении сидя [мм.рт.ст]	Жизненная ёмкость лёгких [л]
Студенты, живущие в семьях (n=12)	19 ± 0,38	178 ± 6	76 ± 4,6	73 ± 5	127±11/66±7	4,38±0,41
Студенты, живущие в общежитии (n=12)	19 ± 0,41	177 ± 4	75 ± 4,2	75 ± 7	124±9/68±8	4,51±0,46

Акустическое сопровождение физиологической активности субъекта в процессе обычного сна регистрировали с помощью бесплатного приложения для смартфонов SleepCycle версии 5.5.3. Фиксация данных производилась бесконтактно и неинвазивно в виде индивидуальных еженощных сомнограмм в течение недели.

Каждая сомнограмма в виде скриншота передавалась на экран персонального компьютера. Изображение сомнограммы Sleep Cycle максимально увеличивалось и на нём измерялись 10 основных параметров сомнологически значимой активности испытуемых. Результаты измерений обрабатывались статистически для получения средних значений и среднеквадратических отклонений от среднего.

Студенты, участвовавшие в исследовании, вели обычный учебный и тренировочный образ жизни. Специальных инструкций и ограничений по времени отхода ко сну и времени пробуждения испытуемые не получали. Исследование проводилось в середине весеннего семестра для исключения стрессорного влияния приближающейся сессии.

Параметрическое описание аналогового акустического сомнографического сигнала представлено в таблице 2.

Таблица 2. Параметры сомнологически значимой активности студентов

Параметр	Длительность периода уменьш. акустич. активн.	Длительность ночного сна [час]	Средняя длительность цикла сна [мин]	Глубина сна [условн. единицы]	Суммарн. длительность глубокого сна [мин]	Суммарн. длительность быстрого сна [мин]	Качество сна по версии Sleep Cycle [%]	% суммарн. длительности	% суммарн. длительности быстрого сна в	% «клас-сическ.» реализац паттерна
Значение параметра для резидентов	46,0	7,23	87	3,33	52,7	55,8	75,2	12,8	12,8	34,8
Среднее квадратич. отклонение ±	7,05	0,30	4,88	0,17	9,86	12,8	2,33	1,8	1,23	2,1
Значение параметра для не резидентов	44,0	7,15	87	3,3	49,8	46,5	81,4	11,6	10,3	39,8
Среднее квадратич. отклонение ±	7,8	0,32	5,3	0,17	9,4	8,4	2,8	1,3	1,2	2,37

Оно включает длительность периода уменьшения акустической активности субъекта в процессе засыпания, общую длительность ночного сна, среднюю продолжительность цикла сна и глубину сна, выраженную в условных единицах. Для обеих групп обследованных юношей (резидентов Санкт-Петербурга и не резидентов, проживающих в общежитии) эти 4 параметра отличались незначительно и не достоверно. Еженощная суммарная длительность глубокого сна, суммарная продолжительность поверхностного (парадоксального) сна и процент суммарной длительности глубокого сна в общей продолжительности ночного сна имели тенденцию к уменьшению в группе студентов, живущих в общежитии. Качество сна по версии SleepCycle, процент суммарной длительности парадоксального сна в общей продолжительности ежесуточного сна и процент «нормативной» реализации паттерна сомнологической активности в недельном цикле изменялись достоверно на 6,2%, 2,5% и 5,0% соответственно. Эти параметры в таблице помечены звездочкой.

Увеличение качества сна студентов, проживавших во время исследования в общежитии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, по сравнению с «домашними» учащимися, измеренное количественно средствами программы Sleep Cycle, означает, что эти испытуемые спали более глубоким, продолжительным сном с более высоким восстановительным потенциалом. По данным авторов программы Sleep Cycle, в формуле для расчета качества сна они учитывали продолжительность, сна, переменное значение глубины сна субъекта от цикла к циклу в течение ночи и регулярность смены циклов сна. Достоверное уменьшение у этого контингента процентного отношения суммарной длительности быстрого (парадоксального) сна к общей продолжительности ночной формы покоя может означать меньшую насыщенность эмоциональных дневных переживаний у не резидентов. И, наконец, заметное достоверное увеличение процентного отношения «нормативного», «классического», оптимального паттерна картины ночного сна к общему количеству реализаций зарегистрированных картин сна в недельном цикле у не домашних юношей свидетельствует о повышенном качестве структуры процессов ночного восстановления организма.

Предлагаемый в нашей работе аппаратный подход к регистрации и исследованию сомнологических параметров организма спортсменов выгодно отличается от используемых в отечественной практике методов изучения сна путём психологического тестирования испытуемых [3]. Главными преимуществами данного аппаратного метода являются количественный характер регистрируемых данных, возможность фиксировать параметры состояния *on line*, простота стандартной обработки результатов и свобода испытуемого от контактного аппаратного и исследовательского воздействия. Разумеется, в общем контексте сомнологического исследования полисомнография, применённый нами метод и психофизиологическое тестирование испытуемых дополняют друг друга. Дальнейшие исследования в этом направлении позволят определить сомнографические параметры, чувствительные к интенсивности и адекватности тренировочных нагрузок, групповые и индивидуальные характеристики особенностей сна на различных этапах тренировочного цикла.

Таким образом, наше исследование, проведённое с использованием инновационного аппаратного средства Sleep Cycle, позволяет осуществлять регулярный и эффективный мониторинг состояния спортсменов в периоды ночного сна дома, в общежитии и, бесспорно, в период выездных тренировочных сборов. Удалось установить, что, в нашей выборке по двум критериям из трёх, сон студентов-спортсменов, проживающих в общежитии, имеет более высокие качественные и количественные показатели, чем сон учащихся университета физической культуры, живущих в семьях.

Список использованных источников

1. Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement / M. Kellmann, M. Bertollo, L. Bosquet [et al.] // *Int. J. of Sports Physiology and Performance*. – 2018. – V. 13. – P. 240–245.
2. Lorenz, C. Sleep apps: what role do they play in clinical medicine? / C. Lorenz, A. Williams // *Sleep and respiratory neurobiology*. – 2017. – V. 23, № 6. – P. 512–516.
3. Бумарскова, Н.Н. Изучение сна студентов спортсменов / Н.Н. Бумарскова, А.Л. Калинин // *Вестник спортивной науки*. – 2010. – № 4. – С. 30–34.

УДК 37.037

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Горбунова Т.В., ст. преп. НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;

Асташенкова С.А., преп. физической культуры ГБОУ СОШ № 6 Василеостровского района, Санкт-Петербург

Аннотация. Совершенствование методики применения различных видов дыхательной гимнастики на физкультурно-оздоровительных занятиях для часто болеющих детей младшего школьного возраста является актуальной для исследований в области оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, дети младшего школьного возраста, часто болеющие дети, функциональная подготовленность.

Проблема сохранения здоровья школьников не теряет своей актуальности вот уже много лет. Часто болеющие дети (ЧБД) — это термин, обозначающий группу детей, характеризующуюся более высоким, чем их сверстники, уровнем заболеваемости острыми респираторными инфекциями [5]. Среди всех заболеваний респираторного тракта отмечается абсолютное преобладание острых респираторных заболеваний (ОРЗ). На их долю приходится более 90% всех болезней респираторной системы у детей. Максимальная заболеваемость ОРЗ среди детей отмечается в возрасте от 6 месяцев до 6 лет и составляет от 4 до 6 заболеваний в год, а среди школьников заболеваемость снижается до 2–5 случаев в год. Частые ОРЗ требуют значительных материальных затрат, нанося серьезный экономический ущерб, связанный как непосредственно с затратами на лечение, так и с потерей трудового времени родителей. Регулярные физические нагрузки в форме дыхательных упражнений с затруднённым выдохом (сопротивлением на выдохе, выдох с произношением звуков), тренировка глубокого дыхания, упражнения в наклонной позиции тела приводят к системному влиянию на организм, повышают выносливость дыхательной мускулатуры, нормализуют кровообращение, позволяют добиться выраженного оздоровительного эффекта [1].

Для обоснования комплексного применения дыхательных гимнастик на физкультурно-оздоровительных занятиях для часто болеющих детей младшего школьного возраста, нами была проведена оценка и сравнительный анализ функционального состояния кардиореспираторной системы организма младших школьников по 3 пробам: проба Руфье, проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) и проба Генча (задержка дыхания на выдохе) [4, с. 140]. Диагностика функционального состояния проводилась в трёх группах школьников сентябре 2019 учебного года.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в ГБОУ средней общеобразовательной школе № 6 Василеостровского района города Санкт-Петербурга, в котором приняли участие 36 младших школьников, разделённых на 3 группы по 12 человек в каждой. Мы проанализировали результаты функциональных проб [2, с. 46-47]. Оценка средних значений у группы здоровых младших школьников, занимающихся различными видами спорта, а также у групп ЧБД, посещающих занятия оздоровительным плаванием и группы ЧБД, посещающих занятия, проводимые по экспериментальной методике представлена в таблице 1.

Таблица 1. Оценка средних значений показателей функциональной подготовленности у мальчиков 2 класса (сентябрь 2019 учебного года)

Группа школьников	Проба Руфье		Проба Штанге (сек)		Проба Генча (сек)	
	Сред. знач.	оценка	Сред. Знач.	оценка	Сред. Знач.	оценка
Здоровые дети, занимающиеся спортом	7.8	Хор.	43.5	Удовл.	34.3	Удовл.
Часто болеющие, занимающиеся оздоровительным плаванием	14.5	Удовл.	22.5	Неуд.	15.3	Неуд.
Часто болеющие, занимающиеся по экспериментальной методике	16.8	Неуд.	22.8	Неуд.	20.8	Неуд.

Анализ результатов проведения проб на задержку дыхания в начале учебного года показал неудовлетворительное состояние дыхательной системы у часто болеющих детей экспериментальной группы и группы, занимающихся оздоровительным плаванием. У здоровых детей результаты по пробе Штанге на 47,7% и по пробе Генча на 40,2% выше, чем у ЧБД. Показатели в пробе Руфье у групп ЧБД демонстрируют низкий уровень, соответствующий оценкам удовлетворительно и неудовлетворительно. Таким образом, для активизации функции внешнего дыхания, нормализации кровообращения нами была разработана экспериментальная методика комплексного применения дыхательных гимнастик, используемых в различных частях физкультурно-оздоровительного занятия, для часто болеющих детей младшего школьного возраста (таблица 2).

Таблица 2. Методика применения дыхательной гимнастики на физкультурно-оздоровительных занятиях у часто болеющих детей младшего школьного возраста

Часть занятия	Подготовительная	Основная	Заключительная
Вид дыхательной гимнастики	Звуковая дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика сэтай «Кенсо тайдзюцу»	Закаливающее носовое дыхание
Длительность	2-3 мин	5-7 мин	1-2 мин

В подготовительной части физкультурно-оздоровительного занятия применялась звуковая дыхательная гимнастика в течение 2-3 минут. Она состоит из 9 дыхательных упражнений, и выполняемых в статическом положении, и включает вдох носом и выдох ртом с произнесением специально подобранных звуков. В основной части физкультурно-оздоровительного занятия применялась дыхательная гимнастика «Кенсо тайдзюцу» в течение 5-7 минут, особенностями которой является акцент на более продолжительной фазе вдоха и энергичном выдохе, когда фазы дыхания сочетаются с плавными движениями рук, плечевого пояса и корпуса. Состоит из 4 дыхательных комплексов, которые чередуются из занятия в занятие. Комплекс нужно повторять 8 раз в медленном темпе [3]. В заключительной части физкультурно-оздоровительного занятия проводится комплекс закаливающего носового дыхания в течение 1-2 минут, который состоит из 4 дыхательных упражнений (количество повторений 4-5 раз), которые улучшают кровообращение и работу верхних отделов дыхательных путей за счёт регуляции силы потока вдыхаемого воздуха.

Выводы. Совершенствование методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий для часто болеющих детей, включающей, помимо закаливания и специально подобранных физических упражнений, комплексное применение различных видов дыхательной гимнастики позволит улучшить функциональное состояние кардиореспираторной системы младших школьников и повысит сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Список использованных источников

1. Часто болеющие дети: современные возможности снижения респираторной заболеваемости / Т.В. Казюкова [и др.] // Педиатрия. – 2012. – Т. 91, № 5.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.
3. Натаров, В. А. Кэнсо тайдзюцу. Сэйтай : япон. энергет. гимнастика : 5 основных комплексов : учеб.-практ. пособие / В. А. Натаров. – М. : Прометей, 2002. – 34 с.
4. Оценка физического развития детей и подростков : учеб. пособие / Е.С. Богомолова [и др.]. – Нижний Новгород : [б. и.], 2006. – 260 с.
5. Самсыгина, Г.А. Часто болеющие дети, проблема диагностики, патогенеза и терапии / Г.А. Самсыгина, Г.С. Коваль // Лечащий врач. – 2009. – № 1. – С. 10–15.

УДК 611.1/8

СОСТОЯНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОК

*Дюсенова А.А., канд. мед. наук, доц., доц. каф. анатомии НГУ
им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Современные данные свидетельствуют о том, что многолетние физические нагрузки спортсменок нередко сопровождается нарушениями их репродуктивного здоровья. Нарушения менструального цикла приводят к развитию бесплодия и ухудшению репродуктивной функции. Результаты анализа индексов эстрогенной насыщенности мазков свидетельствуют о гипоэстрогении у спортсменок, по сравнению с девушками, не занимающимися спортом.

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, эстрогены, кольпоцитология, половой диморфизм, менархе.

Ранняя оценка врожденных физических способностей человека актуальна в спорте высших достижений. Актуальность разработки критериев физических способностей особенно велика для сфер с необходимостью экстремального проявления определенных физических качеств. Это объясняется тем, что спортивный отбор и направленная многолетняя тренировка несомненно приводят к объективному и достоверному выбору индивидов, по своим физическим способностям адекватных конкретной спортивной специализации. Вместе с тем, высочайший уровень результатов, влекущий за собой экстремальное функционирование всех систем организма в спорте, требуют как можно более ранней прогностической оценки физического потенциала спортсмена с целью адекватного выбора средств и методов педагогического воздействия. В этой связи задачи оптимизации отбора и индивидуализации спортивной подготовки базируются на поиске валидных критериев ранней диагностики дефинитивных проявлений фенотипа как результата генотип средовых взаимодействий [1].

В процессе систематической физической тренировки организм спортсменок постоянно адаптируется к повышению предъявляемых требований, отвечая на них перестройкой всех звеньев своей деятельности и расширением функциональных возможностей всех его органов и систем. Достигается это высокой слаженностью работы опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, обусловленной постоянным совершенствованием в процессе тренировки условно-рефлекторных связей центральной нервной системы со скелетной мускулатурой и внутренними органами.

Преподавателям физического воспитания и тренерам важно знать о половом диморфизме, то есть о различиях в размерах, форме и строении различных органов и частей тела у мужчин и женщин. Для обеспечения высокого уровня подготовки спортсменок, для достижения должного оздоровительного эффекта занимающихся физической культурой необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности строения женского организма, а также закономерности адаптации различных его систем к физическим нагрузкам.

Нейропсихические и эндокринные изменения в организме женщин, занимающихся спортом, могут привести к нарушениям репродуктивной и менструальной функции. Динамические наблюдения за спортсменками в течение ряда лет позволили выявить, что у спортсменок отмечается более позднее наступление менструальной функции по сравнению с девушками, не занимающимися спортом. Часто длительность менструального цикла удлиняется. Несмотря на большое количество работ, посвященных влиянию спорта на различные органы и системы, проблеме воздействия физических нагрузок на женский организм уделено мало внимания.

С позиции экологии репродукции высокие физические нагрузки могут рассматриваться как один из факторов внешней среды, способный влиять на репродуктивное здоровье, в том числе и негативно. Аменорея имеет место у 5-50% спортсменок. Возраст менархе составляет более 14 лет, что превышает среднепопуляционные показатели; среди спортсменок выше частота задержки полового развития. При наличии регулярного менструального цикла наблюдается высокая частота недостаточности функции яичников, проявляющейся недостаточностью лютеиновой фазы и ановуляцией. Нарушение гормональных соотношений повышает риск развития доброкачественных и злокачественных новообразований органов репродуктивной системы, является одной из причин бесплодия и невынашивания беременности.

По сведениям ряда авторов, занятия спортом способны задерживать становление цирхорального ритма секреции гонадотропин-рилизинг-гормона в гипоталамусе и, следовательно, выработку гонадотропных гормонов в гипофизе; вторично зареживаются циклические процессы в яичниках и эндометрии.

Одной из форм патологии репродуктивной функции спортсменок является маскулинизация, которая выражается атлетическим морфотипом, регистрируемая в 76-89 % случаев. Маскулинизация по мнению ряда авторов связана с надпочечниковой гиперандрогенией. И именно надпочечники играют главную роль в адаптации организма женщин к повышенным физическим нагрузкам. Нарушение гормонального баланса по мнению ряда авторов также вызывает маскулинизацию женщин. Проведенное морфотипирование выявило в большинстве случаев, что индекс маскулинизации у спортсменок достоверно выше, чем у женщин, не занимающихся спортом [1].

С целью выяснения степени эстрогенной насыщенности организма, гормональной стимуляции (андрогенной) и происшедшей овуляции было проведено кольпоцитологическое исследование. Свободно отделяющийся от стенки верхне-бокового свода влагалища материал брали кусочком марли размером 3х3см, в середине менструального цикла. Мазки фиксировали 96% этанолом и окрашивали гематоксилин-озином по методу Докумова. Подсчет эпителиальных клеток поверхностных слоев производили при увеличении микроскопа об.90ок.10 [1].

Цитологическая картина, отражающая степень пролиферации влагалищного эпителия, у спортсменок существенно отличается от показателей у их сверстниц, не занимающихся спортом. Парабазальные клетки в лютеиновую фазу менструального цикла во влагалищных мазках не выявлены как у спортсменок, так и у женщин, не занимающихся спортом. Влагалищные мазки спортсменок отличались выраженной базофильной окраской поверхностных и промежуточных клеток. Расположение клеток скученное, пластами. Кариопикнотический индекс спортсменок составил в среднем $26,0 \pm 0,8$ %. У женщин, не

занимающихся спортом, данный индекс составил $51,0 \pm 0,7\%$. Значения эозинофильного индекса у 73,5 % спортсменок заметно уступали соответствующим значениям у женщин, не занимающихся спортом, что говорит о гипоэстрогении и гипофункции яичников.

Индекс созревания определяется на 100 клеток мазка, не менее чем в 5-8 полях зрения, с последующим вычислением процентного содержания парабазальных, промежуточных и поверхностных клеток [2]. Анализ индекса созревания у спортсменок обнаружил значительное количество промежуточных клеток, что является отражением недостаточности эстрогенов.

Список использованных источников

1. Ткачук, М.Г. Половой диморфизм и его отражение в спорте : монография / М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова. – Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 111 с.
2. Дюсенова, А.А. Морфологическое обоснование признаков полового диморфизма у женщин-спортсменок : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Дюсенова А.А. – Санкт-Петербург, 2007. – 25 с.

УДК 615.825-055.2

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ КИНЕЗИТЕРАПИИ

*Задорожная Н.А., д-р мед. наук, проф. каф. профилактической медицины и основ здоровья НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;
Цаллагова Р.Б., д-р мед. наук, проф., зав. каф. профилактической медицины и основ здоровья НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме отечественной спортивной медицины – восстановительному процессу спортсменов после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата. Особое внимание в проведенном исследовании уделено роли кинезитерапии, как средству реабилитации посредством движений активных и пассивных.

Ключевые слова: реабилитация, силовая кинезитерапия, травма, становая тяга, опорно-двигательный аппарат.

В настоящее время проблема восстановления спортсменов после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата продолжает оставаться также актуальной, как и раньше [1, 3, 4], а поиск новых технологий наиболее эффективных и безопасных с антидопинговых позиций тем более [2, 8].

Одним из таких средств является кинезитерапия, преимущество которой состоит в отсутствии побочных эффектов и отдаленных медикаментозных последствий. Суть данной методики состоит в применении силовых тренажеров, использующих специализированный декомпрессионный тип воздействия, который позволяет выполнять лечебные упражнения без осевой нагрузки на позвоночник и суставы.

Кроме того, данный метод способствует увеличению функциональных возможностей и восстановлению работоспособности спортсмена по специально подобранной программе физических упражнений с учетом индивидуальных адаптационных возможностей организма

Цель исследования – обосновать применение метода комплексной кинезитерапии для сокращения сроков лечения и реабилитации спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата.

Эксперимент проходил на базе фитнес-клуба «GioWellness». Под наблюдением находились спортсмены перенесшие различные травмы опорно-двигательного аппарата на этапе неполной ремиссии. В структуре спортивного травматизма обследованного контингента преобладали травмы коленного и плечевого суставов, причем наиболее часто такие травмы были отмечены у спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами: дзюдо и самбо 28% и 24% соответственно.

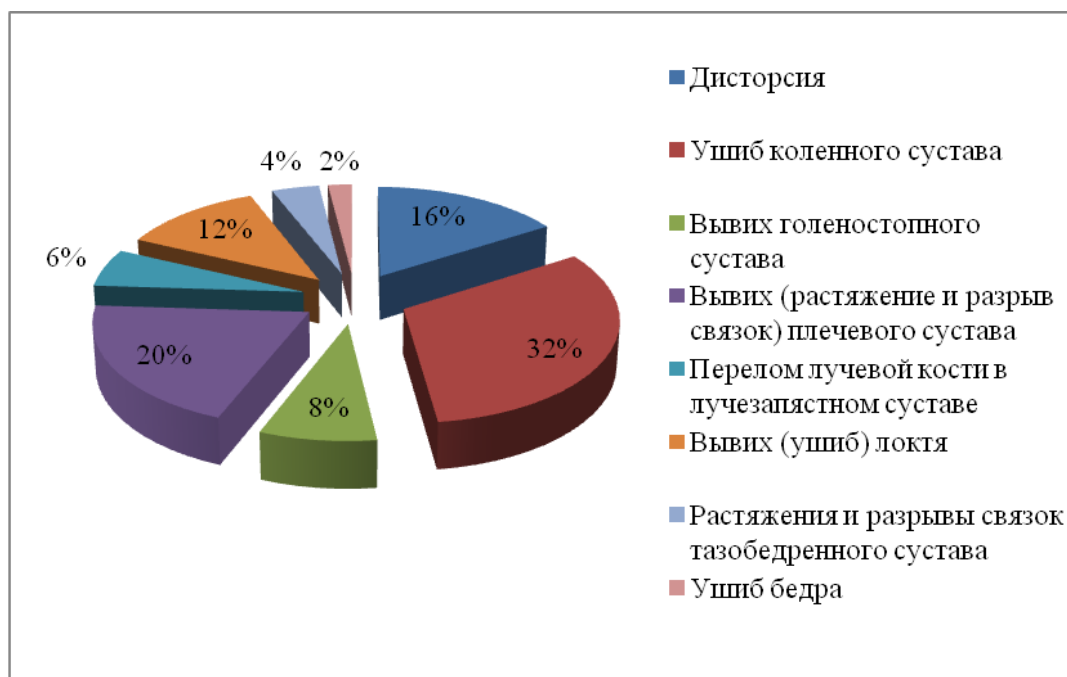


Рисунок 1. Процентное соотношение случаев получения травм

В рамках проводимого исследования были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, для которых было отобрано по 10 спортсменов в возрасте от 16 до 18 лет занимающихся спортивными единоборствами. Стаж занятий спортом составлял от 4-8 лет. Все испытуемые участвовали в региональных и всероссийских соревнованиях и имели соответствующие спортивные разряды: 3 – кандидаты в мастера спорта, 8 получили – 1-й спортивный разряд, 5 – 2 спортивный разряд и 3 испытуемых – 3 спортивный разряд.

Экспериментальная группа выполняла силовые кинезитерапевтические упражнения после тренировки, в то время как для контрольной группы, представленный тренировочный процесс не изменялся.

Силовая тренировка проводилась с помощью кинезитерапевтической установки «Экзарта» предназначенной для выполнения упражнений в подвешенном состоянии с целью снятия болевого и миофасциального синдрома и восстановления объема движений в позвоночнике и суставах.

Результаты и обсуждение. За время проводимого исследования отмечалось в экспериментальной группе улучшение такого показателя, как «Объем движений в суставах».

Сравнивая среднее значение этого показателя было доказано, что в экспериментальной группе оно выросло с 0,7 до эксперимента, до 5,9 после эксперимента, нежели в контрольной группе и было связано с тем, что выполняя как простые упражнения для укрепления мышечного корсета, так и специальные растяжки динамического характера, которые используются методикой силовой кинезитерапии, наблюдается положительное влияние на эластичность мышц и подвижность в суставах (таблица 1).

Таблица 1. Результаты показателей «Объем движений в суставах» в экспериментальной и контрольной группе до и после эксперимента

Группа	Среднее значение (см)		Разница средних значений (см)	U-критерий
	до	после		
Контрольная группа	-0,1	0,8	0,9	44
Экспериментальная группа	0,7	5,9	5,2	19

В результате проведенных исследований изменялся и такой показатель, как «Становая сила», в экспериментальной группе среднее значение почти в 2 раза было выше, чем до эксперимента,

В контрольной же группе наоборот, рассматривая среднее значение до и после эксперимента наблюдалась отрицательная динамика.

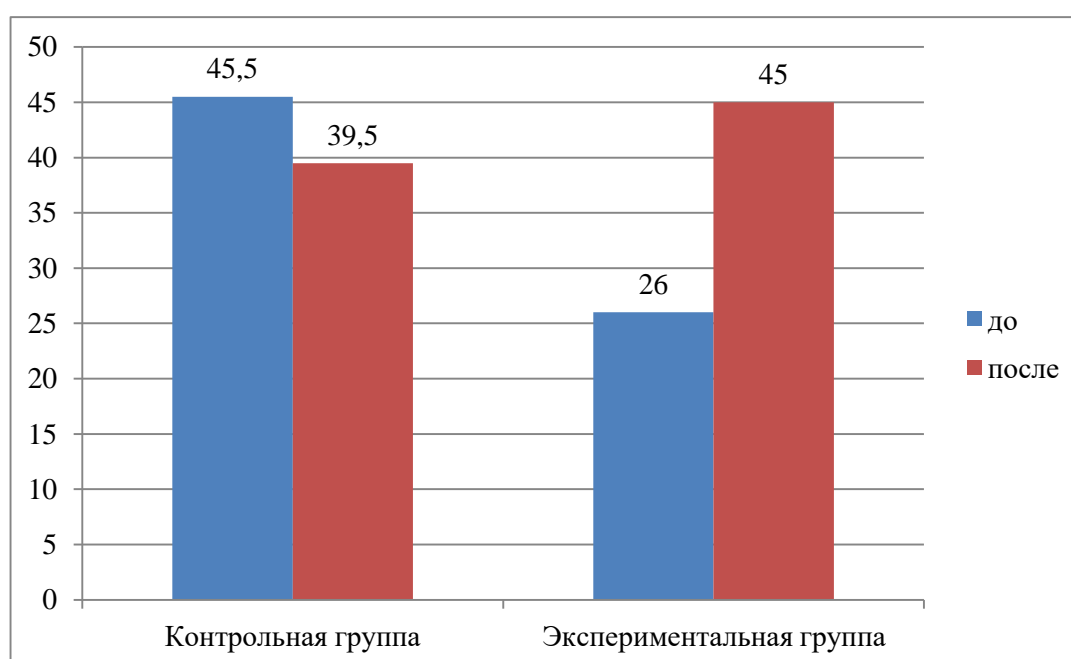


Рисунок 2. Динамика показателей «Становая сила»

Исходя из полученных данных можно предположить, что ухудшение показателей в контрольной группе связано с тем, что данная группа не занималась кинезитерапией, в методику которой входят упражнения силового характера.

Таблица 2. Результаты показателей «Динамометрии» в экспериментальной и контрольной группе до и после эксперимента

Группа		Среднее значение		Разница средних значений (кгс)	U-критерий
		до	после		
Контрольная группа	Правая рука	45,5	39,5	-6	42
	Левая рука	34,2	33,1	-1,1	48
Экспериментальная группа	Правая рука	37,4	46,2	8,8	18
	Левая рука	35,8	43,8	8	18

И наконец, рассматривая такой показатель, как «Динамометрия» (таблица 2) показания в контрольной группе, в среднем незначительно ухудшились, как и на правой, так и на левой руке. После статистической обработки, выяснилось, что критерий, полученный в результате этой обработки, находится не в зоне значимости.

В экспериментальной группе же, напротив, и на правой, и на левой руке имеется положительная динамика. После статистической обработки выяснилось, что U-критерий находится в зоне значимости.

Заключение. Таким образом, в результате проведенной работы мы установили, что разработанная методика силовой кинезитерапии является эффективным методом реабилитации травм опорно-двигательного аппарата. Результат проведенных исследований позволяет рекомендовать предлагаемый комплекс лечебной физической культуры с использованием системы Экзарта в реабилитационных программах санаторно-курортных, спортивных и реабилитационных учреждениях, с целью более качественной и быстрой реабилитации, а также для восстановления и поддержания двигательных функций активных и пассивных частей опорно – двигательного аппарата после травм или операций.

Список использованных источников

1. Белова, О.А. Педагогические методы восстановления работоспособности спортсменов игровых видов спорта после травм кисти и запястья : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белова О.А. – Москва, 2013. – 22 с.
2. Бубновский, С.М. Анатомо-физиологические основы кинезитерапии / С.М. Бубновский, Г.А. Бобков. – М. : Астрей-центр, 2013. – 433 с.
3. Валеев, Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Н.М. Валеев. – М. : Машиностроение, 2013. – 304 с.
4. Епифанов, В. А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата : монография / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М. : Авторская академия, КМК, 2013. – 480 с.
5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – М. : Гэотар Медиа, 2013. – 322 с.
6. Епифанов, В.А. Реабилитация в травматологии ортопедии / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 416 с.
7. Задорожная, Н.А. Санаторно-курортный этап реабилитации спортсменов после операции на коленном суставе / Н.А. Задорожная, Ю.О. Голубева // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2018 г., посвященной Дню российской науки. – СПб., 2019. – С. 148–151.
8. Цаллагова, Р.Б. Использование методики «NEURAC» в реабилитации спортсменов / Р.Б. Цаллагова, Н.А. Задорожная // Материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. по нейрореабилитации в нейрохирургии. Нальчик, 18-20 сентября 2019 г. – Нальчик, 2019. – С. 161–163.

УДК. 796. 41

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Кокорина Е.А., канд. пед. наук, доц., доц. каф. анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В работе на основании антропометрических и соматометрических методик проведен сравнительный анализ морфологических показателей спортсменов,

занимающихся спортивной гимнастикой и спортивной аэробикой. Обследованы 63 девушки (к.м.с.- м.с. междунар. кл.) в возрасте 17-21 года, регулярно выступающие на соревнованиях, в том числе члены сборных команд Санкт-Петербурга и России. Контрольная группа из 22 девушек включала девушек, не имеющих отношение к спорту. Результаты исследования выявили морфологические критерии отбора в спортивной гимнастике и спортивной аэробике. Сходные морфологические показатели в таких «близкородственных специализациях», как спортивная гимнастика и аэробика, позволяют спортсменкам достичь высоких результатов при переходе из одного вида спорта в другой.

Ключевые слова: морфологические показатели, высококвалифицированные спортсменки, спортивная гимнастика, спортивная аэробика.

Известно, что под влиянием длительных специфических тренировок и в результате спортивного отбора происходит формирование морфологической модели высококвалифицированного спортсмена, характерной для узкой спортивной специализации. Спортсмены, обладающие морфологическими параметрами, близкими к модельным характеристикам для своего вида спорта, достигают наибольшей результативности в этом виде [1, 2]. Несмотря на имеющиеся в литературе данные о морфофункциональных особенностях спортсменок различных специализаций проблема определения модельных характеристик спортсменок высокого класса остается актуальной [3-7]. Еще не до конца изучены особенности телосложения спортсменок, занимающихся «близкородственными» видами спорта. Цель исследования – провести сравнительную оценку морфологических показателей спортсменок представительниц спортивной гимнастикой и спортивной аэробикой.

Обследованы 63 спортсменки (К.М.С.-МСМК) в возрасте 17-21 года, регулярно выступающие на соревнованиях (слитный массив), в том числе 18 девушек, являющихся членами сборных команд Санкт-Петербурга и России (спортсменки высокого класса). Контрольная группа из 22 девушек включала девушек того же возраста, не имеющих отношение к спорту. Всем испытуемым были проведены необходимые антропометрические измерения размеров тела. Статистическая обработка экспериментальных данных проводилась с применением факторного анализа

Результаты исследования выявили следующие различия в особенностях телосложения девушек, занимающихся спортивной гимнастикой и аэробикой. Спортсменки имеют большие показатели длины тела, у них более длинные верхние и нижние конечности, более широкие плечи и более узкий таз, по сравнению девушками, не занимающимися спортом. При этом различия в диаметрах дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени у спортсменок и у их сверстниц, не занимающихся спортом, не достоверны. При сравнении антропометрических показателей у представительниц спортивной гимнастики и аэробики обнаружено, что среди спортсменок слитного массива большим ростом обладали аэробики. У гимнасток выявлены большие показатели длины верхней конечности. При сравнении антропометрических показателей у спортсменок, специализирующихся в спортивной гимнастике и аэробике и являющихся членами сборных команд Санкт-Петербурга и России достоверных различий не выявлено.

Изучение компонентов массы тела у спортсменок обнаружило, что все спортсменки имеют достоверно большие показатели абсолютной и относительной мышечной массы при низких показателях жировой массы, по сравнению с девушками, не занимающимися спортом. При этом достоверных различий в компонентном составе массы тела у спортсменок исследуемых специализаций нами не обнаружено. Корреляционных связей между количеством мышечной и жировой ткани и уровнем спортивного мастерства также не выявлено. Однако, следует отметить, что с ростом спортивного мастерства обнаруживается увеличение показателя мезоморфии у представительниц обеих специализаций. При сравнении результатов соматотипирования в группах из слитного массива выявлено преобладание мезоморфного компонента соматотипа у представительниц спортивной аэробики.

Таким образом, результаты проведенного исследования выявили отличительные антропометрические и соматометрические особенности спортсменов, специализирующихся в спортивной гимнастике и аэробике в зависимости от уровня их спортивного мастерства, что дает возможность более качественно проводить отбор в этих видах спорта. Сходные морфологические показатели в таких «близкородственных специализациях», как спортивная гимнастика и аэробика, позволяют спортсменкам достичь высоких результатов при переходе из одного вида спорта в другой.

Список использованных источников

1. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация : автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде научн. докл. / Мартиросов Э.Г. – Москва, 1998. – 87 с.
2. Ткачук, М.Г. Половой диморфизм и его отражение в спорте : монография / М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова. – Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 111 с.
3. Соболева, Т.С. Фактор гиперандрогении в женском спорте / Т.С. Соболева, Д.В. Соболев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2014. – № 9. – С. 140–144.
4. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, И.А. Афанасьева. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 166 с.
5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Сов. спорт, 2008. – 620 с.
6. Соха, Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) / Т. Соха. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2002. – 203 с.
7. Ткачук, М.Г. Морфофункциональный и психологический статус юных танцоров разных соматотипов / М.Г. Ткачук, И.А. Красноруцкая, Е.А. Кокорина // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2014. – № 8. – С. 185–189.

УДК 796.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И БАСКЕТБОЛИСТОВ

Красноруцкая И.С., канд. биол. наук, доц. каф. анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье приводятся результаты, полученные в ходе исследования основных параметров функции ЦНС у детей, занимающихся футболом и баскетболом. При этом, по результатам исследования установлены специфические реакции нервной системы при влиянии на неё тестирующей нагрузки, также определены показатели скорости и лабильности, уровень выявленного дисбаланса нервных процессов в соответствии с возрастными характеристиками и степенью тренированности организма юных спортсменов. В виду сочетания обозначенных выше факторов, характеризующих специфику психофизиологических и психологических особенностей организма, проводилась работа, направленная на установление индивидуального психофизиологического профиля детей, занимающихся баскетболом и футболом.

Ключевые слова: адаптация, основные параметры нервной системы, особенности функционального состояния, спортсмены-игровики.

По результатам изучения источников научной литературы было установлено, что психофизиологические параметры организма имеют важное значение в аспекте создания не-

обходимых условий для достижения высокого уровня эффективности и результативности деятельности в соревновательном процессе. Во всех спортивных играх то, насколько своевременно и правильно будет приниматься решение двигательных задач зависит в первую очередь от высокой степени подвижности нервных процессов, необходимого уровня подготовки двигательного аппарата и вегетативных систем организма юного спортсмена, от способности нервной системы экстраполировать сведения, которые органы чувств передают ЦНС [1, 3-6]. При занятиях игровыми видами спортивной деятельности информационные процессы спортсменов должны демонстрировать максимально высокие показатели. В таком случае спортсмены попадают в ситуации, когда от них требуется постоянно поддерживать высокий уровень концентрации внимания, а также затрачивать минимальное количество времени для принятия решений. Вопросы, связанные с изучением психофизиологических особенностей детей, занимающихся спортом приобретают высокий уровень актуальности в связи с тем, что появляется возможность определять особенности функционального состояния ЦНС, уровни утомления при занятиях спортивными видами деятельности, вносить необходимые коррективы в индивидуальный уровень физической нагрузки и регулировать показатели интенсивности подобных нагрузок, создавая, таким образом, необходимые условия для недопущения развития у спортсмена состояния переутомления.

При проведении настоящего исследования были выбраны 140 детей, занимающихся игровыми видами спорта, в возрасте от 10 до 15 лет. Распределение в зависимости от вида игровой деятельности выглядело следующим образом: 70 детей – футболисты, 70 детей – баскетболисты. Совокупный годовой цикл был распределён на 2 макроцикла – осень и весна. Исследовательская работа осуществлялась непрерывно в течение ряда тренировочных макроциклов. В составе контрольной группы участвовали 70 детей, в возрасте от 10 до 15 лет, двигательный режим которых характеризовался как традиционный, то есть в течение учебной недели эти дети посещали два урока физкультуры.

В ходе исследования специфических признаков, которые были выявлены в рамках изучения нейродинамических процессов детей, участвующих в исследовании, применялся компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест». Проводилось изучение параметров простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), а также осуществлялся теппинг-тест. В ходе исследования также были определены основные параметры проявляемой реакции на движущийся объект (РДО), так как именно они в состоянии отразить баланс нервных процессов.

Общее количество исследуемых макроциклов составило 5 и во время их мониторинга удалось получить следующие результаты: максимальные временные показатели ПЗМР были отмечены в течение весеннего периода у детей-спортсменов в возрасте от 10 до 11 лет. Минимальные временные показатели ПЗМР во время исследования были зафиксированы во время весеннего периода у детей в возрасте от 14 до 15 лет. Таким образом, с возрастом у спортсменов-игровиков отмечается повышение степени их тренированности и одновременное снижение времени реакции, выявленные результаты свидетельствуют о том, что у юных спортсменов отмечается развитие параметров качества быстроты, повышается степень сенсорной коррекции при проведении интенсивных спортивно-игровых тренировок. По результатам проведённой сравнительной оценки параметров ПЗМР у детей, занимающихся футболом и баскетболом, установлено, что имеются показатели, свидетельствующие о наличии тенденции уменьшения латентного времени двигательной реакции у спортсменов-баскетболистов. Это обусловлено в первую очередь тем, что в группе детей, занимающихся баскетболом, присутствует наибольшее количество спортсменов долихоморфного типа. Дети долихоморфного типа чаще всего проявляют более высокие скоростно-силовые параметры мышц верхних конечностей, в результате чего создаются все необходимые физиологические условия, при которых параметры скорости течения нейромоторных процессов могут интенсивно развиваться и повышаться [2].

В результате изучения специфики реализации нейромоторных процессов в соответствии с возрастными характеристиками детей, было установлено, что главное повышение

скорости процессов развития быстроты было выявлено в возрасте 12 лет, а второе значимое повышение этого показателя было зафиксировано у спортсменов в 14-летнем возрасте. Таким образом, обозначенные возрастные периоды необходимо рассматривать, как максимально благоприятные, при которых может развиваться качество быстроты у спортсменов, занимающихся футболом или баскетболом.

При изучении аналогичных показателей у детей, не занимавшихся спортом, также было зафиксировано аналогичное повышение показателей быстроты в рамках указанных возрастных периодов. При этом, у юных спортсменов в возрасте 15 лет было установлено, что их время ПЗМР значительно сокращалось, в сравнении с аналогичными показателями сверстников, не занимавшихся спортом. Данный факт свидетельствует о том, что в качестве основных факторов, обуславливающих возможность возникновения установленных в ходе исследования изменений, выступают помимо естественных процессов роста и развития организма, усовершенствование нейродинамических процессов с возрастом, кумулятивный эффект тренировок, в результате чего характеристики функционального состояния ЦНС у детей спортсменов улучшаются.

В качестве еще одного значимого информативного параметра свойства быстроты исследовали максимальный темп движений. В ходе исследования было установлено, что параметры теппинг-теста у детей, занимающихся футболом и баскетболом, достоверно повышаются с возрастом и тренированностью, при этом максимальное значение они достигают к моменту завершения 5-го тренировочного макроцикла. Максимальная интенсивность в аспекте повышения этих показателей была зафиксирована у детей, занимающихся футболом. В данном случае можно предположить, что высокие уровни моторной и психологической сложности тренировочного и соревновательного процесса при занятии футболом, достаточно большая площадь игрового поля, в результате наличия которой значительно увеличивается объем информации, подлежащей отслеживанию, активное применение помимо специальной физической подготовки, методов общего физического развития – в совокупности, все перечисленные факторы создают необходимые условия для повышения степени возбудимости и лабильности, а также показателей силы нервной системы.

Реакция, которую организм спортсмена проявляет в отношении движущегося объекта, представляет собой типовое психомоторное действие, для совершения которого необходимо своевременно среагировать. В процессе исследования были также получены результаты, свидетельствующие о том, что к моменту завершения 5 макроцикла тренировочной деятельности, то есть к моменту достижения спортсменами возраста 14-15 лет, было зафиксировано увеличение числа спортсменов-футболистов, демонстрирующих достаточное количество точных реакций, а также была выявлена тенденция, свидетельствующая о том, что количество реакций запаздывания у исследуемого контингента, к этому возрастному периоду снижалась. У детей, занимающихся баскетболом, также были выявлены аналогичные изменения характера реакции на движущийся объект. Тот факт, что по результатам исследования было зафиксировано увеличение количества точных реакций при одновременном уменьшении количества реакций запаздывания, свидетельствует о том, что баланс нервных процессов достигает оптимального значения у детей, занимающихся игровыми видами спорта, с возрастом и увеличением тренированности.

Список использованных источников

1. Карлышев, В.М. Психотипические особенности спортсменов разных видов спорта с различной степенью успешности спортивного совершенствования // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 425–431.
2. Корниенко, И.А. Возрастное развитие скелетных мышц и физической работоспособности // Физиология развития ребенка (теоретические и прикладные аспекты) / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – М. : Образование от А до Я, 2000. – С. 209–238.

3. Красноручкая, И.С. Морфофункциональные особенности юных баскетболистов // Материалы Всерос. научно-практ. конф. (г. Челябинск, 05-06 июня, 2018 г.) / под общ. ред. Е.В. Быкова. – Челябинск, 2018. – С. 188–191.
4. Туревский, И.М. Структура психомоторики как условие спортивно-ориентированного физического воспитания // Новые исследования. – 2009. – № 2. – С. 118–119.
5. Фомина, Е.В. Общая и спортивная психофизиология : учеб. пособие / Е.В. Фомина. – Омск : [б. и.], 2004. – 139 с.
6. Фрис, Н.А. РСС и психофизиологические особенности спортсменов / Н.А. Фрис, Ю.А. Крикуха // Биоуправление в медицине и спорте : сб. науч. ст. – Омск, 2009. – С. 48–50.

УДК 615.825

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С САГИТТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Левенков А.Е., доц., каф. комплексной реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Казаков Д.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена оценке и описанию методов реабилитации нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Отмечается, что результаты проведенного эксперимента позволяют рекомендовать экзокорректоры в качестве дополнительного эффективного средства физической реабилитации при нарушении осанки у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: позвоночник, осанка, нарушения, экзокорректор, реабилитация.

В настоящее время установлено, что основным фактором нарушения нормогенеза позвоночника является соединительнотканная недостаточность (СТН) или соединительнотканная дисплазия (СТД). Дисплазия (dysplasia; греч. dys – расстройство + plasis – формирования) – неправильное телосложение, последствия неправильного формирования органов и тканей в процессе эмбриогенеза и в постнатальном периоде [1]. Соединительно-тканная недостаточность обусловлена как наследственными, так и приобретенными различными факторами. СТН определяет состояние метаболического и трофического обеспечения органов и тканей. Нарушения механизмов регуляции соединительной ткани (гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой, вегетативной, эндокринной) проявляются белковыми мезенхимальными дистрофиями, нарушением обмена гликопротеидов, «накопительными» дистрофиями (Са, липиды, пигменты, соли, воспалением и др.). Последствия этих изменений в соединительной ткани у больных проявляются различными формами манифестации болезни и их симптомо-комплексами. В частности, костноуставная форма характеризуется ослаблением костноуставного и апоневротического аппарата (плоскостопие, искривление пальцев, вывихи, слабость связочного аппарата позвоночника с кифосколиозом, компрессионные переломы тел позвонков). Главное условие формирования причинно-следственных механизмов развития соединительнотканной недостаточности – степень зрелости и совершенство регуляции ее ра-

боты. Нарушения ее регуляции манифестируются в критические периоды: период внутриутробного развития, ранний послеродовой период (постнатальный), период полового созревания, «христов» возраст, беременность, преклимакс и климакс. Начальным проявлением СТН является детский возраст, в котором особенно актуальна проблема коррекции нарушений функции ОДА. Кроме этого следует отметить, что в настоящее время все заболевания, обусловленные соединительнотканной недостаточностью, возникают как болезни гомеостаза, или нарушения механизмов саногенеза. На соматическом уровне наиболее изученными механизмами саногенеза являются регенерация, физическая адаптация и компенсация [3]. Эти три механизма обеспечивают как индивидуальное здоровье путем влияния на формообразовательный процесс (в физиологических условиях), так и при развитии болезни (компенсация) обеспечивая процесс выздоровления.

Для лечения и реабилитации заболеваний, обусловленных СТН, необходим интегративный комплекс соединительнотканых лечебных методов (психокоррекция, рефлексотерапия, физиотерапия, акупунктура, сегментарный массаж, фитотерапия, ЛФК). Этот интегративный подход в лечении СТН полностью соответствует методам коррекции нарушений осанки при кифотической деформации позвоночника у детей младшего школьного возраста.

За последнее десятилетие численность детей с кифотической деформацией позвоночника в России выросла в 1,2 раза. По данным [2] нарушения осанки в сагиттальной плоскости выявлено у 40% детей младшего школьного возраста, среди них более 2/3 приходится на кифотическую деформацию позвоночника.

В современной научной литературе достаточно глубоко изучены процессы формирования осанки, причины, приводящие к сагиттальным нарушениям, методы их коррекции. Однако, методика использования в процессе физической реабилитации средств, направленных на коррекцию состояния кифотической деформации позвоночника с помощью пластичных экзокорректоров и физических упражнений у детей младшего школьного возраста разработана недостаточно. Использование пластинчатого корректора способствует увеличению силы мышц спины, брюшного пресса, эластичности грудных мышц, изменению положения центра тяжести тела и, тем самым, к уменьшению степени сагиттального нарушения осанки позвоночника (Morris et al., 5).

В этой связи целью нашего исследования является изучение комплекса средств физической реабилитации детей с сагиттальными нарушениями осанки включающего физические упражнения и применение пластического экзокорректора. Эти средства физической реабилитации направлены на активацию саногенетических механизмов адаптации и компенсации. для повышения функционального состояния мышц и связочного аппарата, и, тем самым, на коррекцию осанки. Организация исследований: исследования проводились на двух группах детей младшего школьного возраста по 10 человек в каждой, контрольной и экспериментальной, состоящих из детей с кифотической деформацией позвоночника 1-2 ст. Физическое развитие детей изучалось по методике В.И. Ляха [4]: метод соматоскопии и метод оценки эластичности пресса. Эксперимент продолжался в течение 3-х месяцев. Комплекс физических упражнений представлен в таблице 1.

Физическое развитие оценивалось по 3 антропометрическим показателям: расстояние между кистями на гимнастической палке у пациентов в см (эластичность грудных мышц), время удержания туловища в горизонтальной плоскости лежа на животе в сек (силовая выносливость мышц спины), время удержания ног под углом 45° в сек (силовая выносливости мышц брюшного пресса). До проведения эксперимента значения антропометрических показателей в обеих группах не имели статистических различий между собой.

Таблица 1. Характеристика программы физической реабилитации

Показатели	Подготовительный этап	Базовый этап	Заключительный этап
Продолжительность	7 дней – 3 занятия	4 недели – 12 занятий	7 дней – 3 занятия
Время занятий	С 20 мин. до 45 мин.	45 мин.	45 мин.
Кол-во упр. в комплексе	От 20 до 30	От 30 до 36	Снижение с 36 до 30
Кол-во повторений корректирующих упр.	4 раза в медл. темпе	15 – 18 раз в медл. и среднем темпе, увелич. доли корректирующих упр.	10 раз в среднем темпе
Тип упражнений	ОРУ для всех мышечных групп симметричного характера. Обучение технике корректирующих упр., И. П. облегченное	ОРУ с предметами и без симметричного характера, корректирующие упр. с отягощением для рук 300 г, И. П. облегченное	ОРУ И.П. облегченное, выполнение корректирующих упр. в измененных усл. (подвижные игры)
Пластичный экзокорректор	Не применялся	После занятий на 3 часа в физиологическом положении	После занятий на 3 часа в положении гиперкоррекции

При сравнительном анализе данных экспериментального исследования установлено, что дополнительное применение экзокорректора после комплекса физических упражнений (экспериментальная группа) способствовало достоверному улучшению эластичности грудных мышц, увеличению силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса (таблица 2).

Таблица 2. Антропометрические показатели 1 (экспериментальной) и 2 (контрольной) групп до и после проведения эксперимента

Показатель	До эксперимента		P	После эксперимента		P
	Группа 1 ($X \pm S_x$)	Группа 2 ($X \pm S_x$)		Группа 1 ($X \pm S_x$)	Группа 2 ($X \pm S_x$)	
Эластичность грудных мышц (см)	74,6±1,53	74,3±1,36	P>0,05	61,7±1,15	68,7±1,39	P<0,05
Силовая выносливость мышц спины (сек)	75,6±1,34	75,5±1,3	P>0,05	88,9±1,12	81,4±1,27	P<0,05
Силовая выносливость мышц брюшного пресса (сек)	75,7±1,29	74,8±1,48	P>0,05	87,2±1,34	80,5±1,39	P<0,05

Указанная направленность изменения показателей физического развития обусловлена воздействием на саногенетический механизм адаптации и компенсации с помощью физических упражнений корректирующего характера и пластичного корректора. Результаты проведенного эксперимента позволяют рекомендовать экзокорректоры в качестве дополнительного эффективного средства физической реабилитации при нарушении осанки у детей младшего школьного возраста.

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что применение разработанного комплекса физических упражнений корректирующего характера с использованием пластичного экзокорректора является эффективным средством коррекции позвоночника при кифотической деформации у детей младшего школьного возраста.

Список использованных источников

1. Алексеев, А.А. Соединительнотканная биология и медицина XXI века на основе всеобщего закона триединства / А.А. Алексеев, О.В. Титов. – М. : Издат. дом «Марлена», 1997. – 129 с.
2. Баиндурашвили, А.Г. Травматизм и ортопедическая заболеваемость детей в России в 2013 г. Организация специализированной помощи детскому населению / А.Г. Баиндурашвили, К.С. Соловьева, А.В. Залетина // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. – 2014. – № 4. – С. 3–7.
3. Гомеостаз / под ред. П.Д. Горизонтова. – М. : Медицина, 1981. – 576 с.
4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В.И. Лях. – М. : Астрель, 2011. – 148 с.
5. Morris, J.M. Role of the trunk in stability of the spine / J.M. Morris, D.B. Lucas, V. Bresler // J Bone Joint Surg (Am). – 1968. – № 50. – P. 327–351.

УДК 79.01:61

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ И СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ СПОРТСМЕНОВ

Левенков А.Е., доц., каф. комплексной реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена описанию взаимосвязей показателей центрального кровообращения и состояния скелетных мышц спортсменов разного пола и возраста.

Ключевые слова: мышцы, сила мышц, центральное кровообращение, типы кровообращения.

Функциональные характеристики скелетных мышц (скоростные, силовые, выносливость) определяются как свойствами собственно мышечных волокон (количество, объем, размер, быстрые или медленные и т.д.), так и свойствами функциональных систем организма, обеспечивающих подачу к мышцам питательных веществ, кислорода, удаление метаболитов. В первую очередь это относится к сердечно-сосудистой системе. При этом работа скелетных мышц также оказывает влияние на систему кровообращения. К основным примерам таких взаимосвязей относят:

- при физической нагрузке работа скелетных мышц способствует поддержанию высоких объемов кровообращения, вызывая улучшение притока крови к сердцу и создавая определенное дублирование функций самого миокарда. Выделяют следующие эффекты действия скелетных мышц на систему кровообращения - эффект "мышечных насосов" или "венозных помп" [6], а также эффект "внутримышечных периферических сердец" [1]. Согласно эффекту мышечных насосов, при сокращении мышц происходит сдавливание вен, вызывающее "выдавливание" крови в область наименьшего сопротивления, определенная направляющая роль при этом уделяется клапанному аппарату вен. Эффект "внутримышечных периферических сердец" подразумевает, что благодаря асинхронным колебаниям мышечных волокон или отдельных их групп в покое и при осуществлении какой-либо работы собственно скелетные мышцы приобретают присасывающе-нагнетательную микронасосную функцию;

- показано, что у спортсменов, тренирующихся преимущественно качество выносливости, отмечается преобладание наиболее экономного гипокинетического типа кровообращения [2, 4]. Согласно учению о типах кровообращения [5] выделяют три типа

кровообращения ТК - гиперкинетический, эукинетический и гипокинетический. У гипокинетического ТК отмечаются самые высокие величины периферического сосудистого сопротивления и низкая интенсивность кровообращения в покое, у гиперкинетического ТК - низкая величина периферического сосудистого сопротивления и высокая интенсивность кровообращения в покое. Для спортсменов наиболее благоприятным является гипокинетический тип, свидетельствующий о рациональной долговременной адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам [4];

- фактически отмечающаяся взаимосвязь между работоспособностью т.ч. скелетных мышц и ЧСС, что позволило создать многочисленные функциональные пробы (Руфье, PWC 170, Летунова и др.);

- нами отмечалось [3] существование взаимосвязи между одной из функциональных характеристик скелетных мышц - скоростью произвольного расслабления мышц и показателями центральной гемодинамики (сердечным индексом СИ, определяющим типы кровообращения спортсменов) в покое и при физической нагрузке.

Целью настоящей работы явилось изучение взаимосвязи между сократительно-силовыми свойствами скелетных мышц и показателями центральной гемодинамики у лиц разного пола и возраста. Исследование состояния скелетных проводилось методом полимиографии по Ю.В.Высочину, исследование центральной гемодинамики - методом интегральной реографии тела по М.И.Тищенко.

Обследовано 126 мальчиков, учащихся международной академии боевых искусств в возрасте от 6 до 15 лет, из них 51 спортом не занимались, 75 имели спортивный стаж более 1 года. Испытуемые были разделены на группы по возрасту и стажу занятий спортом, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели силы 4-х головой мышцы бедра и центрального кровообращения у учащихся

Показатель	6-8 лет	9-11 лет	12-15 лет
	занимающиеся спортом, стаж более 1 года		
п чел.	21	26	22
МОК	3069±175	3790±243	4818±273
КМПС	5,62±0,42	6,18±0,28	7,75±0,35
	не занимающиеся спортом		
п чел.	30	14	13
МОК	3204±134	4558±256	5377±328
КМПС	5,65±0,33	6,28±0,44	6,37±0,55

Примечание: МОК – минутный объем кровообращения, мл; КМПС – коэф. максимальной произвольной силы мышц (4-х головая мышца бедра), отн.ед. (Fmax x 5)/Вес).

Группы младшего возраста, занимающиеся и не занимающиеся спортом, не различаются между собой по силе мышц и интенсивности центрального кровообращения. В группах старшего возраста отмечается достоверный рост показателей центрального кровообращения, связанный с увеличением размеров тела. Коэффициент относительной силы мышц достоверно и значительно растет только у занимающихся спортом. Таким образом, резкий прирост силы мышц у детей-спортсменов не сочетается с изменением динамики центрального кровообращения по сравнению с не занимающимися спортом.

Также проведено обследование 121 женщины, спортсменок командно-игровых видов спорта. Из всего массива выделены группы с гипокинетическим (27 чел.) и гиперкинетическими (37 чел.) типами кровообращения. Данные по силовым характеристикам мышц и показателям центральной гемодинамики представлены в таблице 2.

Таблица 2. Силовые характеристики скелетных мышц и показатели центральной гемодинамики при разных типах кровообращения

Показатель	Гипер. ТК 27 чел	Гипо. ТК 37 чел.
СПН	7,0±0,26	6,6±0,22
КМПС	8,5±0,32	8,6±0,24
СИ	3,88±0,072	2,32±0,036
ЧСС	73,9±1,4	56,7±1,2
УО	82,9±1,8	67,9±1,2

Примечание: КМПС - коэф. максимальной произвольной силы мышц, отн.ед.; СПН – скорость произвольного напряжения мышц, 1/сек; СИ - сердечный индекс, л/мин/кв.м; ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин; УО - ударный объем сердца, мл.

Из таблицы следует, что у женщин спортсменок с разными типами кровообращения показатели относительной силы мышц и скорости произвольного напряжения мышц практически не различаются.

Таким образом, и у юных и у взрослых спортсменов между силовыми характеристиками скелетных мышц и показателями центральной гемодинамики прямая линейная зависимость отсутствует, что сочетается с литературными данными. Имеющиеся взаимосвязи [2, 3, 4] возникают благодаря различному поведению, режиму работы скелетных мышц во время физической нагрузки у разных людей, что обусловлено индивидуальными функциональными характеристиками скелетных мышц (скорость произвольного расслабления и пр.).

Список использованных источников

1. Аринчин, Н.Н. Периферические «сердца» человека / Н.Н. Аринчин. – Минск : Наука и техника, 1986. – 112 с.
2. Дембо, А.Г. Спортивная кардиология / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. – Л. : Медицина, 1989. – 464 с.
3. Левенков, А.Е. Функция расслабления скелетных мышц и состояние центральной гемодинамики в покое и при физических нагрузках : дис. ... канд. биол. наук / Левенков А.Е. – СПб., 1998. – 146 с.
4. Полухина, Е.Л. Типы кровообращения в оценке функционального состояния сердца спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Полухина Е.Л. – Санкт-Петербург, 1989. – 20 с.
5. Савицкий, Н.Н. Биофизические основы кровообращения и клинические методы изучения гемодинамики / Н.Н. Савицкий. – М. : Медицина, 1974. – 310 с.
6. Фолков, Б. Кровообращение / Б. Фолков, Е. Нил. – М. : Медицина, 1976. – 425 с.

УДК 796.01:61

МИКРОТРАВМАТИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ У СПОРТСМЕНОВ (ФАКТОРЫ РИСКА, СРЕДСТВА ДРЕНАЖА И ДЕТОКСИКАЦИЯ)

*Лутков В.Ф., канд. мед. наук, доц., проф. каф. спортивной
медицины и технологий НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются профессиональные заболевания опорно-двигательного (ОДА) аппарата у спортсменов, факторы риска, средства профилактики и детоксикации.

Ключевые слова: микротравматическая болезнь (МТБ), факторы риска, дренаж и детоксикация.

Перенапряжение механизмов адаптации организма спортсменов к современным тренировочным нагрузкам проявляется заболеваниями различных систем (сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной и др.) [6]. В настоящее время у спортсменов чаще всего является перенапряжение ОДА [6, 3, 4], которое диагностируется как микротравматическая болезнь. В «Словаре физиологических терминов» [10] перенапряжение характеризуется как чрезмерное напряжение, вызывающие длительные или необратимые неблагоприятные изменения состояния человека. Организм спортсмена стремится за счёт саморегуляции приспособиться к характеру предлагаемых тренировочных нагрузок, но при систематическом превышении его функциональных резервов эффективная адаптация становится невозможной, и очередная нагрузка завершается дезадаптацией [3].

Хроническое перенапряжение ОДА в настоящее время рассматривается как переходное состояние от здоровья к болезни, имеющее ряд последовательных этапов развития от доклинической стадии до диагностируемых симптомов микротравматической болезни (I-IV стадии) [2].

Патогенетическим механизмом возникновения хронического перенапряжения ОДА является соединительнотканная недостаточность (СТН) (рисунок 1) [1]. У здоровых спортсменов СТН обусловлена гомотоксикозом, соответствующим гуморальной фазе и фазе депонирования матрикса [9]. В этой связи, особенно актуальна проблема выбора средств и методов для ранней, превентивной реабилитации МТБ и её профилактики [2, 4, 6], способствующих дренажу и детоксикации организма спортсмена.

Причины и условия заболевания ОДА у спортсменов характеризуются факторами риска (внешние, внутренние, специфические, универсальные) [8]. В качестве примера приводим факторы риска заболеваемости в волейболе [2] таблица 1.

Следует указать, что превентивная реабилитация спортсменов должна начинаться на ранней (доклинической) стадии с целью предотвратить хронизацию перенапряжения или – острую травму. Выбор оптимального комплекса средств и методов реабилитации при перенапряжении ОДА без выраженных клинических проявлений зависит от форм изменений функционального состояния тканей: субклинической; острой; хронической в фазе обострения [7]. В настоящее время ранняя реабилитация спортсменов с перенапряжением ОДА должна основываться на современных научных холистических направлениях развития медицинской наук. Одно из этих направлений, представляющий синтез аллопатии и гомеопатии является гомотоксикология [7]. В соответствии с концепцией гомотоксикологии (Х.Х. Реккевег, 1950) факторы риска спортивной травмы рассматриваются как факторы образования гомотоксинов и их накоплению во внеклеточном матриксе (соединительной ткани) или в клетках. Заболевания, вызванные гомотоксикозом, характеризуются симптомами целесообразных защитных саногенетических биологических реакций направленных на обезвреживания токсинов из организма путём дренажа и детоксикации.

Внутренние факторы риска связаны с уровнем подготовленности, развитием физических качеств, общей и специальной работоспособностью, техникой, психоэмоциональным и мышечным стрессом, состоянием здоровья, соматотипом. Сочетание различных факторов риска и их влияние на заболевание ОДА у спортсменов зависит от видов спорта. Так в игровых видах спорта существенным внешним патогенным фактором является календарь соревнований. В профессиональном теннисе структура календаря соревнований предусматривает 52-недельный игровой цикл, определяющий рейтинг спортсмена. Согласно этой системе, игрокам начисляются очки за 14 лучших проводящих турниров за последние 52 недели. Превазирование коммерческих интересов (повышение рейтинга, продажа билетов, увеличение рекламных контрактов и др.) вынуждают теннисистов участвовать в слишком большом количестве турниров. Результатом такой интенсивной игровой деятельности являются травмы и заболевания ОДА в 2016 году лучших теннисистов мира (Энди Маррей, Новак Джокович, Лимаш Районич, Кей Нишикори, Стэн Вавринка, Жо-Вильфред Цонгу, Гаэль Монфис, Рафаэль Надаль) [5].

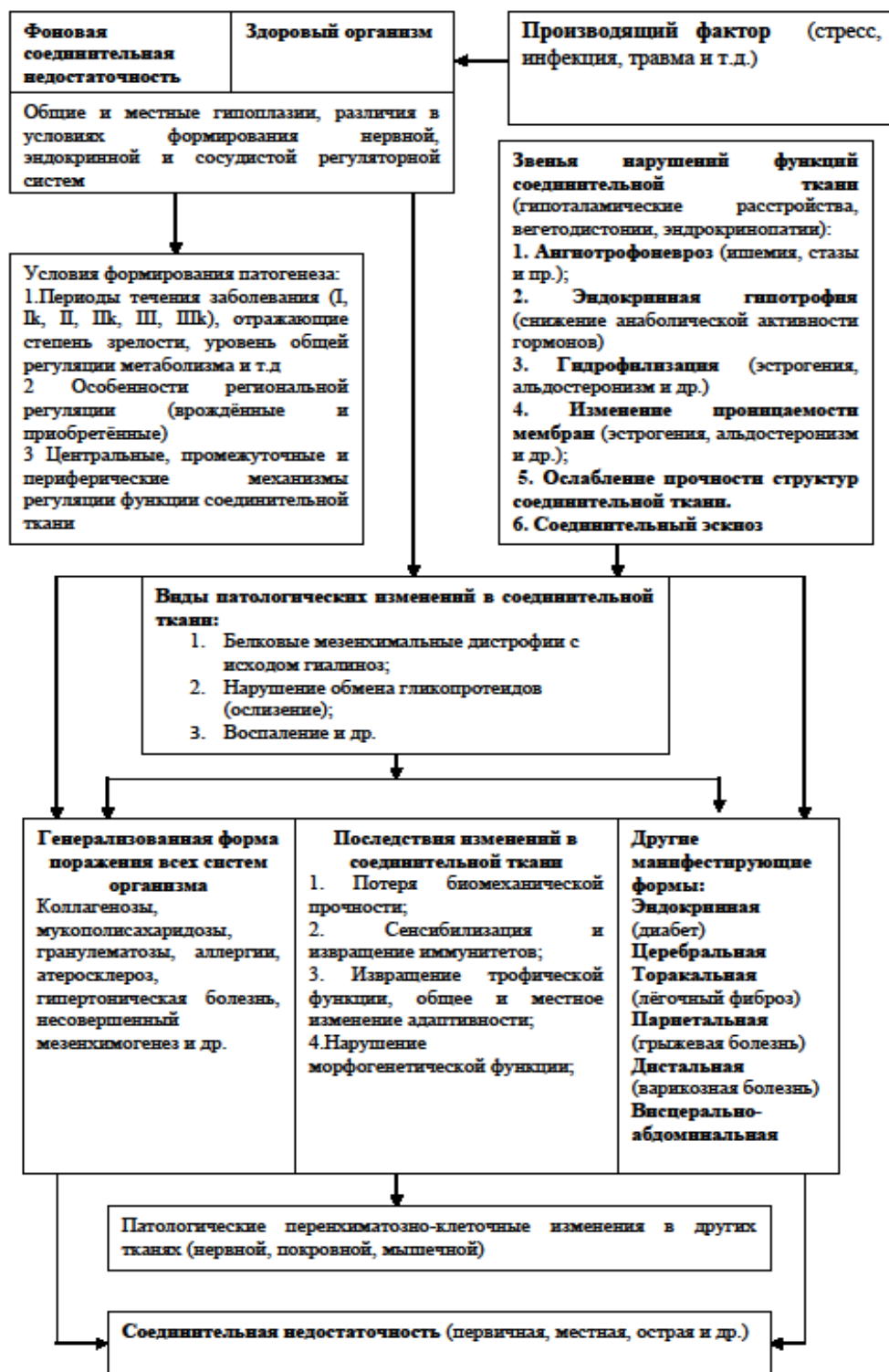


Рисунок 1. Общая схема патогенеза соединительнотканной недостаточности (схема универсального механизма развития болезни)

Таблица 1 – Факторы риска заболеваемости в волейболе

Специфические, с учётом особенностей подготовки в волейболе	Универсальные	Экологические, социально-бытовые
Отбор высокорослых, требующих индивидуального подхода в работе с отягощением (повреждение спины). Большой объём прыжковой работы – нагрузка на суставно-связочный аппарат нижних конечностей (коленный, голеностопный суставы). Большой объём атакующих действий – нагрузка на плече-лопаточный и локтевой суставы и возможности их перегрузки. Удары по кистям рук и пальцам на блоке. Большой объём работы в защите, сопровождающейся падением. Несбалансированность нагрузки с отягощениями в тренажёрном зале. Неблагоприятные условия ведения тренировочной работы: переохлаждение; перегревание (в залах без кондиционеров). Низкое качество покрытий игровых залов. Недостаточность освещения. Страхочные средства (судейские вышки, рекламные щиты)	Стресс психоэмоциональной, мышечный. Нарушение иммунитета. Дефицит витаминов и микроэлементов. Несбалансированность пищевого рациона.	Резкая смена климатических и географических зон (холодный, жаркий или влажный климат). Многочасовые дальние перелёты. Резкая смена временных поясов. Дисбаланс в режиме занятий спортом, учёбе и трудовой деятельности. Курение. Алкоголь. Злоупотребление лекарственными препаратами.

Основными средствами дренажа и детоксикации при антигомотоксической терапии МТБ являются комплексные препараты «Лимфомиазот» и «Траумель С», которые купируют воспалительные процессы и болевой синдром, нормализуют микроциркуляцию, отличаются лучшим профилем безопасности [11]. Антигомотоксический препарат «Лимфомиазот» разработан как дренажное средство, как средство стимуляции лимфотока с целью детоксикации межклеточного матрикса. Следует отметить, что единственным путём дренажа токсинов из матрикса является лимфатическая система. В состав «Лимфомиазота» входят средства, способствующие дренажу тканей различных органов: дыхательной системы (Myosotis, Teucrium, Natriumsuluricum, Nasturtium); печени и кишечника (Fumaria, Geranium, Gentiana); мочевыводящей системы (Sersaparilla, Equisetum); лимфатической системы и матрикса (Pinus, Scrophularia, Levothyroxinum, Calcium, Juglans, Ferrum).

С целью детоксикации организма теннисистов нами был применён АГТП «Траумель С» в виде мази. По данным экспериментального исследования применение «Траумель С» у теннисистов, при тренировках, направленных на развитие специальной работоспособности (30 ударов/мин.) приводило к улучшению кровоснабжения верхних конечностей, особенно в медиальной области дельтовидной мышцы, что проявлялось в увеличении и нормализации микроциркуляции с 8,7% до 74,9% и уменьшении нарушений микроциркуляции с 91,6% до 25,3%. Аналогичная направленность изменений микроциркуляции наблюдалась в области мышц сгибателей и разгибателей кисти в месте их прикрепления.

Таким образом, на основе анализа данных научной литературы, посвященного хроническому перенапряжению опорно-двигательного аппарата у спортсменов и результатов собственных научных исследований [7] можно сделать следующее заключение: для профилактики и ранней реабилитации МТБ у спортсменов необходимо выявление комплекса факторов риска спортивной тренировки в конкретном виде спорта, установлении стадии МТБ и выбор современных средств реабилитации (средств дренажа и детоксикации).

Список использованных источников

1. Алексеев, А.А. Соединительнотканная биология и медицина XXI века на основе всеобщего закона триединства / А.А. Алексеев, О.В. Титов. – М. : [б. и.], 1997. – 129 с.
2. Житницкий, Р.Е. Микротравматическая болезнь / Р.Е. Житницкий, Г.И. Губин, М.Б. Брысова // Состояние и перспективы развития медицины в спорте высших достижений : материалы Междунар. науч. конф. «СпортМед2007» (г. Москва, 24-25 ноября 2007 г.). – М. : Физическая культура, 2007. – С. 99–100.
3. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф.А. Иорданская. – М. : Спорт, 2017. – 176 с.
4. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов / З.С. Миронова, Р.И. Меркулова, Е.В. Богущая, И.А. Баднин. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 95 с.
5. Куценко, К. Повышенная травмоопасность // JuniorTennis. – 2018. – № 3 (73). – С. 72–74.
6. Лубяко, А.А. Восстановительное лечение методами клеточной, тканевой и органной восстановительной терапии // Материалы I форума «Экстремальная медицина и биология. Инвестиционные проекты России (10-12 сентября 2012 года, Санкт-Петербург). – Санкт-Петербург, 2013. – С. 37–43.
7. Лутков, В.Ф. Факторы риска профессиональных заболеваний в теннисе / В.Ф. Лутков, В.В. Лутков // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2011 г. – СПб., 2012. – С. 127.
8. Лутков В.Ф. Факторы риска микротравматической болезни в профессиональном спорте / В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс (16-18 декабря 2016 г.), Санкт-Петербург. Ч. 2. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 212–215.
9. Реккевег, Г.Г. Об основных учениях о гомотоксикозах // Биологическая медицина. – 2010. – № 1. – С. 5–7.
10. Словарь физиологических терминов / под ред. О.Г. Говенко. – М. : Наука, 1987. – 270 с.
11. Хайне, Х. Значение антигомтоксической терапии в регуляторной медицине // Биологическая медицина. – 2004. – № 2. – С. 4–9.

УДК 613.2

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ СРЕДИ
СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА**

Макоева Ф.К., канд. мед. наук, доц. каф. профилактической медицины и основ здоровья, НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;

Бахвалова Д.Д., магистрант НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В настоящее время многими исследованиями отмечена высокая распространенность аллергическими заболеваниями среди населения. По данным проведенного нами исследования также отмечена высокая распространенность аллергических заболеваний среди студентов спортивного вуза (НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург). При этом среди спортсменов высокого класса распространенность аллергических заболеваний выше. У

каждого третьего респондента с аллергическим заболеванием отмечается наличие пищевой непереносимости.

Ключевые слова. Аллергические заболевания, пищевая непереносимость, студенты, спортсмены.

Одной из главных проблем мирового здравоохранения Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает распространенность аллергическими заболеваниями. У 30-40% населения планеты выявлены аллергические заболевания, при этом по прогнозам экспертов ВОЗ к 2025 году каждый второй житель Земли будет иметь аллергопатологию. Ежегодно отмечается неуклонный рост числа людей с различными аллергическими заболеваниями [1].

Распространенность аллергических заболеваний среди студентов, занимающихся спортом, также возрастает, о чем свидетельствуют литературные данные и клинические наблюдения [2]. Ряд авторов указывает на тот факт, что у спортсменов в результате физического перенапряжения может возникать вторичная (транзиторная) иммунная недостаточность с повышенным риском возникновения как вирусных инфекций, так и аллергических заболеваний. Воздействие интенсивных физических нагрузок следует представлять стрессовым фактором, воздействующий на иммунный статус спортсменов. Доказано, что после интенсивной тренировки происходит изменение параметров иммунного статуса – нарушение синтеза иммуноглобулинов, снижение числа нейтрофилов, снижение количества натуральных киллеров и т.д. [3].

Аллергические проявления чаще всего отмечаются в органах и системах организма, имеющих более тесный контакт с веществами – аллергенами. К числу наиболее уязвимых систем относится система пищеварения, а в перечне аллергенов различные пищевые продукты занимают высокое ранговое место. При этом непереносимость пищевых продуктов отмечается у большей части (65 %) людей, страдающих аллергическими заболеваниями.

В спортивной деятельности рацион питания играет немаловажную роль. Меню спортсмена имеет прямое влияние на его спортивные результаты, поэтому необходимо учитывать рацион и качество питания спортсмена, факторы, влияющие на адекватность рациона и учитывать продукты, вызывающие аллергические реакции в организме спортсмена.

Целью исследования явилось изучение распространенности пищевой непереносимости среди студентов спортивного вуза.

Объектом исследования являлись 190 студентов второго курса ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» 18-19 летнего возраста.

Изучение распространенности пищевой непереносимости среди студентов Университета проводилось с использованием метода анкетного опроса. В анкетировании принимали участие студенты различных специализаций и уровней спортивной квалификации.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием компьютерной программы Microsoft Excel. При обработке материала использовались методы статистического анализа.

Результаты исследования. По данным анкетирования выявлено (таблица 1), что у 52 (27,4%) опрошенных студентов отмечены аллергические проявления разной интенсивности. Из числа обследованных с аллергическими проявлениями треть составили женщины (73,1%).

Таблица 1. Аллергические проявления у студентов

	Количество респондентов		Распространенность аллергии	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Абс. число	77	113	14	38
Относит. число, %	40,5	59,5	26,9	73,1

Частота распространенности аллергических заболеваний смешанного типа отмечена у 46,1% респондентов, у 25% отмечено наличие пищевой аллергии и у остальных выявлено наличие аллергии на бытовую химию, пыльцу растений, лекарственные препараты. Распространенность пищевой аллергии среди женщин также выше – 76,9%. Напротив, частота распространенности непищевой аллергии у мужчин – 60%.

Среди продуктов, вызывающих аллергическую реакцию, чаще были отмечены: молочные продукты, цитрусовые, мед, шоколад, мясо и морепродукты.

Сопоставление данных частоты аллергических проявлений у респондентов с уровнем спортивного мастерства выявило прямую зависимость: чем выше уровень – тем чаще отмечались аллергические симптомы, так среди кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта – 52%, а у спортсменов 1-го и 2-го разрядов – 21,2% и 26,8% без спортивного разряда.

Таким образом, среди студентов спортивного вуза отмечена высокая распространенность аллергических заболеваний (27,4%). При этом среди спортсменов высокого класса распространенность аллергических заболеваний выше – 52%.

Список использованных источников

1. Особенности физического развития у детей с аллергическими заболеваниями в условиях аэрогенного воздействия химическими веществами техногенного происхождения / Маклакова О.А., Вандышева А.Ю., Устинова О.Ю., Толмачева О.Г. // Профилактическая и клиническая медицина. – 2019. – № 2 (71). – С. 4–7.

2. Василевский, И.В. Проблемы аллергии у спортсменов-подростков / Василевский И.В., Скепьян Е.Н. // Актуальные вопросы современной педиатрии. – Ярославль, 2012. – С. 132–134.

3. Савельева, М.И. Физические нагрузки, спорт и гиперактивность бронхов / М.И. Савельева, А.Н. Цой // Consilium Medicum. – 2009. – № 3.

УДК 796.966:612.766.1

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ УРОВНЯ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Мельников Д.С., канд. биол. наук, доц., зав. каф. физиологии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

Шведова И.В., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Подготовленность в современном спорте – это понятие, предусматривающее единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической интеллектуальной и теоретической подготовленности [1]. Спорт предъявляет высокие требования в том числе и к личностным особенностям, когнитивным функциям, функциональному состоянию ЦНС спортсменов. Преобладание в тренировочной и соревновательной работе хоккеистов скоростно-силовых нагрузок требует специфического уровня активности нервной системы и особенностей протекания процессов ВНД.

В работе рассмотрены особенности психофизиологического статуса и различия психологических параметров у высокотренированных хоккеистов различных амплуа, что можно использовать на завершающих этапах отбора в команды мастеров.

Ключевые слова: Хоккей, психофизиологические показатели, амплуа, психологическое тестирование, сенсомоторная реакция, реакция на движущийся объект.

За матч лучшие хоккеисты пробегают 5-8 км (в том числе 1500-1600 м ускоренно), участвуют более чем в 20 игровых отрезках (сменах) продолжительностью в среднем по 40-50 с, игровая интенсивность находится в зоне ЧСС - 180-185 уд/мин и выше, более 10 раз вступают в силовое единоборство [2].

За одну смену спортсмен выполняет 4-12 технико-тактических действий, 1-3 ускорения на 10-15-метровых отрезках, на которые затрачивает 2-3 с, делает 1-2 торможения. Все эти действия совершаются на максимальной скорости. Последнее, диктует необходимость выполнения технико-тактических действий на максимальной скорости при постоянной плотной опеке и жесткой силовой борьбе, дефиците времени и пространства. Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают значительные физические и психические напряжения [3]. С повышением уровня мастерства спортсменов, при равных физических кондициях, определяющую роль в достижении результата играют психофизиологические и психологические факторы [4].

Целью нашей работы стало изучение особенностей психофизиологического статуса у хоккеистов уровня ВСМ в зависимости от их игровой специализации. В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить психофизиологические особенности хоккеистов уровня ВСМ, выступающих в различных игровых амплуа;
2. Выявить специфику личностных характеристик хоккеистов уровня ВСМ, выступающих в различных игровых амплуа.

Для решения поставленных задач нами были применены следующие методики получения первичных данных:

- РДО экстраполяции,
- латентный период сложной сенсомоторной реакции,
- латентный период простой сенсомоторной реакции,
- реакция на чувство времени (тест «индивидуальная минута»),
- оценка пропускной способности мозга,
- психологическое тестирование (тест Стамбуловой, тест Айзенка, тест Белова).

Результаты экспериментальной деятельности представлены ниже. В таблице 1 отражены характеристики психофизиологических процессов у хоккеистов разных амплуа.

Таблица 1. Психофизиологические показатели у хоккеистов уровня ВСМ, играющих на различных позициях

Амплуа	Пропускная способность мозга (бит/с)	ЛП ССМР (мс)	ЛП ПСМР (мс)	РДО (% ошибки)	«Индивидуальная минута» (% ошибки)
Вратарь (n = 3)	2,07 ± 0,12	283 ± 24	188 ± 17	13,83 ± 2, 16	15,33 ± 2,71
Нападающий (n = 5)	1,93 ± 0,09	231 ± 28	199 ± 19	7,33 ± 1,87	3,50 ± 0,98
Защитник (n = 8)	1,87 ± 0,07	256 ± 21	179 ± 25	12,33 ± 2,68	11,33 ± 2,34

По показателям некоторых сенсомоторных реакций защитники выделяются уровнем простой психической реакции, а нападающие – РДО и реакцией на чувство времени. Вратари демонстрируют наименьшие значения ЛП ССМР и достаточно высоким уровнем пропускной способности мозга. Сравнивая с данными литературных источников [1, 2], можно сделать вывод, что показатели латентного периода простой сенсомоторной реакции у хоккеистов уровня ВСМ несколько превосходят аналогичные значения менее квалифицированных игроков той же возрастной категории (ЛП ПСМР = 200-210 мс). ЛП ССМР у игроков массовых разрядов не опускается ниже 300-330 мс (по литературным данным), что

достоверно отличается от показателей высококвалифицированных спортсменов. Психологические особенности хоккеистов различных амплуа представлены в таблице 2.

Таблица 2. Особенности психологического статуса хоккеистов уровня ВСМ, выступающих на разных позициях в команде (по материалам собственных исследований)

Индекс испытуемого	Смелость/решительность		Настойчивость/упорство		Самообладание/выдержка	
	выраженность	генерализованность	выраженность	генерализованность	выраженность	генерализованность
194601	21	22	19	17	21	21
194602	19	23	17	19	27	23
194603	20	24	19	16	23	20
194604	19	15	23	19	15	17
194805	15	27	22	21	24	17
194607	21	24	20	17	15	23
194608	22	23	18	21	22	22
194609	15	18	19	24	23	26
194610	21	28	28	18	26	29
194611	31	29	25	25	20	22
194612	17	22	23	16	21	18
194613	19	20	20	21	22	17
194614	9	19	22	19	21	16
194615	21	24	22	15	20	18
194616	19	21	22	23	15	21
194617	15	22	22	19	23	17

Примечание 1. 0-19 баллов – низкий уровень, 20-30 – средний уровень, 31-40 – высокий уровень.

Примечание 2. 194612, 194613, 194615 – вратари; 194601, 194604, 194605, 194608, 194609, 194611, 194614, 194616 – защитники; 194602, 194603, 194607, 194610, 194617 – нападающие.

Выраженность параметра «Смелость/решительность» незначимо преобладает у нападающих хоккейной команды. Эта же подгруппа испытуемых доминирует и по генерализованности вышеуказанных показателей. Очевидно, что именно у нападающих, данные компоненты морально-волевых качеств доминируют, поскольку именно игроки атаки по отношению к защищающимся действуют «первым номером». По степени выраженности значений в паре «Настойчивость/упорство» незначительно доминируют в исследуемой выборке вратари, при этом степень генерализованности выше у подгруппы защитников. И те и другие значительное время матча проводят без шайбы, противодействуя попыткам соперника поразить ворота. Сохранение высокой концентрации произвольного внимания в постоянно меняющейся обстановке требует от игроков оборонительных амплуа значимого приложения волевых усилий.

Нападающие среди всех испытуемых демонстрируют наивысшее среднее значение в параметрах «Самообладание/выдержка», для них же отмечается наибольшая генерализованность вышеуказанных компонентов морально-волевых качеств. Для подгруппы вратарей эти значения оказываются наименьшими среди всех хоккейных амплуа. Таким образом, нападающие преобладают по показателям пар «Смелость/решительность» и «Самообладание/выдержка», у вратарей преобладает степень выраженности компонента «Настойчивость/упорство», а у защитников эта пара компонентов более генерализована.

Выявленные закономерности могут быть использованы для повышения эффективности процесса формирования хоккейных команд, а также на ранних стадиях спортивной специализации хоккеистов.

Список использованных источников

1. Способы и методы оценки функционального состояния, здоровья и работоспособности хоккеистов различной квалификации и возраста: методические

рекомендации / И.В. Левшин, Л.В. Михно, Д.С. Мельников [и др.] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2013. – 65 с.

2. Павлова, Н.В. Роль психофизиологических показателей в адаптации к спортивной деятельности хоккеистов 11-18 лет : диссертация ... кандидата биологических наук : 19.00.02 / Павлова Н.В. – Кемерово, 2014. – 151 с.

3. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеиста : учебное пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 141 с.

4. Чистоедова, Ю.А. Оценка и сравнение психофизиологических характеристик спортсменов различных видов спорта / Ю.А. Чистоедова, А.А. Крылосов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 2. – С. 575–581.

УДК 616-001

ЗАНЯТИЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ – ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Миллер Л.Л., канд. мед. наук, доц. и.о. зав. каф. спортивной медицины и технологий здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В России смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь сердца, инсульт) занимает первое место и составляет – 59%, основу данных заболеваний составляет атеросклероз. Вышеперечисленное связано с высокой распространенностью и недостаточным контролем основных модифицированных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия и курение. В настоящее время абсолютный риск фатальных сердечно-сосудистых осложнений в предстоящие 10 лет жизни (суммарный сердечно-сосудистый риск) оценивается с помощью Европейской Шкалы SCORE. Данная шкала предназначена для стран очень высокого риска, к которым относится и Россия.

Ключевые слова: шкала SCORE, сердечно-сосудистые заболевания, модифицированные и немодифицированные факторы риска, атеросклероз, артериальная гипертензия, ИБС (ишемическая болезнь сердца), инсульт, гиперхолестеринемия.

В настоящее время профилактика сердечно-сосудистых заболеваний является одной из важнейших проблем современной медицины. Актуальность профилактики сердечно-сосудистых заболеваний объясняется следующими обстоятельствами: высокой смертностью, наличием модифицированных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний и растущей стоимостью оперативного вмешательства при данных заболеваниях.

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний подразделяются на модифицированные и немодифицированные. К немодифицированным факторам риска относятся: наследственность, пол, возраст. Модифицированные факторы риска – это те факторы риска, которые можно изменить. Они включают две основные группы:

- 1) поведенческие (образ жизни);
- 2) физиологические и метаболические особенности (гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия, увеличение индекса массы тела, ожирение).

Целью данного исследования являлась - оценка общего риска развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний с помощью шкалы SCORE и определение вероятности фатального события по шкале SCORE в течение 10 лет.

В исследовании принимали участие: 70 человек среднего (44-60 лет) и пожилого возраста (60 - 75 лет), из них 35 человек – мужчины, 35 – женщины. Занятия бальными танцами проводились 2 раза в неделю по 2 часа с сентября по июнь. Все исследуемые занимались бальными танцами на курсе усовершенствования в течение 5 лет и более.

Курс усовершенствования включал обучение следующим программам:

- Европейская программа: вальс, медленный вальс, квикстеп, медленный фокстрот, танго.
- Латиноамериканская программа: румба, ча-ча-ча, самба, джайв.
- Классическая программа: фигурный вальс, большой фигурный вальс, вальс-гавот, вальс-мазурка, вальс-миньон, полонез-мазурка, русский бальный, венгерский бальный, русский лирический.
- Современная программа: бит-рок, ритмический фокстрот, салонное танго.

Исследование проводилось в Центре Здоровья поликлиники № 34 Петроградского района г. Санкт-Петербурга на комплексном оборудовании «Здоровье-Экспресс» и включало:

- 1) анамнез,
- 2) антропометрию,
- 3) определение уровня холестерина в крови,
- 4) определение уровня глюкозы в крови,
- 5) определение количества кислорода в крови,
- 6) определение угарного газа в крови,
- 7) определение плече-лодыжечного индекса,
- 8) определение уровня стресса на основе моторно-зрительной реакции,
- 9) оценку сердечно-сосудистой системы с помощью прибора «Кардиовизор» для скрининговых исследований.

В исследовании оценивались следующие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

- 1) возраст (у мужчин – 40 лет и более, у женщин – 50 лет и более),
- 2) пол (мужской),
- 3) курение вне зависимости от количества сигарет,
- 4) отягощенная наследственность (раннее начало ИБС у ближайших родственников),
- 5) артериальная гипертензия,
- 6) гиперхолестеринемия,
- 7) увеличение ИМТ более 30,
- 8) абдоминальное ожирение (увеличение объема талии у мужчин более 94 см, у женщин – более 80 см,
- 9) повышение уровня глюкозы более 6 ммоль/л.

Оценка абсолютного риска фатальных сердечно-сосудистых осложнений в предстоящие 10 лет жизни (суммарный сердечно-сосудистый риск) проводилась с помощью Европейской Шкалы SCORE.

Различают 4 степени риска по шкале SCORE (рисунок 1):

- Очень высокий - > 10%
- Высокий - > 5 и < 10%
- Умеренный - > 1 и < 5%
- Низкий - < 1%.

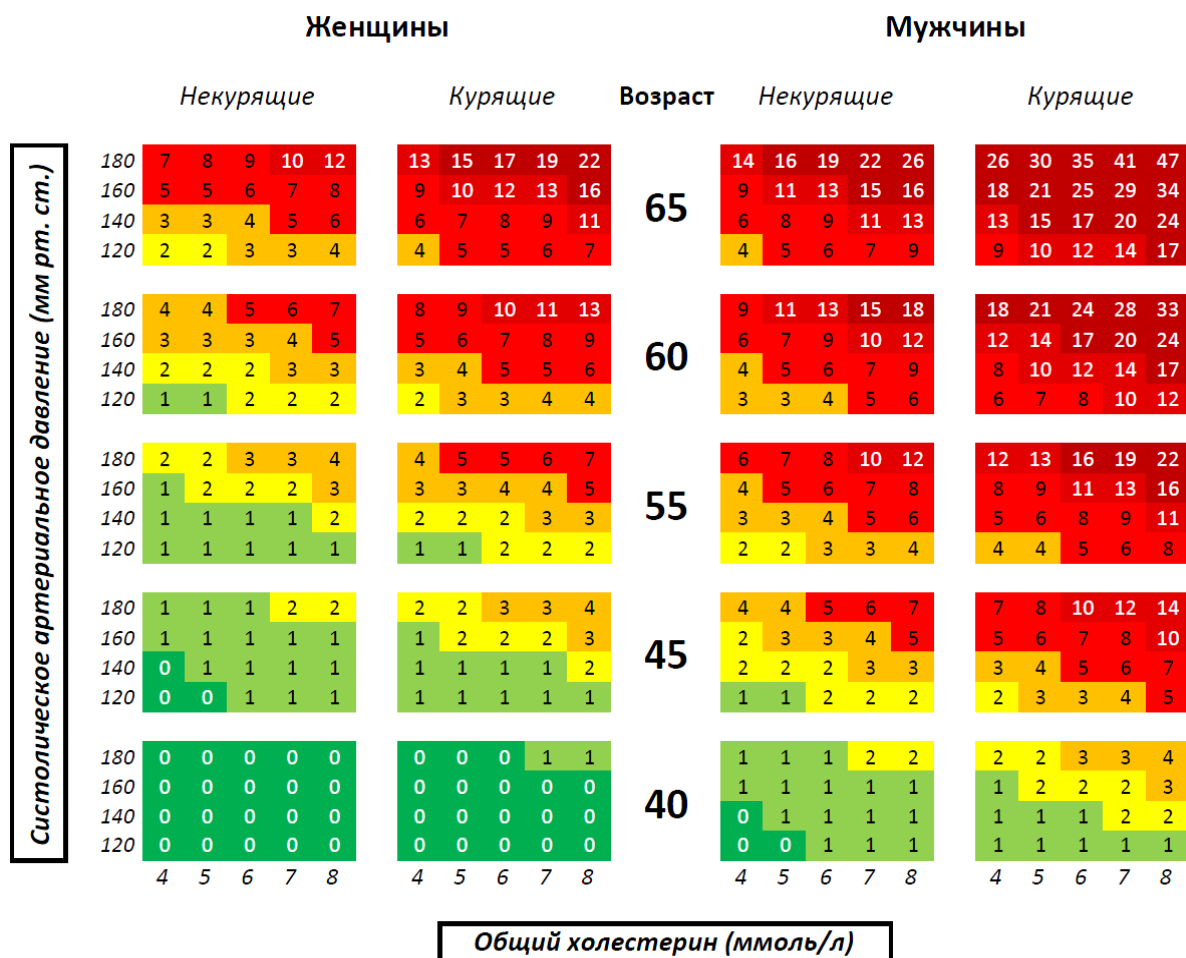


Рисунок 1. Европейская Шкала SCORE

В результате исследования все занимающиеся бальными танцами были отнесены к двум основным категориям риска по шкале SCORE: высокой и умеренной. У мужчин – высокая категория риска отмечалась в 20%, умеренная категория риска – в 80%. У женщин – высокая категория риска отмечалась в 14%, умеренная – в 86%. Высокая категория риска означает, что общий риск развития ИБС у мужчин составляет – 15-30%, у женщин – 20-40%. Умеренная категория риска означает, что общий риск развития ИБС у мужчин составляет – от 3 до 15%, у женщин – от 4 до 20%.

Список использованных источников

1. Всемирный атлас профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и борьбы с ними [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, 2013. – Режим доступа : https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31569927#pos=4;-245 (дата обращения 24.01.2020).

2. Национальные рекомендации по определению риска и профилактике внезапной сердечной смерти. – 2-е изд. – М. : Медпрактика-М, 2018. – 247 с.

УДК: 612.062

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГИПЕРТРОФИИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ

Налетов А.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Кьергаард А.В., канд. биол. наук, доц. каф. профилактической медицины и основ здоровья, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Гипертрофия скелетных мышц является желательным результатом тренировки в различных силовых видах спорта. Однако показатели прироста массы скелетных мышц у спортсменов после прохождения стандартизированной программы занятий с отягощениями сильно различаются. Данные ряда исследований показывают, что высокая гетерогенность в значительной степени обусловлена индивидуальными генетическими особенностями испытуемых. Маркерами более выраженной предрасположенности к гипертрофии мышц в ответ на силовые нагрузки могут служить наличие благоприятных полиморфных вариантов ключевых генов, повышенный уровень транскрипции, активная пролиферация клеток-сателлитов и снижение экспрессии генов воспалительных процессов. Имея данные об индивидуальном генетическом профиле, можно оптимизировать тренировочные нагрузки и восстановительные мероприятия в целях ускорения и повышения прироста мышечной массы.

Ключевые слова: гипертрофия скелетных мышц, синтез мышечных белков, генетический полиморфизм, клетки-сателлиты, бодибилдинг.

Гипертрофия скелетных мышц – желаемый результат при занятиях упражнениями с отягощениями благодаря сильной корреляции между площадью поперечного сечения и мышечной силой [1]. Также мышечная масса – основной критерий оценки спортсменов на соревнованиях по бодибилдингу. На более общем уровне, гипертрофия мышц является одной из задач рекреационных занятий для различных групп населения с целью приобретения атлетического телосложения и снижения риска развития заболеваний [2]. Широко известно, что силовые нагрузки вызывают значительную гипертрофию скелетных мышц. Механическая нагрузка стимулирует внеклеточный матрикс и мышечные белки, что вызывает цепь молекулярных реакций, ведущих к увеличению как размера и количества миофибриллярных сократительных белков актина и миозина, так и общего количества параллельных саркомеров, в результате чего возрастает площадь поперечного сечения мышц. Принято различать миофибриллярную и саркоплазматическую гипертрофию. При миофибриллярной гипертрофии увеличение объема мышечных волокон происходит за счет увеличения объема и числа миофибрилл, а при саркоплазматической – за счет увеличения объема саркоплазмы [3].

Важную роль в регуляции синтеза мышечных белков и роста мышечных клеток играет фермент mTOR, относящийся к семейству серин/треонин специфических протеинкиназ. Эти белки активно участвуют в регуляции метаболических реакций, обуславливающих гипертрофию и атрофию скелетных мышц. Фермент mTOR контролирует метаболические процессы в митохондриях через 4E-BP-зависимую регуляцию трансляции. Стимулирование трансляции необходимых для работы митохондрий мРНК, кодируемых ядерными генами, вызывает увеличение продукции АТФ – источника энергии для матричных процессов в мышечных клетках. Одним из центральных регуляторов синтеза мышечного белка в периоды после физической нагрузки является mTORC1, повышающий эффективность транскрипции рРНК и их процессинга, а также регулирующий эффективность трансляции через фосфорилирование ряда субстратов, таких, как S6K1 и 4E-BP1. [4]. Регуляция активности mTORC1 в скелетных мышцах происходит с участием сигнальных путей инсулин/IGF1, RAS/PI3K, фер-

ментов AMPK, ERK, PA10, PLD, фосфатидной кислоты, лейцина, механического растяжения мышц и силовых физических нагрузок [5].

В исследовании активации сигнальных молекул, регулирующих синтез белка на уровне инициации и элонгации трансляции после упражнений высокой и средней интенсивности до отказа [6], было обнаружено, что после нагрузки 65% от 1 – повторного максимума на упражнении жим ногами лежа – фосфорилирование субстратов mTORC1 увеличилось, а после 85% от 1 – повторного максимума – была выявлена преимущественная активация MEK-ERK 1/2 пути синтеза мышечного белка. Эти данные свидетельствуют о том, что упражнения с высокой или умеренной нагрузкой, выполняемые до отказа, вызывают активацию различных сигнальных каскадов. Активация mTORC1 зависит от объема работы, тогда как активация MEK-ERK1/2 зависит от её интенсивности. Сигнальный путь ERK1 / 2 обладает способностью регулировать белки, вовлеченные в стадии инициации и элонгации трансляции мРНК, mTOR-зависимым и независимым от mTOR образом [7].

При исследованиях индивидуальных реакций на тренировки с отягощениями было обнаружено, что при стандартизированном плане тренировок и одинаковой нагрузке итоговый рост мышц сильно различается среди испытуемых. Показатели могут варьировать от 11% потерь мышечной массы до 30% увеличения [8]. В связи с такой высокой гетерогенностью результатов, были проведены исследования, в которых изучались различные биомаркеры гипертрофии мышц в группах испытуемых с высокими и низкими значениями этого показателя [9].

В исследовании транскриптов, синтезируемых мышечными клетками, используя ДНК-микрочипы, были определены транскриптом-профили испытуемых с выраженной и слабовыраженной гипертрофией мышц [10]. Были выявлены различия между ними на уровне регуляции транскрипции. Так, в группе с выраженной гипертрофией была обнаружена Sin мутация H3 гистона (Thr118Ala), ослабляющая ДНК-гистоновые взаимодействия в районе диадной оси нуклеосомы, что приводит к усилению транскрипции [11], также было отмечено повышенное содержание NAP1L1, который способствует образованию нуклеосом [12], и маркеров клеток-сателлитов PAX7 и SOX8 [10]. Клетки-сателлиты участвуют в гипертрофии скелетных мышц посредством увеличения количества миоядер в мышечных волокнах [13].

Кроме того, были найдены различия в экспрессии генов, кодирующих белки, которые играют роль в делении мышечных клеток: APOE, DGKZ, MSTN, HES6. Так, при исследовании полиморфных вариантов A55T и K153 гена, кодирующего миостатин (MSTN), обладатели варианта A55T увеличили толщину двуглавой мышцы плеча на 4,4% больше, а обладатели варианта 135 увеличили двуглавую мышцу плеча и четырехглавую мышцу на 4,3% и 4,2% больше, соответственно, по сравнению с другими генотипами при одинаковом режиме тренировок и нагрузке [14]. При исследовании влияния полиморфного варианта гена рецептора брадикинина B2 (-9/-9, отсутствие 9 спаренного основания), у обладателей этого варианта обнаружили на 3,8% большую плотность трехглавой мышцы плеча, чем у обладателей +9/-9 и +9/+9 полиморфных вариантов [15]. Различия были обнаружены также в экспрессии генов, ассоциированных с воспалительными процессами, таких как *NF-κB* [10], и сигнальными путями, связанными с атрофией мышц [16].

Таким образом, результаты исследований показывают, что параметры экспрессии генов, связанных с гипертрофией скелетной мускулатуры, значительно различаются у испытуемых в зависимости от степени проявления этого признака. Более выраженная гипертрофия связана с наличием определенных полиморфных вариантов ключевых генов, повышенным уровнем транскрипции, пролиферации клеток-сателлитов, и снижением активности генов воспалительных процессов. Учитывая имеющиеся данные о различных путях регуляции мышечной гипертрофии [3, 5, 6, 17] можно предположить, что при индивидуализированном подходе к подбору нагрузки и восстановительных мероприятий на основе генетического профиля занимающихся можно оптимизировать результаты тренировок, направленных на гипертрофию скелетных мышц.

Список использованных источников

1. Maughan R. J. Strength and cross-sectional area of human skeletal muscle / R. J. Maughan, J. S. Watson, J. Weir // *The Journal of physiology*. – 1983. – Т. 338, № 1. – P. 37–49.
2. Negaresh, R. Skeletal muscle hypertrophy, insulin-like growth factor 1, myostatin and follistatin in healthy and sarcopenic elderly men: The effect of whole-body resistance training // *International journal of preventive medicine*. – 2019. – Т. 10.
3. Schoenfeld, B. J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2010. – Т. 24, № 10. – P. 2857–2872.
4. Roberts, M. D. Physiological differences between low versus high skeletal muscle hypertrophic responders to resistance exercise training: current perspectives and future research directions / M. D. Roberts, C. T. Haun, C. B. Mobley // *Frontiers in physiology*. – 2018. – Т. 9. – P. 834.
5. Астратенкова, И. В. Молекулярные механизмы гипертрофии скелетных мышц / И. В. Астратенкова, В. А. Рогозкин // *Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова*. – 2014. – Т. 100, № 6. – С. 649–669.
6. Signaling responses to high and moderate load strength exercise in trained muscle / E.A. Lysenko, D. V. Popov, T. F. Vepkhvadze, A. P. Sharova, O. L. Vinogradova // *Physiological reports*. – 2019. – Т. 7, № 9. – P. E14100.
7. Ahtiainen, J. P. Heterogeneity in resistance training-induced muscle strength and mass responses in men and women of different ages / J. P. Ahtiainen, S. Walker, H. Peltonen // *Age*. – 2016. – Т. 38, № 1. – P. 10.
8. Mendoza, M. C. The Ras-ERK and PI3K-mTOR pathways: cross-talk and compensation / M. C. Mendoza, E. E. Er, J. Blenis // *Trends in biochemical sciences*. – 2011. – Т. 36, № 6. – P. 320–328.
9. Roberts, M. D. Physiological differences between low versus high skeletal muscle hypertrophic responders to resistance exercise training: current perspectives and future research directions / M. D. Roberts, C. T. Haun, C. B. Mobley // *Frontiers in physiology*. – 2018. – Т. 9. – P. 834.
10. Cluster analysis reveals differential transcript profiles associated with resistance training-induced human skeletal muscle hypertrophy / A. Thalacker-Mercer, M. Stec, X. Cui, J. Cross, S. Windham, M. Vamman // *Physiological genomics*. – 2013. – Т. 45, № 12. – P. 499–507.
11. Молекулярные механизмы транскрипции хроматина РНК-полимеразой 2 / О.И. Кулаева, Н.В. Малюченко, Д.В. Никитин, А.В. Демиденко, О.В. Чертков, Н.С. Ефионова, М. П. Кирпичников, В.М. Студитский // *Молекулярная биология*. – 2013. – Т. 47, № 5. – С. 754–754.
12. Okuwaki, M. Functional characterization of human nucleosome assembly protein 1 - like proteins as histone chaperones / M. Okuwaki, K. Kato, K. Nagata // *Genes to Cells*. – 2010. – Т. 15, № 1. – P. 13–27.
13. Satellite cells in human skeletal muscle; from birth to old age / L. B. Verdijk, T. Snijders, M. Drost, T. Delhaas, F. Kadi, L. J. van Loon // *Age*. – 2014. – Т. 36, № 2. – P. 545–557.
14. The A55T and K153R polymorphisms of MSTN gene are associated with the strength training-induced muscle hypertrophy among Han Chinese men / X. Li, S. Wang, S. Tan, C. Chew, L. Liu, L. Wang // *Journal of sports sciences*. – 2014. – Т. 32, № 9. – P. 883–891.
15. Bradykinin type 2 receptor-9/9 genotype is associated with triceps brachii muscle hypertrophy following strength training in young healthy men / J. Z. Popadic Gacesa, M. Momcilovic, I. Veselinovic, D. A. Brodie, N. G. Grujic // *BMC musculoskeletal disorders*. – 2012. – Т. 13, № 1. – P. 217.
16. Li, H. Nuclear factor-kappa B signaling in skeletal muscle atrophy / H. Li, S. Malhotra, A. Kumar // *Journal of molecular medicine*. – 2008. – Т. 86, № 10. – P. 1113–1126.
17. mTOR signaling response to resistance exercise is altered by chronic resistance training and detraining in skeletal muscle / R. Ogasawara, K. Kobayasho, A. Tsutaki, K. Lee, T. Abe, S. Fujita, K. Nakazato // *Journal of applied physiology*. – 2013. – Т. 114, № 7. – P. 934–940.

УДК 796.8:612.8

НАПРЯЖЕНИЕ РЕГУЛЯТОРНЫХ МЕХАНИЗМОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Налетов А.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Селиверстова В.В., канд. биол. наук, доц., доц. каф. физиологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Были исследованы показатели вариабельности сердечного ритма и теппинг-теста до и после упражнений, которые выполнялись в разные дни. В исследовании приняли 7 пауэрлифтеров, стаж занятий $4,0 \pm 0,9$ лет. Было выявлено повышение симпатической регуляции и снижение парасимпатической регуляции, состояние спортсменов характеризуется как энергодефицитное. Преобладает автономная регуляция ритмом сердца. Статистически значимых различий в показателях вариабельности сердечного ритма и теппинг-теста у спортсменов между упражнениями выявлено не было. Таким образом, предыдущая литература и результаты нашего исследования не подтверждают необходимость снижения частоты применения упражнения становая тяга в тренировках пауэрлифтеров.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, пауэрлифтинг, силовое троеборье, становая тяга, приседания со штангой.

Пауэрлифтинг – это силовое троеборье, состоящее из становой тяги, приседания со штангой и жима штанги лежа, набирающее популярность не только как вид спорта, но и как средство повышения физической подготовленности. По мнению многих специалистов становая тяга вызывает большее утомление чем приседания со штангой на плечах [1]. Поэтому, тренировки становой тяги планируются значительно реже или вообще исключаются из тренировочных планах пауэрлифтеров [1-3]. По мнению многих специалистов с целью избежания перетренированности становую тягу следует выполнять не чаще чем раз в 7–10 дней. В мета-анализе исследований тренировочных воздействий на силу и гипертрофию, Schoenfeld и Grgic заключили, что тренировочные воздействия на мышечную группу 2-3 раза в неделю приводят к значительно большему увеличению мышечной массы и силы по сравнению с одним разом в неделю [4, 5]. Для повышения эффективности тренировочного процесса пауэрлифтеров необходимо выяснить происхождения и степень различий в реакции организма после становой тяги и приседаний со штангой на плечах.

В исследованиях данной проблемы не было найдено статистически значимых различий при сравнении реакции нейромышечной и эндокринной систем [1], отека конечностей, скорости штанги при 70% от 1 повторного максимума, креатинкиназы, лактатдегидрогеназы и циркулирующей ДНК [2] после выполнения становой тяги и приседаний со штангой на плечах, что обуславливает актуальность дальнейшего поиска различий в реакции организма на эти упражнения силового троеборья.

Анализ вариабельности сердечного ритма является методом оценки общей активности регуляторных механизмов, нейрогуморальной регуляции сердца, соотношения между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы. Данный метод отличается высокая чувствительность к самым разнообразным внутренним и внешним воздействиям [6]. Анализ вариабельности сердечного ритма позволяет контролировать функциональное состояние спортсмена-пауэрлифтера [7]. Увеличение симпатической активности в состоянии покоя с взаимно уменьшающейся парасимпатической активностью отражает повышенную мобилизованность организма спортсмена и зависит от величины нагрузки [8].

Метод теппинг-теста также может использоваться для оценки уровня силы нервных процессов, подвижности и лабильности нервной системы [9], степени снижения кортикомоторной возбудимости и интракортикального торможения [10].

Цель исследования – определить напряжение регуляторных механизмов в пауэрлифтинге после становой тяги и приседаний со штангой.

В исследовании приняли участие 7 человек, мужчины в возрасте $22,00 \pm 1,45$ лет, вес $77,14 \pm 1,70$ кг, рост $176,20 \pm 2,80$ см, индекс массы тела $24,90 \pm 0,80$ кг/м² стаж занятий пауэрлифтингом $4,0 \pm 0,9$ лет. Участники выполняли становую тягу ($111,42 \pm 16,24$ кг) или приседания со штангой на плечах ($101,42 \pm 11,63$ кг) 80% от 1 повторного максимума 5 подходов по 5 повторений с интервалами 5 минут между подходами. Упражнения выполнялись в разные дни. До и после нагрузки определяли функциональное состояние центральной нервной системы по показателю быстроты и устойчивости движений по методу теппинг-теста, проводилась регистрация кардиоритмограммы с использованием датчика сердечного ритма Polar H10 и программного обеспечения «CardioMood» в покое с последующим анализом вариабельности сердечного ритма.

Результаты исследования и обсуждение. По анализу вариабельности сердечного ритма после нагрузки было выявлено, что натуральный логарифм квадратного корня из средней суммы квадратов разностей между смежными NN интервалами (lnRMSSD) ритма составил $3,17 \pm 0,34$ мс и $2,99 \pm 0,48$ мс после становой тяги и приседаний со штангой на плечах соответственно. Данный показатель отражает парасимпатическую регуляцию сердечного ритма и является предпочтительным параметром для оценки адаптации к нагрузке у спортсменов [11]. У всех испытуемых, как после становой тяги, так и после приседаний со штангой, было выявлено понижение lnRMSSD совместно с повышением ЧСС, что может указывать на повышенную мобилизованность организма спортсменов после нагрузки. Индекс вегетативного баланса (LF/HF) составил $4,75 \pm 2,11$ у.е. и $3,08 \pm 0,67$ у.е. после становой тяги и приседаний со штангой на плечах соответственно. Данный показатель отражает относительную активность подкоркового симпатического нервного центра. У 42,80% испытуемых данный показатель был выше после становой тяги и у 57,20% после приседаний со штангой на плечах, что может указывать на возможные индивидуальные технические различия в выполнении данных упражнений. В исследовании биомеханики данных упражнений были выявлены значительные различия в кинематических параметрах, зависящих от длины туловища спортсмена [12]. Уровень испытываемого стресса по индексу напряжения составил $209,13 \pm 61,43$ у.е. после становой тяги и $212,71 \pm 44,13$ у.е. после приседаний со штангой и отражает активацию симпатического отдела и состояние выраженного дистресса.

Показатель теппинг-теста правой рукой за 10 секунд составил $63,42 \pm 2,39$ нажатий и $60,71 \pm 1,58$ нажатий, левой рукой $59,80 \pm 2,40$ и $55,85 \pm 2,44$ нажатий после становой тяги и приседаний со штангой на плечах соответственно. Показатель стабильности поддержания темпа по правой руке после становой тяги составил $11,53 \pm 1,38$ у.е., после приседаний со штангой на плечах $11,78 \pm 3,11$ у.е. Показатель стабильности поддержания темпа по левой руке после становой тяги составил $13,77 \pm 2,49$ у.е., после приседаний со штангой на плечах $14,84 \pm 4,42$ у.е. По результатам теппинг теста у 6 из 7 испытуемых были выявлены выпуклый тип динамики результатов как после становой тяги, так и после приседаний со штангой на плечах, что указывает на утомление нервных процессов. У одного испытуемого был обнаружен вогнутый тип, характеризующейся утомлением с последующей мобилизацией нервных процессов [13]. По всем исследованным показателям не было выявлено статистически значимых различий после выполнения упражнений ($p > 0,05$).

Выводы. Нагрузка вызвала значительные изменения в функциональном состоянии спортсменов. Были выявлены повышение симпатической регуляции и снижение парасимпатической регуляции, состояние спортсменов характеризуется как энергодефицитное, тенденция к астении и снижению трудоспособности. Преобладает автономная регуляция ритмом сердца. Статистически значимых различий в показателях функционального состояния спортсменов между упражнениями выявлено не было. Таким образом, предыдущая литература [1, 2] и результаты нашего исследования не подтверждают необходимость снижения частоты применения упражнения становая тяга в тренировках пауэрлифтеров.

Список использованных источников

1. Tapering practices of New Zealand's elite raw powerlifters / Pritchard H.J., Tod D.A., Barnes M.J., Keogh J.W., McGuigan M.R. // Journal of strength and conditioning research. – 2016. – Т. 30, № 7. – P. 1796–1804.
2. Time course of recovery is similar for the back squat, bench press, and deadlift in well-trained males / D.J. Belcher, C.A. Sousa, J.P. Carzoli, T.K. Johnson, E.R. Helms, N.P. Visavadiya, M.C. Zourdos // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. – 2019. – Т. 44, № 10. – P. 1033–1042.
3. Acute neuromuscular and endocrine responses to two different compound exercises: squat versus deadlift / Barnes M.J. Miller A., Reeve D., Stewart R.J. // The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2019. – Т. 33, № 9. – P. 2381–2387.
4. Schoenfeld, B. J. Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis / B.J. Schoenfeld, D. Ogborn, J.W. Krieger // Sports Medicine. – 2016. – Т. 46, № 11. – P. 1689–1697.
5. Effect of resistance training frequency on gains in muscular strength: a systematic review and meta-analysis / J. Grgic, B.J. Schoenfeld, T.B. Davies, B. Lazinica, J. W. Krieger, Z. Pedisic // Sports Medicine. – 2018. – Т. 48, № 5. – P. 1207–1220.
6. Баевский, Р. М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов // Ультразвуковая и функциональная диагностика. – 2001. – № 3. – С. 108–127.
7. Калабин, О. В. Вариабельность сердечного ритма, центральная и периферическая гемодинамика у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Калабин О.В. – Киров, 2018. – 26 с.
8. Parasympathetic nervous activity mirrors recovery status in weightlifting performance after training / Chen J.L., Yeh D.P., Lee J.P., Chen C.Y., Huang C.Y., Lee S.D., Chen C.C., Kuo T.B., Kao C.L., Kuo C.H. // The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2011. – Т. 25, № 6. – P. 1546–1552.
9. Петров, Р.Е. Анализ показателей "теппинг-теста" у лыжников-гонщиков после различных тренировочных нагрузок с учетом их биоэнергетических типов организма // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров. – М., 2014. – С. 109-113.
10. Post-exercise depression in corticomotor excitability after dynamic movement: a general property of fatiguing and non-fatiguing exercise / W.P. Teo, J.P. Rodrigues, F.L. Mastalgia, G.W. Thickbroom // Experimental brain research. – 2012. – Т. 216, № 1. – P. 41–49.
11. Buchheit, M. Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome? // Frontiers in physiology. – 2014. – Т. 5. – P. 73.
12. Hales, M. E. Kinematic analysis of the powerlifting style squat and the conventional deadlift during competition: is there a cross-over effect between lifts? / M. E. Hales, B. F. Johnson, J. T. Johnson // The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2009. – Т. 23, № 9. – P. 2574–2580.
13. Селиверстова, В.В. Работоспособность в различных средовых условиях : учеб. пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2014. – 72 с.

УДК 572.087:79-053.8

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН 21-35 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

*Олейник Е. А., канд. пед. наук, доц., доц. каф. анатомии НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены данные исследования показателей физического развития женщин 21-35 лет, занимающихся по программе оздоровительного фитнеса -

Пилатесом. Установлено, что у 48% занимающихся встречался нормостенический конституциональный тип, у 35% – астенический тип и у 17% – гиперстенический. Соматотипические особенности у женщин характеризуются различными показателями физического развития, подтвержденными весоростовыми и грудно-ростовыми индексами. Алгоритм выбора программ Пилатеса предусматривает первичное определение конституционального типа занимающихся, определение уровня физического развития и подготовленности, планирование комплекса упражнений и мониторинг индивидуальных адаптационных изменений. Выявленные особенности физического развития у женщин различных конституциональных типов необходимо учитывать в выборе наиболее адекватных средств и методов оздоровительных программ Пилатеса для эффективного воздействия на организм женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины, первый зрелый возраст, Пилатес, физическое развитие, фитнес.

В современное время определенная правительством концепция социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года своими положениями направлена на обеспечение каждому человеку социальной защищенности, высокого уровня качества жизни, а также на профилактику заболеваний и создание необходимых условий для сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни граждан всех возрастных категорий. Одним из действующих эффективных механизмов для решения поставленных задач перед обществом является повышение двигательной активности населения различными средствами физической культуры, спорта и фитнеса. В общей структуре базовых показателей хорошего состояния здоровья является индивидуально приемлемый уровень физической подготовленности и физического развития человека. Стоит отметить, что во всех областях функционирования российского общества роль женщины неуклонно возрастает, а репродуктивная составляющая является важнейшим аспектом в демографической политике государства. Женщины в зрелом возрасте являются важнейшей социально-половой группой, от активного состояния которой зависят решения проблем в различных областях жизнедеятельности. В тоже время показатели жизненной активности, уровня и состояния здоровья женского контингента данного периода онтогенеза, свидетельствуют о существующих недостатках в их физическом состоянии и прежде всего, в уровне физической подготовленности, что непосредственно сказывается на эффективности выполнения ими своих многочисленных социальных функций. Существующие различные предложения двигательных программ в сфере фитнеса, принцип формирования групп, а также выбор вида физкультурно-спортивной деятельности самими занимающимися не всегда учитывают базовый уровень физической подготовленности и физического развития женщин конкретных возрастных периодов [1]. Поэтому, представляется важным изучение особенностей физического развития женщин в конкретном возрасте и выстраивать оздоровительные программы в фитнесе на основе учета индивидуальных соматотипических характеристик занимающихся [1, 2].

Целью данного исследования явилось изучение уровня физического развития у женщин в возрастном диапазоне 21-35 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом по направлению Пилатес.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 46 женщин в возрасте 21-35 лет, занимающиеся оздоровительным фитнесом - Пилатесом. Данный возраст женщин относится к первому периоду зрелого возраста. Занятия Пилатесом проходили 2 раза в неделю по 1,5 часа. Исследование проводилось на базе Международного центра профессионального образования «FITNESS-PROFI» в Санкт-Петербурге. Антропометрическим методом получали показатели длины тела, массы тела, обхвата грудной клетки. Для определения физического развития использовались следующие индексы: весоростовые – индекс Кетле (индекс массы тела, или ИМТ) и индекс Рорера и грудно-ростовые – индекс Ливи и индекс Эрисмана. Исследовался также силовой индекс по показателям кистевой динамометрии. Значения индексов рассчитывались по классическим формулам [3]. Конституциональный тип занимающихся

женщин определялся в соответствии с классификацией Черноруцкого. Учитывалось три конституциональных типа: астенический, гиперстенический и нормостенический [3].

Результаты исследования. В результате конституциональной диагностики выявлено, что у женщин данной исследуемой группы встречаются все три соматических типа. Нормостенический тип встречался у женщин чаще всего (48%), астенический тип - в 35% случаев, а гиперстенический тип был у 17% занимающихся. Средние значения длины тела были самыми высокими у женщин нормостенического типа $174 \pm 2,6$ см, далее следовали по ростовым показателям женщины астенического типа – со средними значениями $172,3 \pm 2,2$ см, а у гиперстенического типа длина тела равнялась $169,5 \pm 1,6$ см. Показатели массы тела распределились следующим образом: нормостенический тип – $68,13 \pm 0,82$ кг, астенический тип – $61,2 \pm 1,2$ кг, гиперстенический тип - $69,2 \pm 1,6$ кг. Индекс массы тела, как и следовало ожидать был больше у женщин гиперстенического типа- 24,1 у.е., наименьшим у астенического типа – 20,1 у.е., и промежуточное значение оказалось у нормостенического типа - 22,4 у.е. Показатели индекса массы тела у всех конституциональных типов были в пределах нормальных значений, и соответствовали половозрастной группе, однако их значение у астенического типа приближалось к нижним границам нормы, а у гиперстенического типа – к высшим границам физиологической нормы. Исследование силового индекса выявило наибольшие показатели у женщин нормостенического типа, а наименьше у астенического. У женщин астенического соматотипа также отмечались и меньшие показатели абсолютной силы. Алгоритм выбора программ Пилатеса предусматривает первичное определение конституционального типа занимающихся, определение уровня физического развития и подготовленности, планирование комплекса упражнений и мониторинг индивидуальных адаптационных изменений.

Таким образом, выявленные особенности физического развития у женщин различных конституциональных типов необходимо учитывать в выборе наиболее адекватных средств и методов оздоровительных программ Пилатеса для эффективного воздействия на организм женщин первого зрелого возраста.

Список используемых источников

1. Романенко, Н.И. Влияние средств фитнеса на физическое состояние женщин 35-45 лет различного соматотипа / Н.И. Романенко, О.С. Филимонова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 51–54.
2. Олейник, Е.А. Физкультурно-оздоровительная направленность занятиями пилатесом в формировании здорового образа жизни женщины в городской среде / Е.А. Олейник, В.В. Анненко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 139–143.
3. Ткачук, М.Г. Спортивная морфология : учебник / М.Г. Ткачук, Е.А. Олейник, А.А. Дюсенова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2019. – 290 с.

УДК 615.82

РОЛЬ МАНУАЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Позняков В.С., канд. мед. наук, доц., доц. каф. комплексной реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты 10-летних исследований по изучению роли мануальных воздействий в комплексной реабилитации спортсменов.

Ключевые слова: мануальная терапия, хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, лечебный массаж, мануальная терапия, вертеброгенная патология.

Под мануальными воздействиями мы понимаем различные методы лечения, выполняемые с помощью рук (различные виды массажа, мануальная терапия, рефлексотерапия и т.д.). Мануальные воздействия по эффективности часто превосходят медикаментозные средства. Также следует отметить, что воздействия руками не вызывают аллергизацию спортсменов. Изучение роли мануальных воздействий является актуальным.

Целью исследования было изучение роли мануальных воздействий при комплексной реабилитации спортсменов. В исследовании приняло участие 160 спортсменов представителей силовых видов спорта (атлетизм, пауэрлифтинг, бодибилдинг, армрестлинг) с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Состояние испытуемых оценивалось с помощью общеклинических методов обследования (измерение артериального давления, пульсометрия, динамометрия) и специальных ортопедических методов, принятых в мануальной медицине. Также оценивалось психоэмоциональное состояние спортсменов (тесты САН, реактивная тревожность, градусник Киселева, кожно-гальваническая реакция). Возраст спортсменов от 17 до 20 лет. Стаж занятий 1,5- 3 года. Исследования проводились на базе подростково-молодежных клубов Санкт-Петербурга на протяжении 10 лет. Спортсмены экспериментальной группы получали комплексное лечение, включая мануальные методы воздействия. Атлеты из контрольной группы только медикаментозную терапию (нестероидные противовоспалительные препараты).

Нами проанализированы основные причины появления травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Одной из основных причин явилось несоблюдение основных правил построения тренировочного процесса (недостаточная разминка перед работой с отягощениями или часто игнорирование разминки как таковой, неподготовленность атлета к работе с большими весами, недостаточные перерывы между тренировочными занятиями, технические ошибки при выполнении упражнений). Чаще всего наблюдалась следующая патология - ушибы и повреждения мягких тканей, растяжения, хроническое перенапряжение, вертеброгенная патология. Патология позвоночного столба характеризовалась начальными признаками остеохондроза позвоночника, особенно часто и рано проявляясь при наличии врожденных аномалий развития позвоночного столба. Данная патология проявлялась только при предъявлении к организму спортсмена повышенных требований (нагрузок). Включение в план реабилитационных мероприятий мануальных методов позволяло ускорить процесс выздоровления. Так при острой дорсалгии было достаточно проведения 1-3 сеансов мануальной терапии для полного купирования болевого синдрома. При этом обязательным условием успешного лечения было исключение осевой нагрузки на позвоночник на период лечения. При острой цервикалгии эффективным оказалось сочетание аурикулярного массажа с постизометрической релаксацией мышц. При комплексной реабилитации спортсменов включение мануальных воздействий позволяло вдвое сократить время на полное выздоровление.

Мы наблюдали несколько случаев маскированной депрессии среди спортсменов экспериментальной группы. В качестве примера рассмотрим клинический случай спортсмена Н., который предъявлял разнообразные жалобы на состояние позвоночника, суставов конечностей, боли в мышцах, в области проекции внутренних органов. Причем клиническая картина отличалась крайней лабильностью. При отвлечении внимания спортсмена от данной проблемы состояние несколько улучшалось, но на короткий период. Углубленное обследование показало несоответствие между многочисленными жалобами и почти полным отсутствием объективных признаков патологии. Мануальные воздействия, медикаментозное лечение, применяемое обычно при патологии опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, давали лишь кратковременный положительный эффект. Консультации узких специа-

листов также не подтверждали наличия серьезной патологии. Было рекомендовано психотерапевтическое обследование, от которого спортсмен отказался. В катamnезе нарастание симптоматики с периодическими обострениями и развитие острой депрессии. После назначения необходимого медикаментозного лечения (антидепрессантов из группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина) состояние значительно улучшилось. В настоящее время алгических жалоб не предъявляет, возобновил тренировки.

Эффективным оказалось самостоятельное применение мануальных воздействий спортсменами. Так применение ручного разминочного самомассажа позволило снизить вероятность получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Использование аутомобилизации и постизометрической релаксации способствовало улучшению гибкости.

Мануальные воздействия оказывали значительное воздействие на психоэмоциональную сферу в процессе реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Отмечалось улучшение самочувствия и настроения, возрастание активности спортсменов. В процессе реабилитации снижалась реактивная тревожность. Положительная динамика изменений психоэмоционального состояния способствовало в свою очередь ускорению реабилитации.

В процессе исследования нами опробированы методики восточного массажа, в частности массаж ногами. Преимуществом данного мануального воздействия является возможность экономии энергии врача, т.к. при данной методике максимально используется масса тела. За счет этого возможно более глубокое воздействие на ткани. Мы считаем необходимым более широкое внедрение таких мануальных воздействий в тренировочный процесс представителей силовых видов спорта.

Таким образом, включение мануальных воздействий в программу комплексной реабилитации спортсменов целесообразно у представителей силовых видов спорта.

УДК 378-096

АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Селитреникова Т.А., д-р пед. наук, доц., проф. каф. физиологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Яковлев В.В., преп. каф. физической подготовки Военно-Медицинской академии имени С.М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена изучению проблем совершенствования физиологической адаптации организма курсантов-первокурсников. Рассмотрена роль физического воспитания и спортивной деятельности в процессе совершенствования функционального состояния систем кровообращения и дыхания человека. Учтены специфические реакции и приспособительные физиологические механизмы, повышающие возможности перечисленных систем организма.

Ключевые слова: адаптация, курсанты, физическая подготовка.

В жизни человека постоянно возникают ситуации, в которых он вынужден адаптироваться к деятельности в непривычных для него условиях. При этом сложность адаптации состоит в том, что физиологические и биологические аспекты этого процесса сочетаются с социальными трудностями. Первокурсник вынужден менять привычные для него место и образ

жизни, оказываясь в новых для него обстоятельствах. Это влечет за собой формирование достаточно специфичных механизмов адаптации. Регулярная физическая подготовка запускает в организме курсанта специфические реакции, которые посредством разворачивания приспособительных физиологических механизмов расширяют адаптационный потенциал курсанта.

Смена места учебы, проживания, а также сама военная служба являются мощным психоэмоциональным фактором, воздействующим на состояние здоровья и заставляет организм курсанта-первокурсника приспособляться к изменившимся условиям учебы и быта. Внутренняя физиологическая и психическая напряженность, повышенная личностная и ситуативная тревожность в новом коллективе создают базу для развития возможных патологических проявлений в организме курсанта [1].

Считаем необходимым отметить характерные особенности исследуемой группы испытуемых. К ним относятся: полное осознание и несение ответственности за собственное поведение, совершенствование аналитического мышления, критическое отношение курсанта к действиям сокурсников.

Курсанты-первокурсники, имеют практически сформированные умения в спортивных и подвижных играх. Учитывая наличие у них достаточно высокого уровня развития физических качеств, отметим, что наиболее привлекательными для них можно считать подвижные игры, имеющие спортивную направленность.

Для курсантов-первокурсников мы рекомендуем к применению подвижные и спортивные игры в рамках времени, которое отведено на спортивно-массовую работу, то есть три раза в неделю: 2 раза по 1 часу (в будние дни) и 1 раз в течение 2 часов (в выходной день) на протяжении всего периода учебного года.

Исследование адаптационных возможностей организма курсантов-первокурсников мы начали с определения адаптационного потенциала по методу Р.М. Баевского. Результаты исследования показывают, что и в контрольной, и в экспериментальной группе курсантов на первом этапе эксперимента удовлетворительная адаптация на уровне пороговых значений наблюдается лишь у 29 и 32 испытуемых из 110 и 100 соответственно. Это говорит о достаточно однородной выборке испытуемых. На втором этапе эксперимента у первокурсников, которые посещали только занятия по физической подготовке, удовлетворительная адаптация обнаружилась у 42 испытуемых, в то время как у курсантов, занимающихся дополнительно - у 69. Напряжение механизмов адаптации в экспериментальной и контрольной группах курсантов на втором этапе эксперимента равно 12 и 23 человека соответственно, а неудовлетворительная адаптация наблюдается у 14 и 20 первокурсников. Так называемый срыв адаптации обнаружен нами у 15 первокурсников в группе, где занятия включали только физическую подготовку и у 5, которые занимались дополнительно [2].

Кроме того, в своей работе мы производили оценку адаптационно-энергетического потенциала (АЭП) курсантов-первокурсников. Он характеризует жизненные силы человека, а также меру его физического здоровья. Чем выше итоговый балл оценки АЭП, тем более организм курсанта-первокурсника приспособлен к воздействию нагрузок и неблагоприятных факторов внешней среды. А, значит, курсант сможет лучше адаптироваться к переезду в другие климатические условия, пребыванию в незнакомом коллективе, что, в конечном итоге, повлечет за собой более высокие достижения в учебе и занятиях спортом.

Адаптационно-энергетический потенциал организма курсантов-первокурсников, входящих в экспериментальную группу, после проведения исследования увеличился на 34,55 % по сравнению с таковым у курсантов из контрольной группы.

Поскольку доказано, что регулярность воздействия на организм физических нагрузок напрямую влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма курсанта, уменьшая число сердечных сокращений и увеличивая минутный объем крови, мы оценивали уровень физиологической адаптации, в том числе, по изменениям в показателях деятельности сердечно-сосудистой системы.

С целью количественной оценки уровня испытываемого курсантами-первокурсниками стресса мы использовали расчетный метод, предложенный Ю.Р. Шейх-Заде. До применения разработанной нами методики занятий, уровень испытываемого первокурсниками стресса был практически одинаковым у курсантов, отнесенных и к контрольной, и к экспериментальной группам, и находился на границе среднего и выраженного стресса. На втором этапе эксперимента УИС у курсантов из контрольной группы снизился на 10%, в то время как у испытуемых из экспериментальной группы показатель перешел в категорию нормального и уменьшился приблизительно на 35%. Обнаруженная разница составляет 3,5 раза, что подтверждает эффективность применяемой методики.

При исследовании уровня функциональных резервов сердечно-сосудистой системы мы определяли коэффициент выносливости. Он характеризует ее способность реагировать на раздражающие факторы внешней среды [3]. На первом этапе эксперимента у 51 испытуемого из контрольной и 52 первокурсников из экспериментальной группы коэффициент выносливости был ниже среднего, у 30 человек из контрольной и 38 из экспериментальной группы – средним, у 19 курсантов контрольной и 20 экспериментальной группы – выше среднего. Отсутствие испытуемых с низким коэффициентом выносливости объясняется, вероятно, достаточно высоким уровнем физической подготовленности абитуриентов военного ВУЗа. На втором этапе эксперимента у курсантов из контрольной группы значения коэффициента выносливости остались практически неизменными. Первокурсники, отнесенные к экспериментальной группе, показали следующий уровень коэффициента выносливости: ниже среднего – 30 человек, средний – 25 курсантов, выше среднего – 38 испытуемых и высокий – 17.

В процессе любой, особенно двигательной деятельности, сердечно-сосудистая система организма функционирует в совокупности с дыхательной. Поэтому функциональные резервы дыхательной системы мы оценивали с помощью проб Штанге и Генча. Нормой для курсантов при выполнении этих проб считается 60 секунд и более и 40 секунд и более соответственно. Также мы осуществляли изучение показателя реакции сердечно-сосудистой системы на состояние гипоксии. В норме у курсантов исследуемого возраста данный коэффициент (ПР) не должен превышать 1,2. Превышение означенного показателя свидетельствует о недостаточной адаптации кардиореспираторной системы к состоянию гипоксии. У 55% испытуемых из контрольной и у 54% из экспериментальной группы значения данного показателя на первом этапе эксперимента превышали нормальные. На втором этапе эксперимента 49% испытуемых из контрольной группы и 71% из экспериментальной обнаружили нормальные значения исследуемого показателя.

С целью уточнения вариантов взаимовлияния адаптационных компонентов организма курсанта-первокурсника мы проводили их корреляционный анализ, с помощью которого осуществляли проверку статистической зависимости их значений.

Самые высокие значения положительной корреляции были обнаружены нами между частотой сердечных сокращений и коэффициентом выносливости, а также между энергопотенциалом и адаптационно-энергетическим потенциалом организма курсанта-первокурсника. В первом случае этот показатель составил 0,72, а во втором – 0,74, что говорит о высокой степени взаимосвязи означенных переменных. Также высокий уровень положительной корреляции был выявлен нами между артериальным давлением и адаптационным потенциалом (0,81), частотой сердечных сокращений и уровнем испытываемого курсантами стресса (0,78).

Вышеизложенное доказывает, что подобранные нами методики тестирования пригодны для проверки выдвинутых гипотез исследования, поскольку выявлен факт присутствия корреляции, а, соответственно, наличия причинно-следственной связи исследуемых переменных.

Список использованных источников

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян. – М. : Рос. ун-т дружбы народов, 2006. – 284 с.
2. Яковлев, В.В. Педагогические и физиологические основы адаптации курсантов-первокурсников к физическим нагрузкам / В.В. Яковлев, Т.А. Селитреникова // Гаудеамус. – 2017. – Т. 16, № 3. – С. 70–74.
3. Ушаков, И.Б. Адаптационный потенциал человека // Вестник РАМН. – 2004. – № 3. – С. 8–13.

УДК 796.8

АНАЛИЗ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ БОРЬБЫ

*Ткачук М.Г., д-р биол. наук, проф., зав. каф. анатомии НГУ им.
П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. При помощи антропометрических методов исследования изучены морфологические показатели 86 спортсменов в возрасте 18-25 лет, занимающихся греко-римской борьбой и дзюдо. В эксперименте участвовали борцы средних весовых категорий, имеющих спортивную квалификацию от I взрослого разряда до МС. Средний стаж занятий борьбой составил 10 лет. Контрольная группа из 32 человек такого же возраста и веса включала студентов, не занимающихся спортом. Корреляционный анализ между показателями пропорций тела и спортивной квалификацией борцов выявил достоверные зависимости, которые можно использовать в качестве морфологических критериев при прогнозировании успешности соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и в дзюдо.

Ключевые слова: антропометрия, пропорции тела, греко-римская борьба, дзюдо, спортивный отбор.

Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов отвечают определенным требованиям, характерным для конкретной спортивной специализации. В связи с этим наряду с общими критериями спортивного отбора необходимо изучать специфические морфологические параметры, обладающие высокой информативностью при прогнозировании спортивной пригодности в конкретном виде спорта [1, 2, 5]. *Цель исследования* – провести сравнительный анализ пропорций тела у борцов – представителей различного спортивного стиля в зависимости от их уровня спортивного мастерства.

В качестве обследованных выступили 86 спортсменов – представителей греко-римской борьбы и дзюдо в возрасте 18-25 лет. В эксперименте участвовали борцы средних весовых категорий, имеющих спортивную квалификацию от I взрослого разряда до м.с. Средний стаж занятий борьбой составил 10 лет. Контрольная группа из 32 человек такого же возраста и веса включала студентов, не занимающихся спортом. У всех испытуемых были проведены необходимые антропометрические измерения размеров тела. Их пропорциональность оценивалась по методике, предложенной П.Н. Башкировым [4]. Статистическая обработка экспериментальных данных проводилась с применением факторного анализа [3].

Результаты исследования выявили большие размеры тела у борцов по сравнению со студентами, не занимающимися спортом, при одинаковых средних значениях его массы

($P < 0,05$). Дзюдоисты уступают в росте борцам греко-римского стиля, в среднем, на 2,5 см. Соответственно полученным результатам пропорции тела спортсменов существенно отличаются от студентов, не занимающихся спортом, по следующим показателям. Спортсмены, специализирующиеся в греко-римской борьбе, имеют более короткое туловище и более короткие нижние конечности ($P < 0,05$). Дзюдоисты, отличаются от не спортсменов более длинным туловищем и более длинными нижними конечностями ($P < 0,05$). При этом борцы обеих специализаций имеют большие размеры акромиального и вертельного диаметров, чем их сверстники, не занимающиеся спортом ($P < 0,05$).

При сравнении парциальных размеров тела борцов обнаружено, что длина плеча, предплечья и голени у дзюдоистов достоверно больше, чем у спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе ($P < 0,05$). Показатели акромиального и вертельного диаметров у борцов греко-римского стиля достоверно больше, чем у дзюдоистов ($P < 0,05$).

Важными характеристиками телосложения для борцов являются соотношения длины сегментов тела. Наибольшие относительные показатели длины голени к длине бедра у дзюдоистов. Длина бедра к длине ноги у спортсменов меньше, чем у студентов, не занимающихся спортом, а длина предплечья к длине плеча – больше. Длина плеча к длине руки у борцов достоверно не отличается от среднестатистических показателей. В то же время средние значения отношения акромиального диаметра к вертельному диаметру у спортсменов обеих специализаций достоверно выше, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Как показали наше исследование, у борцов обеих специализаций, в отличие от не спортсменов превалировал мезоморфный тип пропорций тела. Среди дзюдоистов чаще, чем среди борцов греко-римского стиля встречались представители долихоморфного, или узкого, морфотипа. При этом у дзюдоистов в отличие борцов, специализирующихся в греко-римской борьбе, выявлена корреляционная зависимость между принадлежностью к долихоморфному типу и уровнем спортивного мастерства.

Полученные данные о пропорциях тела спортсменов, специализирующихся в различных видах борьбы, можно использовать в качестве морфологических критериев при прогнозировании успешности соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и в дзюдо.

Список использованных источников

1. Афанасьева, И.А. Генетические особенности тренируемости таэквондистов и их спортивный отбор : монография / И.А. Афанасьева ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2004. – 96 с.
2. Бакулев, С.Е. Генеалогические основы прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 19. – С. 7–15.
3. Барникова, И.Э. Информационные технологии в обработке анкетных данных в педагогике и биомеханике спорта : учеб. пособие / И.Э. Барникова, А.В. Самсонова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2017. – 103 с.
4. Башкиров, П.Н. Пропорции тела у различных конституциональных типов // Ученые записки МГУ. – 1977. – Вып. 10. – С. 103–117.
5. Соболев, А.А. Морфофункциональные критерии быстрой тренируемости самбистов / А.А. Соболев, М.Г. Ткачук, А.А. Левицкий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7. – С. 247–250.

УДК 796.077.5

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СТОП У СТУДЕНТОВ НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА

Шадрин Д.И., канд. пед. наук, доц. каф. спортивной медицины и технология здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Смирнов Г.И., канд. мед. наук, доц. каф. спортивной медицины и технология здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Приведён пример, используемый при изучении студентами в НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург дисциплины «Лечебная физическая культура» в разделе ЛФК в ортопедии: «Использование плантографа для оценивания состояния стоп».

Ключевые слова: плантограф, студент, свод, плоскостопие.

В настоящее время перенапряжение опорно-двигательной системы (ОДС) у спортсменов рассматривается как кумулятивный результат воздействия комплекса внешних и внутренних факторов, включающих специфические факторы вида спорта, универсальные, экологические и социально-бытовые. При этом внутренние факторы могут быть неподдающимися воздействию (возраст, пол, соматотип и т.д.) и потенциально поддающиеся воздействию (уровень подготовленности, гибкость, стабильность суставов и др.). В результате воздействие этих факторов приводит к чрезмерной нагрузке на ткани ОДС и их микротравматизации [2]. Во многих видах спорта, работа стопы определяет большую часть успеха. Стопа является первым самым нагружаемым звеном сложной трансмиссии. Скорость, с которой стопа «приземляется» на опору, при быстрой ходьбе составляет 5 м/с, а при беге до 20 м/с, что определяет силу взаимодействия с опорой равную 120-250 % от веса тела. Стопа преодолевает очень большие по величине и по продолжительности повторяющиеся нагрузки при контакте с опорой, перераспределяет силу реакции опоры на вышележащие сегменты опорно-двигательного аппарата и выполняет важную рессорную функцию, обеспечивая устойчивость ноги и сцепление с опорной поверхностью.

При изучении на 4 курсе студентами (74 человек) НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург дисциплины «Лечебная физическая культура» в разделе ЛФК в ортопедии оценивается состояние стоп с помощью плантографа. Целью исследования являлась оценка состояния стоп студентов и составление рекомендаций по исправлению или профилактике нарушений. Обработку плантограмм производили с использованием методов В.А. Штритера, И.М. Чижина [1, 3, 4].

Анализ полученных результатов выявил, что 34 % (25 человек) характеризуются нормальным состоянием стоп, отсутствием продольного и поперечного плоскостопия. У 15% (11 человек) имеется поперечное плоскостопие на обеих ногах, а 4% (3 человека) имеется продольное плоскостопие. Увеличение свода выявлено у 35 % (26 человек) на обеих ногах, а 12 % (9 человек) имеют увеличение свода на одной ноге. Следует отметить, что различия в состоянии сводов ног отрицательно сказываются на состоянии вышележащих звеньев двигательной системы (коленных, тазобедренных суставов), также меняется угол наклона таза, изменяется состояние позвоночника). После оценки стоп методами В.А. Штритера и И.М. Чижина студенты подбирали упражнения для коррекции функциональных нарушений стоп или их профилактики.

Таким образом студенты 4 курса НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, прошедшие обучение по дисциплине «Лечебная физическая культура», не только приобретали навыки по оценке состояния сводов стоп и составлению коррекционных упражнений для своего вида спорта, но и подбирали упражнения для коррекции функциональных нарушений стоп или профилактике своих сводов стоп, улучшая своё здоровье.

Список использованных источников

1. Корнилов, Н.В. Травматологическая и ортопедическая помощь в поликлинике : руководство для врачей / Н.В. Корнилов, Э.Г. Грязнухин. – СПб. : Гиппократ, 1994. – 320 с.
2. Лутков, В.Ф. Факторы риска микротравматической болезни в профессиональном спорте / В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс (16-18 декабря 2016 г.), Санкт-Петербург. Ч. 2. – СПб., 2016. – С. 212–215.
3. Смирнов, Г. И. Методы оценки функционального состояния на занятиях лечебной физической культурой : учебное пособие / Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2018. – 62 с.
4. Чоговадзе, А.В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте / А.В. Чоговадзе, М.М. Круглый. – М. : Медицина, 1977. – 176 с.

**СЕКЦИЯ 6
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

УДК 796.011

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ
НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ
ИНВАЛИДОВ**

Аксенов А.В., канд. пед. наук, доц., зав. каф. ТиМ адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Крюков И.Г., ст. преп. каф. ТиМ адаптивной физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о развитии и тестировании физических качеств детей с интеллектуальными нарушениями в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов. Также представлены рекомендации специалистам в области физической культуры, спорта и социальной защиты населения, участвующим в подготовке детей с интеллектуальными нарушениями к участию и успешному выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: дети с интеллектуальными нарушениями 3 степени, ВФСК ГТО для инвалидов, физические качества, тестирование, нормативы испытания (тесты).

Важное место в ряде первоочередных задач современного общества является обеспечение благоприятных условий для образования, воспитания, социально-трудовой адаптации и включения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество. В соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья актуальным вопросом является систематические занятия физической культурой и спортом лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов [1].

Целью данной работы является исследование исходного уровня развития физических качеств у детей с интеллектуальными нарушениями 3 степени в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) физкультурного комплекса ГТО для инвалидов.

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть использованы для дальнейшего совершенствования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов включает в себя освоение основных физических качеств:

- скоростных возможностей;
- выносливости;
- силы;
- гибкости;
- скоростно-силовых возможностей;
- координационных способностей.

Для получения знака отличия необходимо успешно выполнить испытания (тесты) по выбору по каждому представленному выше физическому качеству с учетом возрастной группы.

С февраля по май 2019 года на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 18 Центрального района, города Санкт-Петербург было проведено тестирование детей с интеллектуальными нарушениями 3 ступени для выявления исходного уровня развития физических качеств и получения результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов, которые представлены в приказе Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [2]. Всего в тестировании приняло участие 15 учащихся (n=15) 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями, из которых 12 мальчиков (n=12) и 3 девочки (n=3).

Перед началом исследования была проведена беседа со школьным врачом, целью которой стало изучение выписок из медицинских карт учеников с целью выявления вторичных нарушений. У всех учащихся имеется диагноз умственная отсталость (F70), большинство учащихся имеют следующие вторичные нарушения: нарушение осанки, плоскостопие.

Были получены следующие итоги проведенного тестирования:

1) Из 12 мальчиков нормативы испытания (тесты) комплекса ГТО для инвалидов на золотой знак отличия выполнило 3 человека (25%), на серебряный знак отличия выполнило 2 человека (16,67%) и на бронзовый знак отличия выполнил 1 человек (8,33%), с выполнением нормативов не справилось 50% испытуемых (6 человек);

2) 3 девочки (100%) выполнили нормативы испытания (тесты) комплекса ГТО для инвалидов ниже норматива знака, что свидетельствует как о недостаточном уровне подготовки к участию в вышеуказанном комплексе, так и о возможной необходимости корректировки имеющихся нормативов испытаний (тестов);

3) Были получены следующие результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов среди мальчиков (n=12):

– норматив испытания (тест) Бег на 60 м (с) по физическому качеству скоростные возможности на бронзовый знак отличия выполнил 1 человек, на серебряный знак отличия выполнил 1 человек, на золотой знак отличия 9 человек, ниже норматива знака выполнил 1 человек;

– норматив испытания (тест) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) по физическому качеству выносливость на бронзовый знак отличия выполнило 2 человека, на серебряный знак отличия выполнило 4 человека, на золотой знак отличия выполнило 5 человек, ниже норматива знака выполнил 1 человек;

– норматив испытания (тест) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) по физическому качеству сила на бронзовый знак отличия выполнило 2 человека, на серебряный знак отличия выполнило 2 человека, на золотой знак отличия выполнило 4 человека, ниже норматива знака выполнило 4 человека;

– норматив испытания (тест) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) по физическому качеству гибкость на бронзовый знак отличия выполнил 1 человек, на серебряный знак отличия выполнило 2 человека, на золотой знак отличия выполнило 3 человека, ниже норматива знака выполнило 6 человек;

– норматив испытания (тест) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) по физическому качеству скоростно-силовые возможности на бронзовый знак отличия выполнил 1 человек, на серебряный знак отличия выполнило 3 человека, на золотой знак отличия выполнило 6 человек, ниже норматива знака выполнило 2 человек;

– норматив испытания (тест) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество попаданий из 10 бросков) по физическому качеству сила на бронзовый знак от-

личия выполнило 3 человека, на серебряный знак отличия выполнило 3 человека, на золотой знак отличия выполнило 4 человека, ниже норматива знака выполнило 2 человека;

Для улучшения результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) специалистам, осуществляющим подготовку детей с интеллектуальными нарушениями к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов целесообразно применять следующие средства адаптивной физической культуры:

– Для развития скоростных способностей (быстроты) рекомендуется применять следующие средства адаптивной физической культуры: бег, перестроение;

– Для развития физического качества выносливость предусмотрены следующие средства адаптивной физической культуры: легкоатлетические упражнения, выполнение физических упражнений из различного положения тела в процессе игры

– Для развития гибкости рекомендуется применять такие средства адаптивной физической культуры как перелезание через гимнастическую скамейку и ползание на животе по прямой.

– Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуется применять следующие средства адаптивной физической культуры: бег с ускорением и в разных направлениях, прыжки и прыжковые упражнения;

– Для развития координационных способностей рекомендуется применять следующие средства адаптивной физической культуры: ориентирование в направлении движения в пространстве [3,4,5].

Предложенные рекомендации для специалистов в области физической культуры и спорта для повышения уровня развития физических качеств детей с интеллектуальными нарушениями могут оказывать положительное влияние на последующее выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

Список использованных источников

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [Электронный ресурс] // Информационно-правовое обеспечение «Гарант» – Режим доступа : <https://base.garant.ru/70862366/> (дата обращения: 02.12.2019).

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа : <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz90ot12022019.pdf> (дата обращения: 02.12.2019).

3. Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 54–58.

4. Современное состояние апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений : учеб. пособие / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, Е. Б. Ладыгина, О. Э. Евсеева, А. В. Шевцов, И. Г. Крюков, Ю. А. Ковалева, Н. В. Никифорова. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2018. – 89 с.

5. Аксенов, А.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов как средство мотивации лиц с интеллектуальными нарушениями для занятий адаптивной физической культурой / А.В. Аксенов, И.Г. Крюков // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2017 г., посвященной Дню Российской науки. – СПб., 2018. – С. 77–79.

УДК 796.011

АБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ

Аксенова Н.Н., ст. преп. каф. ТиМ адаптивной физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Евсеев С.П., д-р пед. наук, проф., зав. каф. ТиМ адаптивной физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Корженевская Т.Б., канд. мед. наук, доц. каф. физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Свеженина К.А., студентка НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Обоснование эффективности разработанного комплекса физических упражнений в процессе абилитации детей 7-9 лет с множественными нарушениями в развитии.

Ключевые слова: абилитация, множественные нарушения, адаптивная физическая культура.

Российской Федерации насчитывается 34,1 млн. детей из них 4,5%, т.е. 1,7 млн., имеют отклонения в состоянии развития. В наше время сохраняется тенденция к росту заболеваемости, примерно 2-4% в год, количество здоровых детей снижается во всех возрастно-половых группах, что подтверждается данными и официальной статистикой, а также результатами выборочных научных исследований [1].

В работах В.Н. Чулкова, В.И. Лубовского, Е.М. Мастюковой, Т.В. Розановой «сложное нарушение», «комплексное нарушение» обозначаются, как «сложный дефект», где главным является наличие у ребенка двух и более первичных нарушений, которые вызваны поражением нескольких функциональных систем организма и поражением мозговых структур. Множественные нарушения развития в детском возрасте усугубляют общую структуру дефекта, происходит затруднение в его компенсации, что сказывается на психическом развитии таких детей, и как следствие приводит к трудности в социальной адаптации [2].

Обучение детей с множественными нарушениями представляет собой сложный процесс. На сегодняшний день базовых исследований физического развития таких детей мало. В связи с этим потребность в изучении и разработке системы абилитации детей с множественными нарушениями важна. Опыт различных реабилитационных центров также свидетельствует о наличии потенциальных возможностей развития двигательной сферы детей данной категории. Это доказывает необходимость дальнейшего развития исследований в создании, совершенствовании и внедрении в адаптивную физическую культуру новых технологий для детей с тяжелыми нарушениями в развитии [3].

Данное исследование обусловлено ростом количества детей с множественными нарушениями, а также необходимостью раскрыть теоретические и практические аспекты применения средств адаптивной физической культуры.

Абилитация инвалидов — система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Реабилитация и абилитация инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество (Федеральный закон (ФЗ) № 419. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией конвенции о правах инвалидов. ФЗ введ. 01.12.2014., ст. 9).

Подобранные упражнения, направленные на абилитацию детей с множественными нарушениями. Средства, которые помогут нам в обучении социально-бытовым навыками и развитию двигательных навыков присутствуют во всех частях урока. Занятия проходили два раза в неделю по 45 минут. Занятия с данными детьми были индивидуальные, проводились в зале и бассейне. Занятия состояли из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Так же мы учитывали особенности наших занимающихся, поэтому время подготовительной, а также заключительной частей увеличили, за счет уменьшения времени основной части занятия. Занятия построены на применении различных специальных упражнений и игровых заданий. Комплекс состоял из обучения гигиеническим навыкам, общеразвивающих упражнений и специальных упражнений. В него входило обучение социально-бытовым навыкам и на обучение двигательным действиям, развитие мелкой моторики, развитие ловкости (игровое задание «найди лишний предмет», «собери сумку», «определи на ощупь»), на снижение мышечного тонуса и укрепление слабых мышц (упражнения на фитболе).

Для оценки уровня состояния психологических, физических и социально-бытовых навыков и умений у детей с множественными нарушениями до и после проведения эксперимента в группе были использованы следующие тесты:

1. Тест тревожности Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки [4]. Из графика видно, что у детей происходит снижение уровня тревожности. Динамика результатов каждого ребенка представлен на рисунке 1.

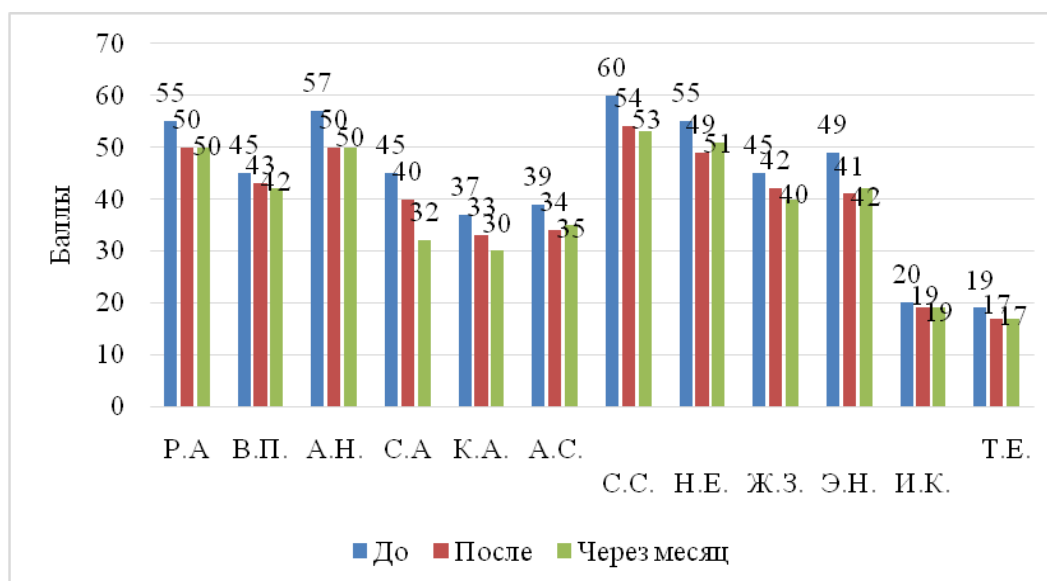


Рисунок 1. Динамика результатов «Теста тревожности» детей до, после и через месяц после эксперимента

Изначально, до проведения эксперимента высокий уровень тревожности составляли 4 человека (33%), средний уровень 6 человек (50%) и низкий у 2 человек (17%).

После проведения нашего эксперимента количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось и стал составлять 3 человека (25%), средний уровень остался прежним 6 человек (50%), а детей с низким уровнем увеличилось до 3 человек (25%).

2. Тест эмоционального состояния по Дорфеевой Э.Т. [5].

Из рисунка 2 видно, что уровень эмоционального состояния у детей с множественными нарушениями после шести недель занятий улучшился. Так как для таких детей работа в разных условиях, особенно в условиях водной среды может приносить негативные эмоции, дети могут испытывать страх и тревогу.

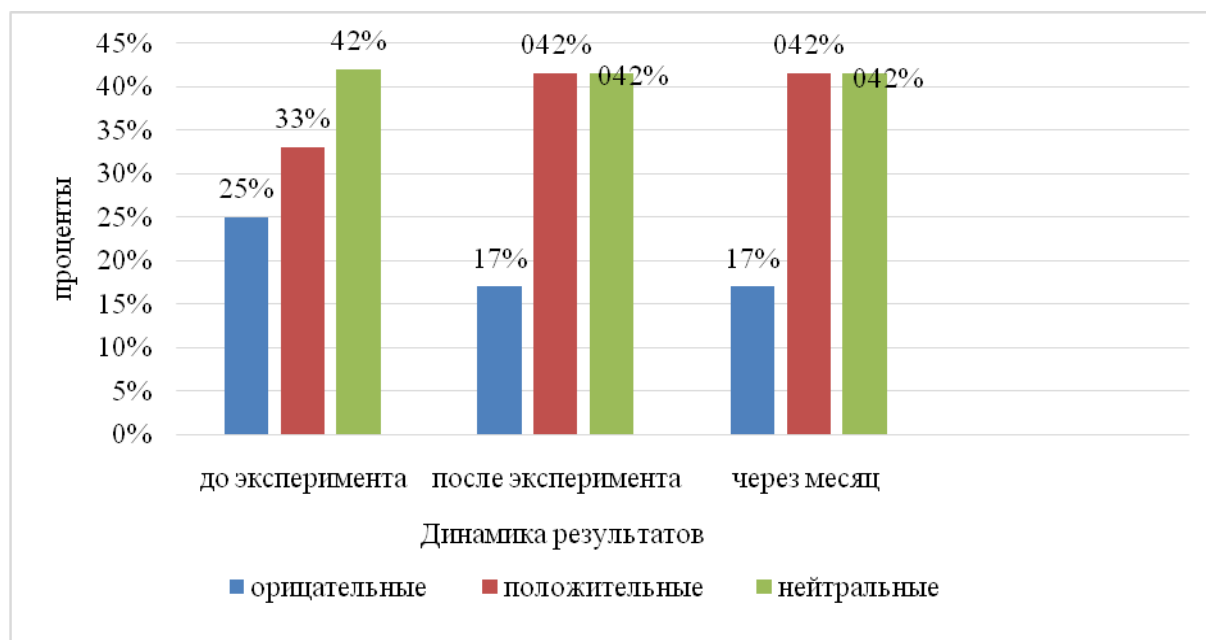


Рисунок 2. Сравнение результатов теста «Эмоционального состояния» в экспериментальной группе до, после, через месяц после эксперимента

Из этого можно сделать вывод, что разработанный нами комплекс физических упражнений на суше и в воде не ухудшает эмоционального состояния детей с множественными нарушениями в развитии.

3. Шкала Бартела для определения активности в повседневной жизни [4].

В результате обработки данных теста «Шкалы Бартела» до эксперимента среднее арифметическое составило $40,42 \pm 2,56$. Показатель среднего арифметического числа стал $45,00 \pm 2,37$. Результаты эксперимента являются достоверными. Динамика результата «Шкалы Бартела» представлена на рисунке 3.

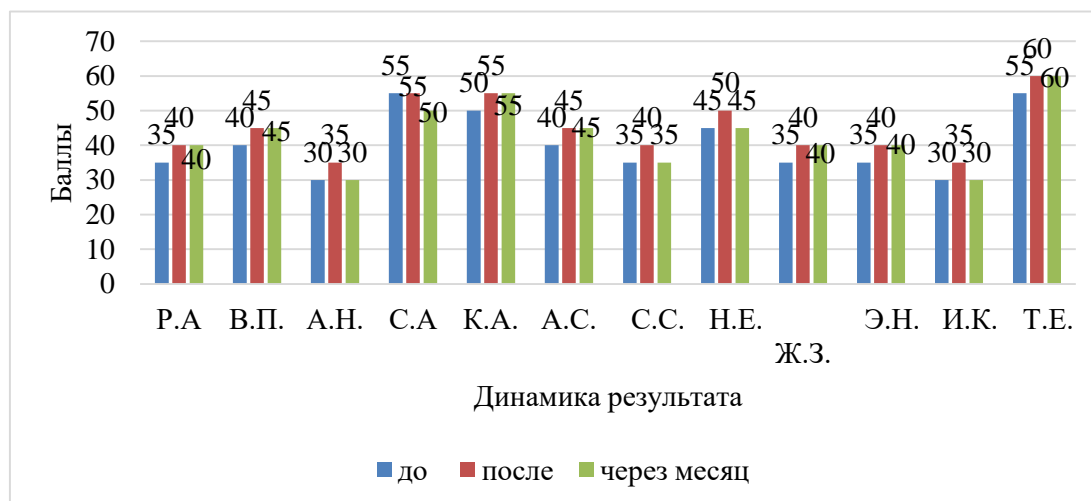


Рисунок 3 – Динамика «оценки самообслуживания» до эксперимента, после и через месяц

4. Оценка двигательных возможностей детей Г.И. Турнера [6].

В результате обработки данных теста «Оценки самообслуживания» до эксперимента среднее арифметическое составило $44,83 \pm 2,26$. После эксперимента результаты увеличились на 10,8%. Показатель среднего арифметического числа стал $47,67 \pm 2,23$. Результаты экспери-

мента являются достоверными. Динамика результатов детей «Оценки двигательного действия» представлен на рисунке 4.

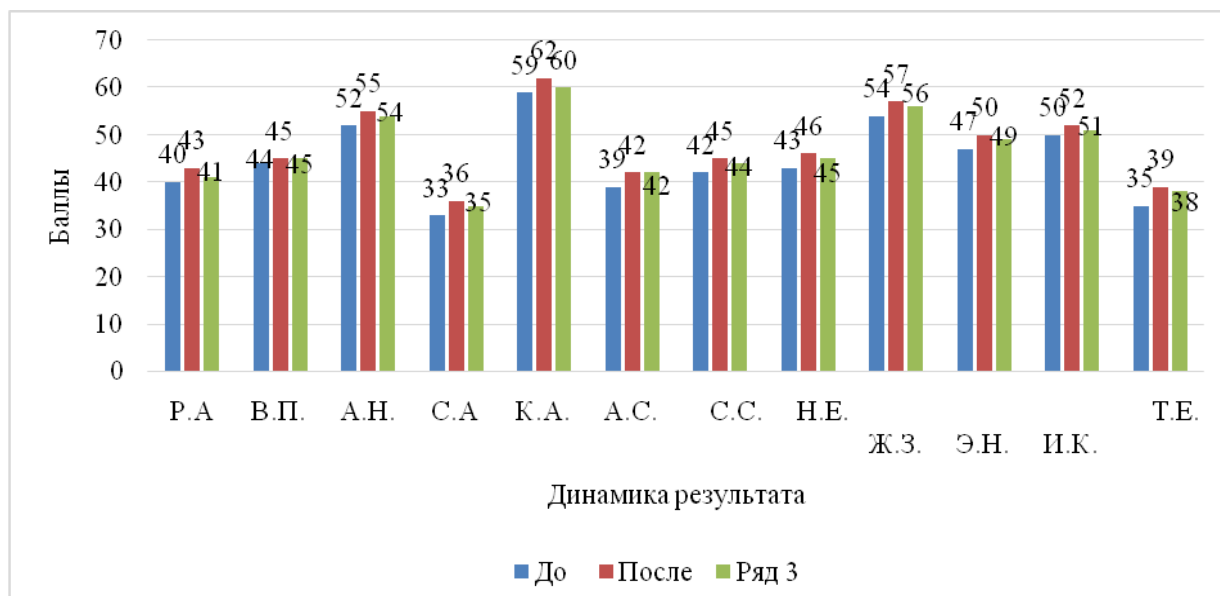


Рисунок 4 – Динамика «оценки двигательных действий» до эксперимента, после и через месяц

Проанализировав научно-методическую литературу по теме абилитации детей с множественными нарушениями можно сделать вывод о том, что занятия по адаптивной физической культуре является одним из важных средств. А также на основе изученной литературы нами были подобраны эффективные методы исследования: психоэмоционального состояния детей, уровня самообслуживания и двигательных навыков. Был разработан и апробирован комплекс физических упражнений, направленный на абилитацию детей 7-9 лет с множественными нарушениями в развитии. Данный комплекс направлен на развитие социально-бытовых и двигательных навыков. По результатам тестирования был выявлен прирост в экспериментальной группе. В тесте «Оценка тревожности» прирост положительных результатов составил 10,27%. Расчет критерия Вилкоксона показал, что данные являются значимыми. Тест 2 – «Оценка эмоционального состояния» в экспериментальной группе прирост составил 10,73% по расчетам различия являются незначимыми $p \geq 0,05$. В тесте «Шкала Бртелла» расчет критерия Вилкоксона показал, что значения является статистически значимым $p \leq 0,05$, прирост составил 10,18%. В тесте «Оценка двигательных навыков Турнера» по расчетам различия являются значимыми, показатели увеличились и процент прироста стал составлять 5,96%. На основании полученных данных, был обоснован и апробирован, разработанный нами комплекс физических упражнений, направленный на абилитацию детей 7-9 лет с множественными нарушениями в развитии.

Список использованных источников

- 1 Баранов, А.А. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.С. Намазова-Баранова. – М. : Науч. центр здоровья детей РАМН, 2010. – 102 с.
- 2 Жигорева, М.В. Дети с комплексными нарушениями развития: Диагностика и сопровождение : учеб. пособие / М.В. Жигорева, И.Ю. Левченко. – М. : Национальный книжный центр, 2016. – 208 с.
- 3 Ростомашвили, Л.Н. Концепция адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с сенсорными и множественными нарушениями // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 2. – С. 25–26.

4 Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика : учеб. для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 351 с.

5 Королев, А.А. Применение индекса бартела для оценки постинсультных больных с двигательными расстройствами / А.А. Королев, Г.А. Сулова // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 12. – С. 58–59.

6 Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

УДК 796.011

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ 6-9 КЛАССОВ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Горская В.В., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ковалева Ю.А., канд. пед. наук, доц. каф. ТИМ адаптивной физической культуры, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос социальной адаптации детей с нарушением интеллекта в процессе адаптивного физического воспитания

Ключевые слова: социальная адаптация, дети среднего школьного возраста, легкая степень умственной отсталости, адаптивное физическое воспитание.

Одним из основных вопросов в области гуманизации общества и совершенствования системы защиты прав человека связано с формированием иного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

Одним из наиболее распространенных нарушений в состоянии здоровья считается умственная отсталость (далее УО). Согласно данным ВОЗ, в мире зарегистрировано свыше 300 млн. человек, которые имеют интеллектуальную недостаточность [1].

Большое внимание к лицам с УО не случайно, т.к. по последним данным их количество увеличивается. По данным статистики, 60 % детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья – это дети с УО [2].

В данной работе одну из основных ролей занимает и физическое воспитание, т.к. именно оно играет неопределимую роль в укреплении и поддержании здоровья, улучшения функционального состояния, физического развития, повышения развития двигательных качеств.

Таким образом, организация адаптивного физического воспитания в педагогическом процессе общеобразовательного учреждения для детей с ОВЗ имеет большое значение для социализации личности УО ребенка.

В связи с этим наблюдается поиск наиболее эффективных форм занятий адаптивной физической культуры (далее АФК). Для детей 6-9 классов с легкой степенью УО – дополнительные занятия в спортивном клубе и участие в Спартакиаде, с одновременным участием в командных видах спорта, положительно влияют на социальную адаптацию, т.е. снижают их личностную тревожность и улучшают межличностные взаимоотношения друг с другом, а также повышают показатели, характеризующие развитие двигательных качеств.

Нами были подобраны средства АФК в командных видах спорта для экспериментальной группы, для их использования в содержании дополнительных занятий в спортивном клубе «Гармония» [4].

В педагогическом эксперименте участвовали 16 школьников 6-9 классов с легкой степенью УО. Они составили две группы: экспериментальную группу (8 мальчиков) и контрольную группу (8 мальчиков).

Отличительными особенностями двух групп состояло в следующем. Ученики экспериментальной группы посещали обязательные занятия АФК, дополнительно занимались в спортивном клубе и принимали участие в соревнованиях в командных видах спорта (легкой атлетике, настольном теннисе, лыжном спорте, плавании, футболе, волейболе, весёлых стартах). Перечисленные соревнования проходят в рамках Спартакиады обучающихся.

Согласно полученным данным в ходе исследовательской работы выявлено, что у мальчиков 6-9 классов с легкой степенью УО произошёл достоверный прирост ($P < 0,05$) по всем тестовым заданиям, которые характеризуют развитие двигательных качеств (динамометрия правой кисти, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из И.П. лёжа до вертикального положения, прыжок в длину с места, бег с высокого старта 30 м., бег 600 м., наклон туловища вперёд, проба Ромберга).

Было определено положительное влияние АФК в командных видах спорта и участие в соревнованиях экспериментальной группы мальчиков 6-9 классов с лёгкой степенью УО на повышение развития двигательных качеств, проявление личностной тревожности и межличностных отношений, которые применяли в качестве одних из показателей, которые характеризуют социальную адаптацию детей.

Список использованных источников

1. Официальный сайт ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.who.int/ru/> (дата обращения 24.01.2020).
2. Нечепоренко, А.Р. Правовые особенности различных форм получения образования детьми с ОВЗ // Коррекционная педагогика. – 2017. – № 5. – С. 15–19.
3. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова. – М. : Владос, 2018. – 398 с.
4. Официальный сайт школы № 565 Кировского района г. Санкт-Петербург [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://sc565.spb.ru/> (дата обращения 24.01.2020).

УДК: 376.32

СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Грачиков А.А., д-р пед. наук, проф. каф. Тим адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Зинченко А.Д., ассист. каф. специальной психологии и психиатрии, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается опыт работы с лицами с поражением зрения на занятиях по адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: нарушение зрения, адаптивная физическая культура, плавание, социальная адаптация.

Зрение в жизни человека является основным анализатором для восприятия окружающего мира, так как 90 % информации человек получает благодаря глазам.

Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) дает следующее определение нарушению зрения – это снижение зрения, не корректируемое очками или контактными линзами.

ВОЗ определяет слепоту как зрение в лучшем глазе человека с лучшей коррекцией менее 20/500 или полем зрения менее 10 градусов. Эта дефиниция была дана ещё в 1972 г. По международной классификации ВОЗ, наиболее распространенными причинами слепоты являются:

- катаракта (51%),
- глаукома (8%),
- возрастная макулярная дегенерация (5%),
- помутнение роговицы (4%),
- детская слепота (4%),
- рефракционные ошибки (3%),
- трахома (3%),
- диабетическая ретинопатия (1%),
- не определено (21%).

Около 90% людей с нарушениями зрения живут в развивающихся странах [3, 4].

При нарушениях зрительного анализатора различного генеза (врождённых или приобретённых) в значительной мере страдает физическая активность человека. Это происходит из-за нарушения ориентации индивида в окружающем мире. Усугубляют данное явление различные фобии и психологические барьеры, например, боязнь травматизма, боязнь заблудиться (потеряться), боязнь столкновения с предметом или человеком, боязнь показаться неуклюжим или неловким и т.д. [2].

Водная среда – идеальна для людей с нарушением зрения. Во-первых, занятия в воде способствуют активации других органов чувств, таких как слух и осязание, посредством давления воды происходит мощная стимуляция рецепторного аппарата кожи и массаж. Во-вторых, занятия в бассейне позволяют давать дозированную физическую нагрузку, и способствуют гармоничной реабилитации, без перегрузки отдельных групп мышц, что категорически запрещено при обширной группе заболеваний, например, глаукоме, ретинопатиях различной этиологии и т.д. В-третьих, гидрореабилитация обладает колоссальным позитивным психологическим влиянием на организм, снимает стресс и помогает преодолеть психологические барьеры. Вода - отличный антидепрессант, способствует укреплению нервной системы. Групповые занятия способствуют общению и социализации инвалидов по зрению. Не на последнем месте стоит эффект закаливания и укрепления иммунитета, что особенно актуально в нашей климатической зоне для детей-инвалидов [1, 2].

С точки зрения педагогики, плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия организма, занимающегося с водной средой, в которой организуются его двигательные действия. Изучение такого взаимодействия обусловлено необходимостью формирования двигательных навыков — тех, которые позволили бы передвигаться в водной среде наиболее эффективными способами без специальных приспособлений и поддерживающих средств.

Освоение навыков плавания очень актуально для людей с инвалидностью по зрению, так как данный вид физической активности максимально гармонично будет способствовать их физической, реабилитации, интеграции в социум, снижению стигматизации и фрустрации

В практической деятельности СПб ГБУСОН «ЦСРиДИ Калининского района» успешно реализуются программы реабилитации для детей инвалидов по зрению.

После анализа многолетней работы, была разработана и внедрена единая методика обучению плаванию детей с поражением зрения, которая состоит из 3 педагогических этапов. Основные цели методики:

- формирование и коррекция двигательных, социально-бытовых навыков, оптимизация психологического состояния обучающихся,
- овладение жизненно необходимым навыком плавания,
- формирование всесторонней и гармонично-развитой личности.

1 этап. На первом этапе обучения применяются индивидуальный и дифференцированный подходы на процесс развития двигательных способностей. В этот период происходит адаптация ребенка с нарушением зрения к водной среде, он начинает ориентироваться в пространстве чаши бассейна.

2 этап. На втором этапе обучения реализуется мало групповой подход в смешанной группе детей с различными нарушениями. В этот период происходит вербальная ориентировка ребенка в бассейне, а также элементы социализации, посредством общения и взаимодействия с другими детьми.

3 этап. Закрепление двигательных умений и навыков для овладения техникой плавания (кроль на груди, кроль на спине). Обучение движению рук при плавании кролем на спине. Обучение плаванию в полной координации кролем на груди.

Методика также характеризуется:

- большим разнообразием элементов физических упражнений, их сочетанием с дыхательной гимнастикой, постепенно повышающейся интенсивностью и объемом выполнения,
- доступностью: все упражнения выполняются детьми с интересом, они доступны и соответствуют их возрастным возможностям и навыкам,
- положительным социализирующим воздействием, так как часть занятий проходит в малых группах,
- эффектом закаливания,
- применение упражнений также способствует профилактике нарушений осанки.

Исходя из вышеизложенного, считаем, что положительный опыт использования этапного обучения плаванию детей-инвалидов с нарушением зрения на примере практического применения методики, используемой в СПб ГБУСОН «ЦСРИиДИ Калининского района» является перспективным для проведения дальнейших полномасштабных исследований.

Список использованных источников

- 1 Викулов, А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Владос-пресс, 2004. – 367 с.
- 2 Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
- 3 Нарушения зрения и слепота [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment> (дата обращения 20.12.2019).
- 4 Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

УДК 615.825

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ МЕНИНГИТ

Григорьева Д.В., канд. пед. наук, доц. каф. физической реабилитации НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Мосунова М.Д., канд. пед. наук, доц. каф. физической реабилитации НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Рассматривая гидрореабилитацию, как многолетний педагогический процесс, направленный на обучение и воспитание ребенка, имеющего различные отклонения в состоянии здоровья в условиях водной среды и средствами водной среды, нельзя не остановить внимание на таких детях, которые перенесли менингит и понять, какую роль и значение гидрореабилитация играет в их жизни.

Ключевые слова: гидрореабилитация; менингит; практическое занятие; водная среда; бассейн.

В ходе обобщения авторского практического опыта работы в области гидрореабилитации детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, выделяются наиболее трудные, с точки зрения педагогического процесса обучения детей плаванию, перенесших менингит.

Педагогическая гидрореабилитация подразумевает процесс обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях водной среды новым двигательным действиям и воспитывает физические качества, такие как выносливость, сила, координация и т.д., для дальнейшего успешного овладения ими самостоятельного навыка плавания. В связи с этим, возникает вопрос: что преподавателю делать в воде с «тяжелыми» учениками, имеющими последствие такого перенесенного заболевания как менингит головного мозга.

Менингит – это инфекционно-воспалительный процесс, затрагивающий мозговые оболочки. Самыми распространенными последствиями болезни считается астенический синдром (его проявления заключаются в общем недомогании, отсутствии физических сил, плохом настроении больного), а также интеллектуальные нарушения, сбои в работе нервной системы, снижение зрения или слуха вплоть до слепоты с глухотой, паралич конечностей или тела, эпилептические или судорожные припадки, гидроцефалия [1].

Дети с такими тяжелыми нарушениями, как правило, самостоятельно не могут ходить, присутствует раскоординация движений, нарушена функция восприятия и коммуникабельности. Такие детки крайне тяжело обучаемы, в силу своего заболевания. И здесь гидрореабилитация сталкивается с научной проблемой. Что можно делать с этими детьми в воде, как и зачем это нужно делать.

Анализируя и обобщая многолетний собственный опыт и опыт коллег в области гидрореабилитации детей-инвалидов, были разработаны и экспериментально обоснованы методы работы специалистов в данной области с тяжелыми детьми.

Научное обоснование: При погружении тела ребенка в воду у него активизируется работа нервной системы, реагируя на внешний раздражитель – воду, которая холоднее чем температура тела ученика. Ученик погружается в состояние гидроневесомости. На этом фоне могут проявляться хаотичные двигательные действия, как отдельными конечностями, так и всем телом ученика. Может включиться частично или полностью шагательный рефлекс. В некоторых случаях ребенок может издавать звуки такие как крик, плач, смех, показать настроение – радость, грусть и т.д., что считается проявлением ответной реакции ребенком на нахождение в воде [2].

Во время занятия в воде с тренером у таких детей корректируется тонус мышц, благодаря выполнению определенных двигательных действий, также идет процесс стимуляции всей ЦНС (обратная связь), параллельно идет процесс закаливания всего организма (из-за

разницы в температурах тела ученика и воды), тренируется вестибулярный аппарат. В большинстве случаев занятия в воде доставляют детям неподдельный восторг и приносят радость от посещения бассейна и общения с тренером.

Заключение. Конечно, гидрореабилитация с ее разработанными и давно научно доказанными методиками, может научить самостоятельному навыку плавания детей со многими заболеваниями, но для действительно тяжело больных детей гидрореабилитация как педагогический процесс в приоритет ставит оздоровительную, реабилитационную и рекреационную задачу.

Список использованных источников

1. Мосунова, М.Д. Обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мосунова М.Д. ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2005. – 24 с.

2. Мосунова, М.Д. Явление и субстанциальное свойство взаимоотношений человека и воды / М.Д. Мосунова, Д.Ф. Мосунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 117–123.

УДК 159.9

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К УЯЗВИМОСТИ

Димура И.Н., канд. пед. наук, доц. каф. специальной психологии и психиатрии, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются предварительные результаты анкетирования, посвященного эмоциональным аспектам профессиональной позиции.

Показано, что студенты старших курсов вузов являют скорее личностное, чем профессиональное отношение к уязвимости и тем, кто ею наделен.

Данный процесс дисфункционально влияет на профессионализацию будущих специалистов, в связи с чем нами рассматриваются риски нового типа для российской молодежи.

Ключевые слова: уязвимость, студенчество, профессиональная позиция.

В апробации методик исследования, посвященного эмоциональным аспектам профессиональной позиции, в ноябре 2019 года приняло участие 67 студентов ВУЗов Санкт-Петербурга (82% девушек и 18% юношей). 41% их в возрасте 20-25 лет, 34% в возрасте 26-30 лет, 20% в возрасте 31-50 и 5% в возрасте свыше 50 лет. В основном они обучаются на последних курсах ВУЗа. 46% респондентов имеют средне-специальное образование, 41% - незаконченное высшее, 7% среднее полное и 6% высшее.

Рассматриваемые результаты анкетирования анализировались на предмет отношения к социально-уязвимым группам (людям с особенностями развития, инвалидам, бездомным и пр.). Мы используем понятие «социально уязвимые группы» для описания групп населения, испытывающих ограниченный доступ к жизненно необходимым правам, ресурсам, благам, услугам, или в отношении которых существует риск подвергнуться социальной исключенности (эксклюзии) при отсутствии поддержки социума [1], предполагая, что осознание уязвимости, собственной и «чужой», способствует большей ассертивности поведения профессионала в области культуры и спорта.

Можно конечно, вслед за Джудит Батлер говорить о прекарности, т. е. телесной, психической и экономической уязвимости, характеризующей современную жизнь в условиях

миграции и войн, негарантированного труда [2]. Но мне кажется важным остановиться на осознании собственной уязвимости как части профессиональной компетентности профессионалов в области человеческих отношений, сообщающей их поведению большую рефлексивность, уверенность и вариативность.

Уязвимость (понятие и состояние) имеет собственную историю. Западная философская традиция считала уязвимость «невыносимой» и игнорировала ее в силу «неудобства» для исследования. Процесс становления современной чувственности одновременно происходил в нескольких аспектах: социальном, моральном и медицинском. Культурная социализация осуществлялась через язык чувств. Язык описания эмоций репрезентировал психологию групп, детерминировавшую взаимодействие и отношения во многих сферах: определенная структура чувств, эмоционального опыта одновременно и создает, и конституирует общественное устройство.

Полученные нами данные заставляют задуматься. Так студенты-старшекурсники, наши респонденты демонстрируют страх перед слабостью, ранимостью, неуверенностью (самая частая ассоциация на слово «уязвимость» - слабость, ее назвали 72% девушек и 91% мужчин; далее - ранимость (62% и 45% соответственно); неуверенность (62% и 36%); страх (56% и 36%); незащищенность (52% и 45%); чувствительность (42% и 36%).

Похоже, данный ассоциативный ряд свидетельствует о неких ценностях поколения, страты. главное противоречие уязвимости – его двуликость. Янусность. Осознание собственной уязвимости и чувственности делает общество более уверенным в себе. Обилие супергероев на экране может быть свидетельством страха перед уязвимостью. Мне представляется неконструктивным отвергать независимость как жизненную ценность, однако отмечу, что важно понимать недостижимость полной автономии, разве что ценой разрушения социального. Видимо, культура заботы (со-зависимости), в рамках которой люди «зависимы» и «уязвимы», создает человекоориентированную этику. Осознание уязвимости Другого и себя самого стимулирует потребность в уважении к нему и чувство собственного достоинства.

Гендерные особенности проявлены в «силе» этих понятий. Но для мужчин значимее в нем оттенок незащищенности. Женщины в большей степени, чем мужчины, осознают ценность заботы, как проявления собственной нужности, и потому выбирают роли заботящейся о благополучии других. Такое гендерно предопределенное осознание возникает из-за того, что женщинам прямо и косвенно прививают понимание, что именно в заботе они могут обрести смысл жизни [3; 132]. Но треть парней свидетельствуют о том, что никогда не испытывают чувство уязвимости, социально неприемлемое качество для репрезентации мужественности. Этот факт позволяет предполагать недостаточную искренность в ответах.

Отношение к уязвимым людям в нашей выборке достаточно амбивалентно. Самый частый ответ – жалость (58%) (82% ответов девушек и 64% мужчин). Далее восхищение (19%; 28% и 18% соответственно); страх (16%); отвращение (6%). Обычно жалость – чувство дискомфорта, манифестируемое в виде милосердия, печали, снисходительного сострадания, соболезнования. Но это важное качество зачастую негативно коннотировано. Это одна из форм зависимости человека от сообщества: жалея других, мы жалеем и самих себя, представляя подобную ситуацию в собственной жизни. Однако испытывая чувство жалости к другому, мы одновременно повышаем собственный статус, ставя себя выше него. Жалея другого, одновременно мы протестуем против его нынешней ситуации, положения, болезни, Судьбы, полагая любое событие в его жизни, доставляющее страдания и боль, — результатом его мыслей, эмоций, чувств, поступков, тогда как собственные неудачи мотивируем внешними обстоятельствами.

Сочетание жалости и восхищения делает отношение респондентов, без пяти минут профессионалов в области человеческих отношений, амбивалентным. И все же каждый десятый опрошенный испытывает отвращение, а каждый пятый страх. Можно ли говорить о профессиональной непригодности? Психологи, специалисты в области эмоций, полагают, что этические установки произошли от чувства отвращения, которое, по сравнению с други-

ми существами, у человека развилось и усложнилось, став отрицательно окрашенным чувством, мощной формой неприятия. По предположению Дж. Хайдта, в жизни человеческих групп отвращение играет негативную роль. Благодаря ему группа сплочивается и конфронтрует с «чужаками», поддерживая свою целостность с помощью, например, ксенофобии. Акцентировать межгрупповые различия можно, используя морально-нравственные оценки, базой которых служит чувство отвращения. Известно, что русское слово «поганец» изначально означало «иноверец, язычник».

При этом 66% респондентов отметили, что не всегда показывают свои чувства другим людям. Только 26% опрошенных свободно говорят о своих чувствах (24% девушек и 36% мужчин). 8% не могут выражать свои чувства при других. Для последних, вероятно, характерны проблемы с эмоциональным интеллектом – способностью интерпретировать эмоции – свои собственные и других людей, на основе чего организовывать эффективное взаимодействие в социуме. 39% боятся, что их не поймут (28% девушек и 36% мужчин). Откуда страх непонимания? 22% уже работают над своим эмоциональным интеллектом, а 13% ограничены социальными рамками (8% девушек и 18% мужчин). Но молодые люди достаточно легко идут на риск манипуляций со своей телесностью, вплоть до хирургии, активно выставляя свои «тела» в социальных сетях. Почти меня Декарта – «меня видят, значит, я существую». Смена направленности интерпретации себя молодыми людьми ведет к рискам дегуманизации. Обнаружена статистически значимая взаимосвязь между неразвитостью ключевых компетентностей (в том числе, двигательных), формирующихся в процессе школьного образования, и уязвимостью по отношению к зависимостям [4].

Уязвимость — неотъемлемая часть человеческих отношений. Но вопрос об уязвимости – это еще и вопрошание доверия как одной из важнейших основ социальности в современном сложном обществе. Помогать уязвимым готовы (61%) участники опроса (58% девушек и 73% мужчин). Иногда помогать уязвимым согласны (34%). 36% девушек и 27% мужчин. Не готовы помогать (5%). Необходимо узнать, с чем связан отказ от помощи уязвимым людям. 43% респондентов считают, что каждый должен помогать себе сам. Так ответили 42% девушек и половина мужчин. 14% респондентов считают, что поможет кто-то другой (все девушки). Их же, каждую десятую, пугают уязвимые люди.

Большинство опрошенных ответили, что «иногда» (62%, поровну девушек и юношей) чувствуют себя уязвимыми. Каждый пятый с этим вполне согласился, и 17% отказали себе в этом чувстве (поровну девушек и парней). Известно, что предрасположены к психологической уязвимости молодые люди, обладающие следующими особенностями: эмоциональной неустойчивостью; закрытостью (66% наших респондентов ответили, что не всегда показывают свои чувства другим людям. 8% вообще не могут выражать свои чувства при других); несамостоятельностью; избирательностью отношения к социальным нормам; сниженной активностью [5].

В качестве позитивных сторон уязвимой личности названы «открытость» и «мягкость» (по 22,5%; 46% девушек и 18% мужчин); «доброта» (каждый пятый, 42% девушек и 9% мужчин), «вера» (18%, 36% девушек и 18% мужчин); «чувствительность» (17% 34% девушек и 27% мужчин). Уязвимость непосредственно связана с открытостью. Быть открытым – это признать, согласиться с тем, что может быть больно. Таким образом, уязвимость — это еще и ключ к самости и индивидуальности, залог подлинных близких отношений.

Затем было предложено описать уязвимого человека. Наиболее частыми ответами были «слабый», «ранимый», «неуверенный», «безынициативный», «доверчивый», «агрессивный» ... Похоже, так описывают будущие специалисты помогающих профессий своих клиентов. В качестве добавлений или уточнений приведу несколько цитат: «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»; «Анкета понравилась, но для меня немного неожиданно. Я задумалась»; «Анкета вызвала у меня чувство смущения»; «Спасибо

за анкетирование. Появилась тема для размышления»; «Эта анкета крайне полезна. Спасибо»; «Оказалось, что жить невообразимо интересно»; «Это было так необычно, что вызвало некоторое недоумение». Таким образом, это пилотажное исследование с необходимостью предложило дальнейшее исследование роли эмоциональных аспектов в формировании профессиональной позиции будущих специалистов в области человеческих отношений.

Список использованных источников

1. Смолева, Е.О. Основные подходы к исследованию ментальных барьеров инклюзии социально уязвимых категорий населения [Электронный ресурс] // Социальное пространство. – 2016. № 4 (6). – Режим доступа : <http://socialarea-journal.ru/article/2014> (дата обращения: 16.11.2019).
2. Батлер, Дж. Заметки к перформативной теории собрания / Дж. Батлер. – М. : Ad-Marginem и музей современного искусства «Гараж», 2018. – 248 с.
3. Мортари, Л. Практика заботы / Л. Мортари ; пер. с итал. Ю.С. Ошемкова. – СПб. : Алетейя, 2016. – 250 с.
4. Пегова, А.В. Степень сформированности у молодых людей ключевых компетентностей и уязвимость к «Новым» и «Старым» зависимостям // Ученые записки университета Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 111–115.
5. Посохова, С.Т. Предрасположенность к скуке как признак психологической уязвимости личности / С.Т. Посохова, Е.В. Рохина // Вестник СПбГУ. Сер. 16 : Психология. Педагогика. – 2015. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predraspolozhennost-k-skuke-kak-priznak-psihologicheskoy-uyazvimosti-lichnosti> (дата обращения: 16.11.2019).

УДК 796.011

ПОДГОТОВКА ЛИЦ С ПОДА К УЧАСТИЮ В ВФСК ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Евсеев С.П., д-р пед. наук, проф., зав. каф. ТиМ адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Евсеева О.Э., д-р пед. наук, проф., директор Института АФК НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Матвеева С.С., преп. кафедры ТиМ адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) к участию в ВФСК ГТО для инвалидов.

Ключевые слова: ВФСК ГТО для инвалидов, поражение опорно-двигательного аппарата.

Вопрос о целесообразности, необходимости, эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов возникал на всех этапах его зарождения - на этапах разработки норм и требований комплекса, апробации и внедрения. Один из основных вопросов создания комплекса ГТО для инвалидов – зачем? Какова основная цель массового вовлечения инвалидов в подобную физкультурно-спортивную деятельность? К ответам на этот вопрос можно прийти, если обозначить некоторые характерные особенности ВФСК ГТО для инвалидов, который кроме решения основной цели – получение знака отличия, решает задачи по повышению уровня качества жизни инвалидов путем вовлечения их в систематические занятия адаптивной физической культурой [1].

Безусловно, участие в тестировании комплекса ГТО для инвалидов – это вид соревновательной деятельности. Любые соревнования, как правило, это сопоставление собственных результатов с результатами соперников, а цель – стать первым. При выполнении норм и требований ВФСК ГТО для инвалидов идет сопоставление, в первую очередь, собственных результатов с утвержденными государственными требованиями. Разумеется, есть возможность сравнить свои показатели с показателями других людей с аналогичным нарушением в состоянии здоровья. Но основная цель – это получение знака отличия (золотого, серебряного, бронзового) за достижение установленных параметров при выполнении тестов комплекса. Следовательно, человек с отклонениями в состоянии здоровья заранее знает, какой результат ему необходим и готовится в процессе тренировочной деятельности к достижению заданного результата. Это немаловажный фактор в работе с лицами с ОВЗ, поскольку частично снимает тревожность и стресс при подготовке к выполнению и непосредственно выполнению норм и требований ВФСК ГТО для инвалидов. Обычно в соревновательной деятельности и спорте спортсмены спортсменным испытывают сильное волнение, поскольку понимают, что общий исход соревнований зависит не только от лично их результатов, но и от того, как выступят все остальные участники соревнований. В комплексе ГТО этот фактор отсутствует, так как каждый участник знает, какой результат необходимо показать для достижения основной цели – получения знака отличия соответствующего достоинства.

Также не стоит забывать, что комплексом ГТО предусмотрено тестирование всех основных физических качеств и способностей, подобраны оптимальные нормативы для их оценки. В приказе Минспорта России № 90 от 12 февраля 2019 года «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) расписаны тесты для различных нозологических групп с учетом тяжести нарушений. Все эти аспекты позволяют охватить максимально возможную аудиторию и выявить у них уровень развития всех физических качеств [2].

На сегодняшний день в выполнении нормативов (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов могут принимать участие следующие категории лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА):

- 1) лица с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями верхних конечностей;
- 2) лица с односторонней или двухсторонней ампутацией, или другими поражениями нижних конечностей;
- 3) лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга;
- 4) лица с церебральным параличом;
- 5) лица с низким ростом.

При подготовке лиц с поражением опорно-двигательного аппарата к участию в тестировании Комплекса ГТО необходимо строго знать особенности функционального состояния каждого занимающегося, его уровень развития физических качеств и способностей, противопоказания к выполнению определенных видов нагрузок и конкретных упражнений. Знание специалиста, осуществляющего подготовку инвалидов к выполнению нормативов Комплекса ГТО, вышеперечисленного позволит избежать травматизма на тренировках и непосредственно при сдаче тестов, а также повысить эффективность процесса подготовки, что приведет к достижению лучших показателей и получению знака отличия более высокого достоинства.

Следует отметить, что для некоторых инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата оценка некоторых качеств не является актуальной, а в некоторых случаях противопоказана. Например, гибкости как подвижности в тазобедренных суставах. Речь идет об инвалидах с тяжелой травмой спинного мозга, сильной спастикой и др. [3]. Для этих и некоторых других случаев очень большое значение для процессов реабилитации и абилитации инвалидов имеет гибкость в других суставах опорно-двигательного аппарата – прежде всего в плечевых, а также в коленных, голеностопных [4].

Также стоит учитывать, что ВФСК ГТО для инвалидов может успешно использоваться для отбора детей в адаптивный спорт. Достигнутые результаты при тестировании того или

иногое физического качества отражают склонность инвалида к определенному виду адаптивного спорта.

Кроме вышеперечисленного комплекс ГТО для инвалидов способен решать задачи реабилитационной, социализирующей направленностей и многие другие.

Специалисты ожидают, что внедрение комплекса действительно будет эффективно в решении поставленных перед ним целей и задач, но для повышения эффективности комплекса необходимо постоянно разрабатывать, совершенствовать, актуализировать методики и программы, применяемые в физкультурно-спортивной работе с инвалидами [5].

Специалисты физической культуры и спорта заинтересованы в получении новых научных знаний по проблеме подготовки лиц с ОВЗ к выполнению норм и требований комплекса ГТО, поскольку полученные результаты можно использовать как для оценки физических качеств и способностей, так и для отбора и ориентации в тот или иной вид спорта, также не стоит забывать о процессе социальной интеграции, который реализуется в ходе подготовки к выполнению норм и требований ВФСК ГТО для инвалидов, и о многих других положительных психологических эффектов от подобного вида физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.

Список использованных источников

1 К вопросу о выборе стратегии тестирования уровня физической подготовленности инвалидов при выполнении ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / М.В. Томилова, С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 2–5.

2 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11 марта 2019 г., регистрационный № 54013) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72093512/> (дата обращения : 24.01.2020).

3 Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 28–30.

4 Евсеев, С.П. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата / Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Матвеева С.С. // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IV междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 08 февраля 2019 г.). – Донецк, 2019. – С. 213–215.

5 Евсеева, О.Э. Отношение специалистов к использованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для оценки уровня физической подготовленности инвалидов / О.Э. Евсеева. – Спб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 138 с.

УДК 612:063 796.015

ЭКСТРЕННОЕ ПОВЫШЕНИЕ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЗДОРОВЫХ ЛИЦ ПОСРЕДСТВОМ СОЧЕТАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ГИПОКСИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

Заходякина К.Ю., канд. пед. наук, доц. каф. ТуМ адаптивной физической культуры, НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Сочетанные гипоксические и физические тренировки являются эффективным способом экстренного повышения статической выносливости человека. Эффекты таких тренировок проявляются в увеличении статической выносливости и в снижении гиперактивации системной гемодинамики на физическую нагрузку.

Ключевые слова: гипоксическая тренировка, статическая выносливость.

Экстренное повышение статической выносливости является одним из важных направлений в специальной подготовке лиц, деятельность которых связана с так называемыми «анаэробными» физическими нагрузками и гравитационными перегрузками (спортсмены-тяжелотлеты, летчики, подводные пловцы и т.д.). Кроме физических тренировок, в качестве перспективного направления повышения устойчивости специалистов к таким воздействиям уже достаточно давно используются немедикаментозные методы, улучшающие переносимость транзиторной гипоксии, лежащей в основе физиологических изменений в организме при статической работе. В частности, доказана высокая эффективность так называемых нормобарических гипоксических тренировок (НГТ), гипоксически-гиперкапнических (респираторных) тренировок, искусственно улучшающих гипоксическую резистентность и обеспечивающих повышение статической выносливости [1-3].

Техническое совершенствование аппаратуры и оборудования, реализующих проведение НГТ, привело к созданию нормобарических гипоксических комплексов (НГК), которые позволяют создавать заданные гипоксические условия в достаточно больших помещениях [4], где имеется возможность осуществлять, например, сочетанные гипоксические и физические тренировки, что значительно повышает их эффективность [5].

Целью исследования явилась оценка сочетанного применения НГТ и статических нагрузок в отношении повышения анаэробной выносливости здоровых лиц.

Материалы и методы. В исследованиях участвовало 30 испытуемых-мужчин (20-25 лет), разделенных на основную (ОГ, 15 человек) и контрольную (КГ, 15 человек) группы таким образом, чтобы по исходному уровню статической выносливости, возрасту и другим значимым анамнестическим характеристикам не было межгрупповых достоверных различий. В обеих группах были проведены статические тренировки: ежедневные (или через 1-2 дня) нагрузки на авиационном статозергометре В-430-89 (отечественного производства). Тренировки заключались в выполнении циклических (ступенчато нарастающих и убывающих) статических нагрузок. Величина статического усилия (ВСУ) на первой «ступени» и ее прирост составляли 20 кгс, длительность 1,5-1,6 мин. Ступенчато возрастающая работа выполнялась в течение около 11 мин (до достижения ВСУ 140 кгс), после чего ВСУ ступенчато снижалась в обратном порядке. Таким образом, общая длительность цикла тренировки составляла около 20 мин. В ОГ статические тренировки проводились в условиях нормобарической гипоксии, создаваемой с использованием НГК [4] при содержании кислорода около 17%. В КГ гипоксические условия имитировались (в помещении НГК подавался атмосферный воздух). Тренировки проводились, как правило, в послеобеденное время без отрыва испытуемых от основной деятельности. Цикл тренировок состоял из 20 процедур.

Статическую выносливость испытуемых в динамике наблюдения оценивали с использованием статозергометрической пробы в соответствии со стандартной методикой, применяемой для оценки функциональных возможностей и физической подготовленности летчиков высокоманевренных самолетов [6].

Во время работы на статозергометре испытуемый фиксировался привязной системой прибора. Статозергометрические пробы проводились по следующему алгоритму: после 5-минутного пребывания в покое и измерения фоновых данных обследуемый по команде экспериментатора создавал одновременно обеими ногами ступенчато возрастающее усилие на педали величиной 120, 160, 200, 240 и 280 кгс с удержанием на каждой ступени в течение 30 с. За 1-2 мин до начала, в процессе выполнения пробы (на всех ступенях) и после ее окончания (на 2-й мин) с использованием автоматизированного тонометра регистрировали частоту сердечных сокращений (ЧСС) и измеряли систолическое и диастолическое артериальное давление (САД и ДАД).

Пробы проводились за 3-4 дня до начала цикла тренировок и через 3-4 дня после их окончания.

Значимость различий номинальных данных в группах сравнения и между группами рассчитывалась по одностороннему или двустороннему критерию Фишера (с поправкой Йетса). Расчеты выполнялись с использованием программы «Statistica» (версия 12.0).

До начала эксперимента добровольцы проходили углубленное медицинское обследование, по результатам которого были признаны годными к участию в исследованиях. Допущенные к исследованиям лица подписывали добровольное информированное согласие, где подробно описывались программы тренировок и обследований, имеющиеся риски для здоровья. Легитимность исследований была подтверждена заключением независимого этического комитета.

Результаты исследования. Результаты первичной статоергометрии показали, что в обеих группах добровольцев статистическую нагрузку с ВСУ 120, 160, 200 и 240 кгс выполнили 100 % обследуемых. Нагрузку с величиной усилия 280 кгс выполнили лишь по 3 человека из каждой группы.

Из 24 человек обеих групп, которые досрочно прекратили выполнение пробы на ступени 280 кгс, 15 человек не смогли удержать заданное мышечное усилие, а у 9 (5 – из ОГ, 4 – из КГ) наблюдалась неблагоприятная реакция гемодинамики, заключающаяся в увеличении САД выше 220 мм рт.ст. Значимых межгрупповых различий по исходному уровню статической выносливости не отмечено.

Наблюдения за испытуемыми в процессе тренировок показали, что в ОГ степень напряжения физиологических функций, обеспечивающих выполнение статических нагрузок, была существенно большей, чем в КГ. Это, несомненно, было связано с различиями в условиях выполнения тренировочных нагрузок. Тем не менее, все испытуемые ОГ успешно завершили курсы сочетанных физических и гипоксических тренировок, случаев отказа от участия в исследованиях в связи с чрезмерной интенсивностью тренировочных занятий не отмечено. Характерно также, что примерно с середины цикла у большинства добровольцев отмечалось постепенное улучшение переносимости воздействий (как по субъективным, так и по объективным критериям), что свидетельствовало об успешном течении процесса адаптации к заданным условиям.

Повторное тестирование статической выносливости, выполненное после окончания тренировок, показало, что статическую мышечную нагрузку 120, 160, 200, 240 кгс также выполнили все испытуемые. Нагрузку 280 кгс выполнили 10 человек (64%) из ОГ, что оказалось значимо ($p=0,032$) большим, чем в исходном состоянии. В КГ эту нагрузку смогли выполнить лишь 5 человек (33%) при отсутствии достоверных различий с исходным состоянием по частоте. Межгрупповые различия в уровне статической выносливости оказались близкими к статистически значимым ($p=0,056$).

Характерно, что все лица из ОГ (5 человек, 36%), у которых проба была прекращена на 5-й ступени, заданную статическую нагрузку (280 кгс) в течение 30 с не смогли удержать, а неблагоприятных гемодинамических реакций не наблюдалось. В КГ из 10 человек (67%), не выполнивших предпоследнюю «ступень» нагрузки (280 кгс), у 4 человек нагрузка была прекращена в связи с «выходом» параметров системной гемодинамики за пределы допустимых значений, что свидетельствовало об исчерпывании функциональных резервов организма.

Также следует отметить, что 3 человека из ОГ, у которых до тренировки проба была прекращена на 5-й (последней) «ступени» из-за неблагоприятной реакции гемодинамики, после курса тренировок смогли выполнить данную нагрузку, и при этом ЧСС и АД увеличивались в пределах «нормы реакции».

Заключение. Проведенные исследования показали, что апробированный вариант сочетанных гипоксических и физических тренировок можно рассматривать как эффективный способ экстренного повышения статической выносливости человека. Эффекты таких тренировок проявляются не только в увеличении собственно статической выносливости, но и в снижении гиперактивации системной гемодинамики на физическую нагрузку.

Разработанный нами режим таких тренировок является безопасным для здоровых лиц, что позволяет рекомендовать их широкое использование в спортивной практике, в военной и экстремальной медицине.

Список использованных источников

1 Благинин, А.А. Гипоксическая тренировка как метод коррекции пограничных функциональных состояний организма операторов сложных эргатических систем / А.А. Благинин, И.И. Жильцова, Г.Ф. Михеева. – Нижневартовск : [б. и.], 2015. – 106 с.

2 Восстановление функциональных возможностей организма военнослужащих посредством использования гипербарической ререспирации / О.Э. Болиев, В.Ф. Беляев, А.О. Иванов, Г.П. Мотасов, С.М. Грошилин // Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы морской и водолазной медицины». – Санкт-Петербург, 2015. – С. 29–33.

3 Интервальная гипоксическая тренировка, эффективность, механизмы действия / под ред. А.З. Колчинской. – К. : Елта, 2011. – 159 с.

4 Стенд-модель судовых помещений для моделирования обитаемости и режимов жизнедеятельности «МОРЖ» и его инженерное обеспечение / В.А. Петров, И.В. Майоров, П.В. Янцевиц, А.О. Иванов // Вопросы оборонной техники. – 2016. – Вып. 7. – 8 (97-98). – С. 104–110.

5 Динамика показателей физической выносливости человека при периодическом пребывании в гипоксических газовоздушных средах / А.Ю. Ерошенко, А.О. Иванов, С.А. Чеботов, С.Н. Линченко, С.М. Грошилин // Новые направления в формировании здорового образа жизни : материалы междунар. науч.-практ. конф. 25-26 октября 2019 г. – Краснодар, 2019. – С. 223–227.

6 Методы исследования в физиологии военно-летного труда / под ред. В.С. Новикова. – СПб. : Военно-Мед. Акад., 2004. – 128 с.

7 Сапова, Н.И. Оценка эффективности использования различных режимов нормобарической гипоксической тренировки для улучшения спортивных результатов штангистов / Н.И. Сапова, Н.Н. Сметанина, А.Н. Кагарлиций // Материалы науч. конф. – Санкт-Петербург, 2006. – С. 66–68.

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОСТЮМА «АДЕЛИ» НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ДЕТЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА 3-4 ЛЕТ

Ковалева Ю.А., канд. пед. наук, доц. каф. ТИМ адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о влиянии занятий адаптивной физической культуры с применением костюма «Адели» на опорно – двигательный аппарат и о методах тестирования физических качеств детей с последствиями церебрального паралича. Также представлены изменения функционального состояния опороспособности до и после занятий адаптивной физической культурой с применением костюма «Адели» у детей с последствиями церебрального паралича 3-4 лет. Развитию и тестированию физических качеств детей с интеллектуальными нарушениями в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, костюм «Адели», опорно – двигательный аппарат, церебральный паралич.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – понятие, которое охватывает различные симптомо-комплексы. Они схожи по проявлениям и причинам возникновения: развиваются во время беременности и связаны с органическим нарушением структур головного мозга [3]. Проявляется в виде нарушений двигательной активности, произвольной мышечной активности, координации движений, сенсорных систем (зрение, слух, речь) и психики.

По данным многочисленных исследований - аномальное развитие ребенка всегда сопровождается ухудшением моторных функций, вторичными нарушениями в двигательной и психической сферах. Дети с последствиями церебрального паралича имеют многочисленные локомоторные расстройства. Примером наиболее распространенных расстройств, вызванных поражением ЦНС является гипертонус или гипотонус мышц, нарушения осанки, контрактуры, нарушение координации движений, плоскостопие, атрофия мышц. В течение всей жизни у людей с церебральным параличом возникают изменения в суставах, нервных и мышечных волокнах, связках и хрящах.

Многие дети с церебральным параличом овладевают в разные временные периоды различными двигательными умениями. Эти двигательные умения в значительной степени отстают от онтогенетической последовательности здоровых детей и многие двигательные действия из-за нарушения тонуса мышц формируются аномально. Например, ребенок с гипертонусом ведёт себя крайне беспокойно. Он часто плачет, при нервозности отмечается дрожание подбородка, происходят частые срыгивания. Из-за спастичности в положении лежа на спине – голова запрокинута назад, верхние конечности согнуты в локтевых суставах и приведены к туловищу, пальцы сжаты в кулак или держат позу «фиги», нижние конечности согнуты в коленных суставах, бедра ротированы внутрь или может быть перекрест ног. При попытке отвести ногу в сторону, ребенок окажет сопротивление, а при повторной попытке напряжение может усилиться. Ребенок с рождения способен удерживать голову в вертикальном положении, но из этого положения не опирается о горизонтальную поверхность всей стопой, а стоит на носочках – поза «балерины». При таких проявлениях, ребенку после первого года жизни, может быть поставлен диагноз детский церебральный паралич, форма (спастическая диплегия, спастический тетрапарез, или правосторонний или левосторонний гемипарез, если гипертонус проявляется с одной стороны туловища).

У таких детей в процессе онтогенетической последовательности, освоение того или иного двигательного действия (удержание головы, поворотов со спины на живот и обратно, полусед, сед, вставание на «четвереньки», вставание на высокие колени, вертикальное положение) может отсутствовать. Чаще всего в онтогенетическом развитии пропускаются такие двигательные навыки, как умение сидеть и вставания, на «четвереньки». Впоследствии это может повлиять на нарушения координационных способностей, которые у детей с церебральным параличом и так нарушены.

Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех ее видов и форм [1]. На занятиях АФК в костюме «Адели» функциональные возможности реализуются комплексно. Одним из основных механизмов является активизация ведущих проприоцептивных входов в систему управления движения (опорного, мышечного, суставного). Идет формирование мощного потока афферентной импульсации, что приводит к перестройке работы двигательного анализатора.

Перед началом занятий мы оцениваем локомоторные возможности каждого ребенка. Проводим функциональное тестирование [2]. На рисунке1 приведен пример изменения функционального состояния опороспособности (стояние на правой и левой ногах) до и после занятий детей с церебральным параличом (левосторонний гемипарез, спастическая диплегия средней и легкой степенях) в возрасте 3-4 лет.

В начале занятий мы обучаем ребенка правильному положению лежа в разных исходных положениях, затем переходим к обучению всех этапов онтогенетической последовательности. С детьми, которые не владеют такими двигательными навыками, как ползания или поворотами со спины на живот и обратно (спастический тетрапарез) необходима длительная работа над становлением этих функций.

При работе с детьми с церебральным параличом необходимо правильно подобрать физические нагрузки, целесообразные стимуляции адаптивных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов используют физические упражнения в костюме «Адели», различные по характеру, направленности, координационной сложности, а также физические нагрузки, которые должны адекватно соответствовать оптимальным реакциям организма.

Из рисунка 1 видно, что опороспособность после занятий в костюме «Адели» улучшилась у всех детей с ДЦП (левосторонний гемипарез, спастическая диплегия, легкой и средней степенях).

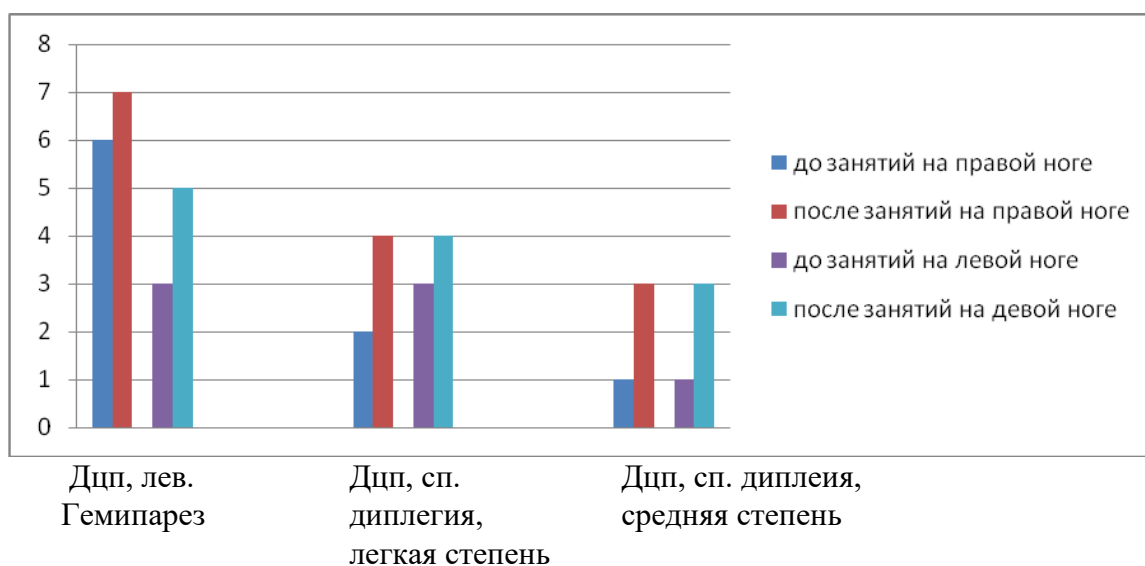


Рисунок 1. Изменение функционально состояния опороспособности (стояние на правой и левой ногах) до и после занятий детей 3-4 лет

Данные изменения показывают важность включения в занятия костюма «Адели», как для развития локомоторной функции и координации, так и для улучшения активности в повседневной жизни.

Список использованных источников

- 1 Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 615 с.
- 2 Ковалева, Ю.А. Развитие локомоторной функции у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом средствами адаптивной физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ковалева Ю.А. – Санкт-Петербург, 2009. – 226 с.
- 3 Семенова, К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом / К.А. Семенова. – М. : Закон и порядок, 2007. – 612 с.

УДК 796.011

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Мухина А.В., канд. пед. наук, доц., доц. каф. ТиМ адаптивного спорта, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются возможность поэтапного составления индивидуальных программ для самостоятельных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы с целью формирования у них общекультурных компетенций по физической культуре.

Ключевые слова: технологии адаптивной физической культуры, специальные медицинские группы, самостоятельные занятия физической культурой.

Одной из задач специалиста адаптивной физической культуры, работающего со специальными медицинскими группами в образовательных учреждениях высшего образования, является формирование общекультурных компетенций по физической культуре. Для выпускника – это способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сложная задача и для здорового человека.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, должны овладеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов адаптивного физического воспитания для укрепления здоровья. Не достаточно сформировать мотивационно ценностное отношение к физической культуре и установку на здоровый образ жизни – необходимо научить выбирать из многообразия средств и методов современной массовой физической культуры те, которые будут оптимальными для индивидуальной программы физического самосовершенствования [1].

С нашей точки зрения, необходимо поэтапное достижение этой сложной цели.

Первый этап – создание адекватного представления о своем здоровье, функциональном состоянии, уровне развития физических способностей и понимания какие существуют индивидуальные показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями [2].

Второй этап – определение зон ближайшего развития физических способностей, физического развития и улучшения функционального состояния.

Третий этап - практическое ознакомление с различными технологиями физкультурно-спортивной деятельности, используемыми в адаптивной физической культуре. На этом этапе надо предусмотреть практику систематического самостоятельного выполнения некоторых элементов индивидуальной программы. Волевые усилия – необходимый компонент самовоспитания. Например, ежедневно выполнять упражнения гимнастики для глаз или ежедневно проходить не меньше пяти тысяч шагов и т. п.

Четвертый этап - определение структуры индивидуальной программы и наполнение ее конкретными технологиями, по выбору студента. Надо определить для себя какую кардиореспираторную нагрузку включить в программу, какая система упражнений оптимальна и желательна для развития и совершенствования двигательных качеств, поддержания здоровья позвоночника и суставов. Выбрать упражнения для профилактики заболеваний поддержания своего здоровья. Выбрать методы психофизической релаксации. Структура программы и ее наполнение могут быть различными, главное – чтобы они соответствовали индивидуальным потребностям и были практически выполнимы, то есть вписывались в образ и режим жизни конкретного человека, соответствовали его характеру [3].

Пятый этап – апробация индивидуальной программы для самостоятельных занятий. Коррекция программы по временным и качественным параметрам.

Самодисциплина, целеустремленность, умение делать выбор и ценить свое время – имеют большое значение, и наряду с профессиональными качествами, определяют успешность в жизни.

Работа по созданию индивидуальных программ для самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы ведется в ФГАОУ ВО «СПб ПУ Петра Великого», положительно оценивается студентами, повышает уровень их физической подготовленности.

Таблица 1. Подготовленность студентов специальной медицинской группы, после проведения эксперимента

Тест	X±S x		Уровень значимости
	n=12	n=12	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Сила мышц брюшного пресса, кол. раз	23,7±0,2	28,1±0,1	<0,05
Тест Руффье-Диксона, ед.	8,6±0,2	7,7±0,2	<0,05
Тест на гибкость, см	3,5±0,2	5,2±0,2	<0,05

Список использованных источников

1 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т. 2 : Содержание и методика адаптивной физической культуры, и характеристика ее основных видов / под общ. ред. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007. – 448 с.

2 Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы) : учебное пособие / О.Э. Евсеева. – СПб. : [б. и.], 2015. – 110 с.

3 Патерсон, Д. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм. Практическое руководство / Д. Патерсон ; под ред. Дражиной Ю. – М. : Бином, 2012. – 477 с.

УДК 796.011

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНЫХ ТАНЦЕВ

Никифорова В.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ковалева Ю.А., канд. пед. наук, доц. каф. ТИМ физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос коррекции осанки у женщин среднего возраста с депривацией зрения с использованием восточных танцев.

Ключевые слова: коррекция осанки, женщины среднего возраста, депривация зрения, элементы восточных танцев.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) на 2019 год, около 1,3 млрд человек в мире живут с той или иной формой нарушения зрения, из которых легкие

нарушения зрения отмечаются у 188,5 млн человек, от умеренных до тяжелых – у 217 млн, тогда как 36 млн человек поражены слепотой [1].

К вторичным отклонениям в физическом развитии обусловленным нарушением зрения относят нарушения осанки, усиление грудного кифоза и уплощение поясничного лордоза, сколиоз, плоскостопие и т.д. При нарушении осанки и деформации позвоночника грудная клетка видоизменяется, снижается жизненная емкость легких, что в свою очередь приводит к заболеваниям органов дыхания и сердечно-сосудистой системы [3].

Одним из средств коррекции нарушений осанки у лиц с депривацией зрения являются занятия танцевальной направленности. Разнообразие танцевальных стилей, применяемых для лиц с ограниченными возможностями, с каждым годом увеличивается, открываются новые студии и классы танцевальной терапии [2].

Научная проблема исследования состоит в потребности научного обоснования эффективности комплекса упражнений с использованием элементов восточного танца для коррекции нарушений осанки у женщин с депривацией зрения, имеющей ряд преимуществ по сравнению с другими танцевальными направлениями.

Опираясь на данные о позитивном влиянии ритмики и танцевальной терапии в коррекции нарушений у детей с депривацией зрения, которые отмечают в своих исследованиях ряд отечественных и зарубежных авторов мы применили разработанный нами комплекс упражнений с элементами восточных танцев, как средство, способствующее коррекции нарушений осанки.

Занятия проходили на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр медико-социальной реабилитации инвалидов по зрению» Адмиралтейского района.

Содержание экспериментального комплекса упражнений представлено на рисунке 1.

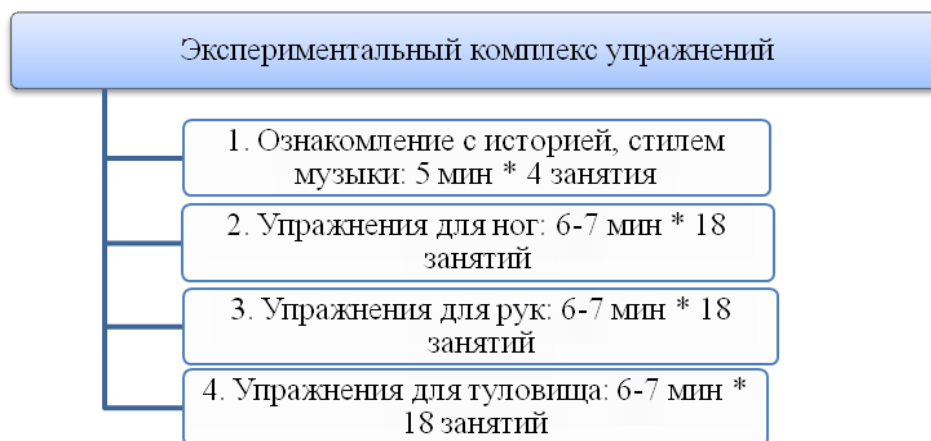


Рисунок 1. Содержание экспериментального комплекса упражнений

Обобщение всех экспериментальных данных педагогического эксперимента позволяет заключить, что разработанный нами комплекс физических упражнений с использованием элементов восточного танца в процессе адаптивной физической культуры женщин среднего возраста с депривацией зрения способствует более успешному укреплению мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитию согласованности движений, моторной памяти, ориентировки в пространстве и дифференцировки собственных движений. Систематические занятия танцевальными упражнениями в процессе коррекционно-педагогического воздействия на женщин, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, развитие специальной и общей физической подготовки, преимущество применяемых средств, психолого-педагогическая поддержка дают изменения качественных параметров танцевальных движений.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения: Центр СМИ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.who.int/features/factfiles/blindness/blindness_facts/ru/ (дата обращения : 21.02.2019).
2. Николаева, К. И. Использование элементов рок-н-ролла в развитии специфических координационных способностей младших школьников с депривацией зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Николаева К.И. ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2016. – 209 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

УДК 796.011

КОРРЕКЦИЯ ВЕСТИБУЛЯРНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Парников Я.Н., аспирант НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ладыгина Е.Б., канд. пед. наук, доц., проф. каф. ТиМ адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается вопрос адаптивной физической культуры детей с аутизмом. Также представлены результаты исследования коррекции вестибулярной системы у детей младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра (РАС) посредством игровых видов деятельности.

Ключевые слова: аутизм, вестибулярная система, зал баланса, дети младшего школьного возраста, сенсорная интеграция.

Аутизм в последнее время привлекает все большее внимание специалистов различного профиля. Такой интерес вызван с одной стороны достижениями в области его клинического изучения, а с другой - неотложностью и сложностью практических вопросов реабилитации и коррекции. Аутизм представляет собой значимую социальную проблему, касающуюся самых разных детей.

Все чаще говорят уже не только о детском аутизме, но и о широком круге аутистических расстройств [1, 2].

Степень нарушения психического развития детей при аутизме может значительно различаться. Дети с аутизмом могут быть и безразличными к происходящему, и иметь стойкие страхи, совсем не пользоваться речью, пользоваться простыми речевыми штампами, но также и иметь богатый словарный запас. У таких детей может быть нарушен и интеллект, он может быть умственно отсталым или высоко развитым, или даже одаренным [3].

Такие нарушения влияют на двигательную сферу детей с аутизмом, поэтому их мозг не получает достаточной информации о положении тела в пространстве. Процесс формирования сенсомоторной интеграции у детей с аутизмом нарушен, что мешает развитию высших психических функций. Даже в школьном возрасте у многих детей выявляется несформированность процессов сенсомоторной интеграции, несмотря на занятия в спортивных секциях.

Одним из расстройств является нарушение вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат относится к анализирующим органам. У вестибулярной системы есть прямые связи с

мышцами, которые управляют произвольными движениями глаз. Это позволяет нам видеть окружающий мир стабильным, читать и писать. Вестибулярная система регулирует:

- чувство равновесия;
- способность ориентироваться, определяя положение организма;
- распределение веса при ходьбе, других движениях;
- ощущения при вращении, переворотах;
- зрительные реакции.

Координация и удержание равновесия включают постоянный контроль положения головы и тела. Анализирующие рецепторы взаимодействуют со зрительной и двигательной системами организма. Учитываются сведения о движении, ускорении, остановке. При нахождении тела в состоянии покоя рецепторы не раздражаются, сигналы не передаются. Все полученные данные преобразуются в нервные импульсы. Дальнейшая работа происходит в вестибулярном центре мозга. Импульсы идут в различные отделы нервной системы. Сигналы, описывающие изменения состояния тела, вызывают рефлекторное сокращение (расслабление) мышц. В результате тело сохраняет мышечный тонус, поддерживая равновесие.

Нарушения вестибулярной системы проявляются:

- при пользовании наземным (водным) транспортом (может появиться тошнота, рвота, головокружение);
- при наблюдении за быстро движущимися объектами (возникает ощущение слабости, потери ориентации);
- при резком движении тела (возникают неприятные физические ощущения);

Недостаточность работы вестибулярной системы можно принять за проявление серьезного заболевания. Причина состояния – отсутствие регулярной адекватной нагрузки. Но данные нарушения поддаются коррекции посредством средств адаптивной физической культуры, которые позволяют сделать организм более устойчивым к внешним воздействиям.

Одними из таких средств являются подвижные игры. Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей с нарушениями в развитии. В игровой деятельности приобретает практический опыт культуры общения - развитие познавательной активности и коммуникативных способностей, формирование навыков словесного общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации и быстроты.

Все виды упражнений и игр на развитие координации у ребенка являются активными физическими. Игры можно условно разделить на два вида – статичные и динамичные. Статичные игры направлены на развитие умения сохранять четко зафиксированное положение тела, а динамичные наоборот – на умение быстро, плавно или наоборот резко менять свое положение в пространстве.

Связи вестибулярной системы со зрением и соматосенсорной системой обеспечивают статический и динамический баланс. При изменении положения тела автоматически напрягаются и расслабляются мышцы, обеспечивая стабильное положение тела. Совместная работа слуховой и вестибулярной систем позволяет определять локализацию звука в пространстве и быстро реагировать на звук.

В связи с актуальностью проблемы нами было проведено исследование.

Цель исследования – коррекция вестибулярной системы детей младшего школьного возраста с РАС посредством игровых видов деятельности.

В соответствии поставленной целью были определены следующие задачи:

- изучение научно-методической литературы и передового опыта по проблеме коррекции вестибулярных нарушений у детей младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра;

- разработка комплекса физических упражнений и подвижных игр для детей младшего школьного возраста с РАС;
- оценка эффективности разработанного комплекса упражнений и игр.

Для решения задач, поставленных в работе, были использованы следующие *методы* исследования:

- обобщение и анализ научно-методической литературы;
- анализ выписок из медицинских карт;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- статистическая обработка материалов исследования.

Исследование проводилось в три этапа с 2018 по 2019 гг. на базе «ООО Логопроноз».

Первый этап включал в себя подготовку к исследованию. Проводилось изучение и анализ научной и специальной методической литературы. Был произведен выбор темы исследования, обоснование ее актуальности, был сделан анализ и обобщение научно-методической литературы, определены объект и предмет, поставлены цели и задачи работы, выдвинута гипотеза. Разработано специальное содержание занятий адаптивной физической культурой для детей с РАС. Сформированы экспериментальная и контрольная группы (по 7 человек в каждой).

Второй этап: проводился педагогический эксперимент. Проводились занятия с экспериментальной группой исследования по специально разработанному содержанию занятий адаптивной физической культурой.

Третий этап включал в себя обработку результатов, полученных в ходе исследования.

В группы были включены дети со следующими нарушениями: нарушение стабилизации взора (соскальзывание взора, осциллопсия, нарушение динамической остроты зрения); укачиванием в транспорте (кинетоз), вестибулярной гиперчувствительностью; нарушениями чтения и письма; диспраксией; нарушениями регуляции мышечного тонуса; нарушением внимания; неуклюжестью, нарушениями координации движений.

Занятие в экспериментальной группе проводилось по специально разработанному содержанию проводилось по 30 минут 2 раза в неделю. Всего было проведено 2 курса по 16 занятий в каждом. В контрольной группе занятия проводились по обычной схеме применения средств адаптивной физической культуры, реализуемой в данном центре.

В экспериментальной группе с каждым ребенком специалист работал индивидуально в зале «баланса», которой был оборудован снарядами и специальным инвентарем для проведения игр, направленных, в частности, на развитие слухо-зрительно-моторной координации.

В экспериментальное содержание занятий были включены следующие упражнения и игры:

- ребенок в движении мишень не подвижна;
- мишень в движении ребенок не подвижен;
- мишень в движении ребенок стоит на балансировочных платформах разной сложности;
- батут (ребенок прыгает ловит и отбивает подвесные мячи);
- ребенок ориентируется в пространстве, закрыв глаза. Взрослый подает сигналы, показывая направление движения;
- ходьба по балансировочной скамейке.

Результаты эксперимента представлены в таблице 1.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что экспериментальное содержание занятий положительно влияет на вестибулярную систему испытуемых, а также поведение детей с РАС в целом. Дети стали менее агрессивными и более спокойными, некоторые пошли на компромиссы, стали переключаться на другие занятия.

Таблица 1. Изменения показателей детей с РАС экспериментальной группы после поведения второго курса занятий

Инициалы	До курса	После 1 курса	После 2 курса
А.Д. 6 лет	Протестное поведение, не дает себя трогать	Стал менее агрессивным, стал мыть голову	Стало возможным договариваться, пошел на подготовку
Х.А. 7 лет	Протестное поведение, когда нервничает - истерики	Стал более спокойным, истерики меньше	Идет на компромиссы, можно договариваться
Г.Н. 6 лет	Манипуляция родителями, истерики, заиклена на одном движении	Стало возможным переключить на другие виды деятельности, истерики продолжают	Истерики меньше, но проверяет границы (выборочные истерики)
Б.В. 7 лет	Протестное поведение	Стала более спокойной	Стала заниматься более длительное время, протесты единичные
З.М. 7 лет	Ничего не хочет делать, истерики	Делает больше то, что хочет, истерик меньше	Стало возможным договариваться

В целом у детей экспериментальной группы повысился уровень концентрации внимания, некоторые дети перестали испытывать дискомфорт в транспорте, почти у всех испытуемых улучшилась слухо-зрительно-моторная координация, а также чтение и письмо.

Список использованных источников

1. Никольская, О.С. Аутичный ребенок. Пути помощи / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг. – М. : Теревинф, 2017. – 342 с.
2. Баенская, Е.Р. Помощь в воспитании детей с особым эмоциональным развитием: младший дошкольный возраст // Альманах института коррекционной педагогики РАО. – 2001. – № 4.
3. Айрес, Д. Ребенок и сенсорная интеграция / Д. Айрес. – М. : Теревинф 2017. – 272 с.

УДК 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ

Поморцева А.А., ст. преп. каф. ТуМ адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербург;

Вишнякова Ю.Ю., канд. пед. наук, доц., доц. ТуМ адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос необходимости формирования мотивации подростков с нарушением интеллекта, с учетом особенностей их психофизического развития. Описываются основные особенности, принципы и закономерности развития локомоторных функций у лиц с умственной отсталостью. Особенности развития мотивов подростков с умственной отсталостью. Влияние танца и музыкального сопровождения на эмоциональное состояние детей с нарушением интеллекта. Потенциальное влияние современной хореографии, как средства для формирования мотивации к целенаправленной двигательной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, подростки, умственная отсталость, нарушение интеллекта, современная хореография, двигательная активность.

В процессе занятий адаптивной физической культурой с подростками с нарушением интеллекта, как правило, можно столкнуться одновременно с проблемами в двух сферах: мотивационной и двигательной.

Особенности двигательной сферы лиц с нарушением интеллекта освещены в работах Бердовой О.С., Лебедевой Ю.В., Лубовского В.И., Шапковой Л.В. и др.

Моторно-двигательное развитие ребенка с нарушением интеллекта протекает в специфических необратимых условиях, связанных в основном, в раннем детстве, с инертностью нервных процессов и дефицитом взаимодействия сенсомоторных функций. Психомоторное недоразвитие, замедленный темп развития локомоторных функций, бедность, угловатость, непродуктивность движений, а порой проявления беспокойства и суетливости, все это свойственно лицам с ментальными нарушениями. Если качества, не сильно связанные с подвижностью нервных процессов (выносливость, гибкость), развиваются по мере роста ребенка и постепенно нормализуются, то навыки, связанные с точностью, быстротой, равновесием и силой формируются медленно и ненадежно [3, 5].

Все это подтверждает необходимость систематических занятий адаптивной физической культурой для данной категории лиц. Однако если в младшем возрасте дети ходят в школы, программы которых предусматривают занятия по адаптивному физическому воспитанию, где двигательная активность является неотъемлемой частью учебного процесса, контролируемого учителями, педагогами, то по окончании школы заниматься необходимо самостоятельно. Но для самостоятельного обучения и развития необходима мотивация.

Об особенностях учебной мотивации детей с нарушением интеллекта говорится в работах Н.Г. Морозовой, Ж.И. Намазбаевой, В.Г. Петровой, Б.И. Пинского, С.Я. Рубинштейн, О.Н. Толстиковой, И.П. Ушаковой и др.

Вопросы формирования мотивации детей с нарушением интеллекта в процессе учебной деятельности изучались В.В. Воронковой, С.В. Кудриной, Н.Н. Кузьминой и др.

Большинством исследователей отмечается, что развитие мотивационной сферы у детей с умственной отсталостью осуществляется на дефектной основе в результате органического поражения центральной нервной системы [6].

Для подростков с умственной отсталостью характерна незрелость мотивационной сферы, что выражается в слабо выраженных волевых качествах, сдержанный мотив и значимость результата от процесса деятельности свойственны лишь трети детей имеющих данное нарушение. Наблюдается преобладание мотива смены деятельности, зависимость от непосредственных, ситуационных побуждений и внешних факторов. В большинстве случаев, мотивы к какому либо виду деятельности продиктованы ее простотой, понятностью и привлекательностью, также в большинстве случаев наблюдается отсутствие потребности в подтверждении правильности собственных действий и полученного результата [6]. Интерес к виду двигательной активности также может быть продиктован уровнем сформированности навыков этого вида деятельности.

Особенности развития мотивов поведения и деятельности подростков с легкой степенью умственной отсталости изучались в работе Н.В. Волковой [2].

Неустойчивость и подвижность мотивационной сферы подростков с умственной отсталостью подтверждается и в исследованиях Бадиной А.Н., при сравнении подростков с нормальным уровнем развития с подростками с отставанием в развитии было замечено, что у умственно отсталых подростков побуждающими мотивами к учебной деятельности являются социальные мотивы, познавательные мотивы, напротив, не выражены либо отсутствуют, преобладание внешнее мотивации над внутренней, где мотивы связаны с взаимодействием с

другими людьми, неспособность осознавать цели, ставить и достигать их. Социальная мотивация учебной деятельности настолько сильна и выражается в стимуляции со стороны педагога либо родителей, что сами дети порой даже не стремятся осознать, для чего нужно делать то или иное задание. В процессе обучения подростков с нарушением интеллекта, преобладающими мотивами учебной деятельности являются игровой, внешний и оценочный мотивы. Такие подростки также стараются избегать трудностей, предпочитают простые и понятные задачи.

По мнению Бадиной А.Н. для достижения хороших результатов в обучении и воспитании подростков с нарушением интеллекта необходима такая организация педагогического процесса, которая побуждала бы их руководствоваться в своих действиях не только мотивами, связанными с необходимостью выполнять требования учителя, но и мотивами, порождаемыми их собственными потребностями и интересами [1].

Многие авторы, отмечают положительное влияние средств креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик на психическое и физическое состояние человека, Андрюхин Т.В., Евсеев С.П., Кралина Н., Попов С.Ю., Смирнова Ю.В., Евтушенко И.В.). Занятия танцами, могут вызывать положительные эмоции, удовлетворять потребность в самовыражении через движение, мимику и жесты. Музыка в свою очередь может оказывать физиологическое воздействие на организм человека, а сопряжённое воздействие физических упражнений с музыкальным сопровождением может способствовать повышению интереса к занятиям [4].

Исходя из этого можно предположить, что танец, возможно использовать как средство мотивации для систематических занятий двигательной деятельностью у подростков с нарушением интеллекта, а направления современной хореографии могут оказаться более эффективны при формировании интереса к занятиям танцами, в связи со своей новизной и современными тенденциями, что так актуально для подростков.

Список использованных источников

1. Бадина, А.Н. Особенности учебной мотивации умственно отсталых и нормально развивающихся подростков [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5. – Режим доступа : <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=19117> (дата обращения : 16.12.2019).
2. Волкова, Н.В. Проблемы становления личности подростков с недоразвитием интеллекта // Обучение и воспитание детей с интеллектуальной недостаточностью: проблемы теории и практики : межвуз. сб. науч. тр. / под ред. Л.В. Шиповой. – Саратов, 2002. – С. 14–18.
3. Евсеев, С.П. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры // Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 1 : Введение в специальность. история, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2005.
4. Смирнова, Ю.В. Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Смирнова Юлия Владимировна ; Российский гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2013. – 253 с.
5. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта / Л. М. Шипицына. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 250 с.
6. Шипова, Л.В. Проблема мотивации учения умственно отсталых школьников в специальной психологии / Л.В. Шипова, О.В. Кухарчук // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 18. – С. 355–357.

УДК 796.034.2

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ПРОМЫШЛЕННОМ ПРЕДПРИЯТИИ

Терентьева И.Г., доц. каф. ТуМ адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Терентьев Ф.В., ст. преп. каф. ТуМ адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Данная статья посвящена вопросу организации физкультурно-массовой и спортивной работы с лицами с нарушением слуха, в ней освещается вопрос влияния занятий физической культурой на процесс их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: лица с нарушением слуха, физкультурно-массовая работа, спортивная работа, организация физической культуры, эффективность трудовой деятельности.

Актуальной является тематика влияния занятий физической культурой на профессиональную деятельность человека. Наиболее значимыми занятиями физической культурой могут быть для сотрудников промышленных предприятий, по причине высоких физических нагрузок в процессе работы на производстве. Повышение эффективности восстановления профессиональной работоспособности трудящихся в рабочее и вне рабочее время в современный период является важным социальным заказом общества при поддержке государства специалистами по физической культуре [1].

На многих промышленных предприятиях страны работают лица с нарушением слуха, из-за того, что их основной дефект не мешает их трудовой деятельности. Инвалид как лицо, имеющее нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами в развитии, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты, сам становится социально активным членом общества, не только максимально реализующим личностные потребности в самосовершенствовании, но и осуществляющим исключительно значимую для общества миссию примера силы духа и результативности неустанного труда [2].

При этом проведение физкультурно-массовой и спортивной работы с данным контингентом, не менее значимо и имеет ряд организационных особенностей при проведении подобных мероприятий. Спортивные соревнования для лиц с инвалидностью имеют большое социальное значение для лиц с инвалидностью, и являются мощным средством их адаптации в обществе [3].

Рассмотрим вариант проведения физкультурно-массовой и спортивной работы с лицами с нарушением слуха, на примере работников АО «Адмиралтейские верфи».

На предприятии проводятся соревнования по: настольному теннису, дартсу, стрельбе из пистолета, стрельбе из пистолета, лыжным гонкам, биатлону, шашкам, шахматам и легкой атлетике. Функционируют спортивные секции по атлетизму и спортивному ориентированию. Во всех перечисленных мероприятиях принимают участие работники предприятия с нарушением слуха.

Для оптимального проведения соревнований используются способы адаптации условий проведения соревновательной деятельности для лиц с нарушением слуха: специальные технические средства усиливающие звук (для лиц с остаточным слухом); яркие флажки; печатное и наглядное изложение правил и условий проведения тренировок, соревнований и турниров; таблички и знаки с указанием направления движения для разметки трасс.

Для определения влияния занятий физической культурой на профессиональную деятельность работников предприятия с нарушением слуха была разработана специальная анке-

та, которая состоит из 10 вопросов и направлена на мониторинг вовлечения данного контингента в процесс занятий физической культурой и спортом. В анкетировании приняло участие 50 респондентов с нарушением слуха.

Таблица 1. Опрос сотрудников предприятия с нарушением слуха

№ п/п	Вопрос	Ответ да	Ответ нет
1	Занимаетесь ли вы регулярно физической культурой или спортом?	35	15
2	Посещаете ли вы спортивные секции предприятия?	30	20
3	Принимаете ли вы участие в соревнованиях проводимых спортивным клубом предприятия?	39	11
4	Являетесь ли вы членом сборной команде предприятия?	6	44
5	Участвуете ли вы в соревнованиях не относящихся к предприятию?	10	40
6	Участвуете ли вы в соревнованиях городского уровня?	2	48
7	Участвуете ли вы в соревнованиях Всероссийского уровня?	2	48
8	Участвуете ли вы в соревнованиях международного уровня?	1	49
9	Помогают ли вам занятия физической культурой и спортом в вашей профессиональной деятельности?	33	22
10	Получаете ли вы удовольствие от занятий физической культурой и спортом?	30	20

Анализ анкет показал, что: 70% респондентов регулярно занимаются физической культурой или спортом; 60% посещает спортивные секции предприятия; 12% являются членом сборной команде предприятия; 4% принимают участие в соревнованиях городского и Всероссийского уровня; 1 работник является призером Сурдлимпийских игр по виду соревнований «Сноуборд»; при этом 66% опрошенных считают, что им помогают занятия физической культурой и спортом в их профессиональной деятельности; 60% получают удовольствие от занятий физической культурой и спортом.

Подводя итог, исходя из данных анкетирования самоанализа работников предприятия с нарушением слуха занятия физической культурой и спортом положительно влияют на их профессиональную деятельность.

Список использованных источников

1. Густомясова, Е.В. Педагогические условия реализации методики оздоровительной физической культуры на предприятии в современных экономических условиях // МНКО. – 2010. – № 2.
2. Евсеев, С.П. Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / С.П. Евсеев, А.Г. Абалян // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 2. – С. 49–51.
3. Статистический анализ результатов чемпионата России по мини-футболу (футзалу) среди инвалидов по слуху: проблемы организации и пути решения / Н.С. Роганов, А.С. Махов, Ю.Н. Ермакова, А.В. Махова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2015. – № 6 (50).

УДК 796.011

СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ЗПР

Уракова Е.А., магистрант НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ковалева Ю.А., канд. пед. наук, доц. каф. ТИМ адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос использования сюжетно-ролевой игры в качестве средства коррекции психомоторного развития детей дошкольного возраста с задержкой психического развития в процессе адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: задержка психического развития, дошкольники, адаптивное физическое воспитание, сюжетно-ролевая игра.

В обществе 21 века под влиянием политического и социального факторов произошло повышение уровня материально-технического прогресса, что в свою очередь привело к значительной переоценке ценностей во многих сферах нашей жизнедеятельности. В связи с этим изменилось отношение к лицам с ограниченными возможностями здоровья, в частности к детям с задержкой психического развития (далее – ЗПР).

С каждым годом число детей с нарушениями в развитии, в частности с ЗПР увеличивается и, интерес к этой проблеме растет [5, 7]. Актуальность поиска решения проблем коррекции и компенсации отставания в умственном и физическом развитии, а также социализации ребенка с ЗПР обусловлена распространенностью этого дефекта.

ЗПР – это особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребенка. Понятие «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня развития возрасту) и вместе с тем временный характер отставания, который с возрастом преодолевается тем успешнее, чем раньше создаются адекватные условия обучения и развития детей данной категории [4].

Исследователи отмечают, что у детей с ЗПР не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, однако имеет место отставание и нарушение развития двигательной сферы, низкий уровень развития физических способностей, в особенности координационных, а также несформированность техники основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание) [1, 2, 9] и недоразвитие мелкой моторики кистей и пальцев рук. Помимо нарушений моторной сферы, у детей данной нозологической группы отмечаются недоразвитие высших психических функций, незрелость мышления и эмоциональной сферы, отставание в речевом развитии.

Исследования показывают, что существует прямая взаимосвязь между умственной работоспособностью, физическим развитием ребенка и его эмоциональным состоянием. Поэтому осуществление целенаправленной коррекции недостатков моторного развития способствует укреплению нервной системы и здоровья детей в целом, стимулирует их двигательную, психическую и социальную активность, улучшает психоэмоциональное состояние.

Адаптивное физическое воспитание выступает эффективным средством, обеспечивающим гармоничное развитие ребенка с ЗПР во всех сферах деятельности, актуальных на данный возрастной период, а также позволяющим предупреждать развитие патологических нарушений и укреплять не только физическое, но и психическое здоровье детей.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра. Исследователи отмечают, что игры являются особенно ценным подспорьем в работе по коррекции моторных нарушений у детей с нарушениями в развитии. В процессе игры создаются условия для все-

стороннего развития личности инвалида. Характер игры можно придать любому физическому упражнению [3, 6, 8].

В связи с этим наблюдается поиск наиболее эффективных форм и методов коррекции психомоторного развития средствами физической культуры, в частности сюжетно-ролевой игры.

Нами была разработана сюжетно-ролевая игра, направленная на коррекцию психомоторного развития детей дошкольного возраста с ЗПР. Для игры был выбран сюжет «Необитаемый остров». Игра состоит из 5 станций (рисунок 1), включающих в себя ряд заданий. На каждой станции дети берут на себя роли в соответствии с сюжетной направленностью станции (например, «Кухня» - повара, «Стройка» - строители и т.д.). Зал для занятий обставляется инвентарем так, чтобы создавалась иллюзия необитаемого острова.



Рисунок 1. Содержание станций разработанной сюжетно-ролевой игры «Необитаемый остров»

Участники игры проходят игру одной командой. На протяжении всей игры у участников есть воздушный шарик, который они не должны потерять при прохождении станций. В случае успешного прохождения всех станций, не потеряв этот шар, не потеряв ни одного члена команды, игроки получают «сокровище» - золотой ключ для возвращения домой с необитаемого острова.

Разберем содержание разработанной сюжетно-ролевой игры на примере одной из станций.

Станция «Переправа» содержит 4 задания.

–Переправа через болото. Задача участников игры – перейти через болото, прыгая с «кочки» на «кочку». В качестве кочек используются балансировочные подушки, которые размещают в шахматном порядке.

–Переправа через пропасть. Задача – перейти через пропасть по веревочному мосту. На пол кладут веревочную лестницу – «мост».

–Переправа через реку. Задача – перейти через реку по бревну. В качестве бревна используется гимнастическая скамейка.

–Переправа через ручей. Задача – перепрыгнуть через ручей (т.е. прыжок в длину с места). Границы ручья рисуют мелом.

Разработанная нами сюжетно-ролевая игра довольно большая по объему заданий, следовательно, проведение игры по всем станциям занимает большую часть занятия. В связи

с этим мы предлагаем менять количество станций, их последовательность, а также менять задания на станциях в зависимости от направленности и задач занятия.

В заключение можно сказать, что сюжетно-ролевая игра вполне успешно может решать проблемы коррекции психомоторного развития и эмоционально-волевой сферы, способствовать стабилизации психического состояния детей с ЗПР, оказывать положительное влияние на их общее функциональное состояние, а также подготовить детей к дальнейшей учебной деятельности в рамках школьной среды.

Список использованных источников

1. Бочарова, Е.А. Специальная психология: учебное пособие / Е.А. Бочарова ; под ред. П.И. Сидорова. – Архангельск : Изд-во Северного гос. мед. ун-та, 2009. – 116 с.
2. Бутко, Г.А. Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Бутко Галина Анатольевна ; Моск. гос. открытый пед. ун-т им. М. А. Шолохова. – Москва, 2002. – 28 с.
3. Воронич, Е.А. Сюжетно-ролевая игра как средство социализации дошкольников // Научное мнение. – 2012. – № 3. – С. 37–40.
4. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Н.Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 136 с.
5. Макарова, О.А. Аспектный анализ задержки психического развития в отечественной психологии [Электронный ресурс] // Концепт. 2013. Спецвыпуск № 01. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2013/13504.htm> (дата обращения : 01.12.2019).
6. Нестерова, И.А. Сюжетно-ролевые игры для детей с ЗПР [Электронный ресурс] // Образовательная энциклопедия ODiplom.ru. – Режим доступа : <http://odiplom.ru/lab/syuzhetno-rolevye-igry-dlya-detei-s-zpr.html> (дата обращения: 03.12.2019).
7. Певзнер, М.С. О детях с отклонениями в развитии / М.С. Певзнер, Т.А. Власова. – Москва : Просвещение, 1973. – 176 с.
8. Попов, Г.Н. Организационно-методические формы адаптивного физического воспитания детей-инвалидов // Вестник ТГПУ. – 2005. – № 2. – С. 133–135.
9. Стеблей, Т.В. Физическое воспитание детей 5-6 лет в условиях функциональной интеграции: на примере интеграции детей с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Стеблей Татьяна Викторовна ; Дальневосточный гос. ун-т. – Владивосток, 2008. – 21 с. : ил.

УДК 615.825

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ДИАГНОЗОМ ГОНАРТРОЗ I-II СТЕПЕНИ

*Чекалина В.В., ст. преп. каф. физической реабилитации НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Соколова Ф.М., канд. пед. наук, доц., доц. каф. физической
реабилитации НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы организации двигательного режима лиц с заболеванием гонартроз I-II степени. Проанализированы характерные особенности течения заболевания гонартроз I-II степени. Выявлена и обоснована необходимость разработки эффективных методик адекватной коррекции нарушений у лиц среднего возраста с

заболеванием гонартроз I-II степени. На основе проведенного исследования нами была апробирована и доказана эффективность разработанной программы физической реабилитации.

Ключевые слова: трехэтапная программа физической реабилитации, гонартроз коленного сустава I-II степени.

Без организованного двигательного режима человек попадает в неблагоприятные, и даже в рискованные условия. Сохранять здоровье без сознательной регулируемой двигательной нагрузки в настоящее время просто невозможно.

Все наши движения состоят из отдельных звеньев. Каждое такое звено, есть вращательное движение той или иной части тела вокруг определенного центра – сустава.

Гонартроз коленного сустава находится в пятерке самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Симптомы гонартроза наблюдаются у 20% населения старше 40 лет, причем наиболее распространен гонартроз коленного сустава 2 степени [1]. При гонартрозе 2 степени человека беспокоят частые и постоянные боли, возникающие как после незначительных физических нагрузках, так и после продолжительного отдыха. В то время как при 1 степени боли появляются только после длительной физической нагрузки, и проявляются достаточно слабо. Характерные признаки 2 степени поражения сустава – слышимый хруст и щелчки при ходьбе, сгибании ноги или других движениях, которые возникают из-за истощения хрящевой ткани. Симптомы патологии доставляют больному ощутимый дискомфорт и значительно снижают качество его жизни.

Наиболее подвержены изменениям суставы женского организма. Обусловлено это тем, что в организме женщины, перешедшей 30-летний период, активность обмена веществ снижается на 7-8% в течение каждого десятилетия [2].

Анализ литературных источников позволяет предложить, что проблема заключается в недостатке оптимальной и эффективной методики физической реабилитации лиц с заболеванием гонартроз I-II степени с учетом возрастных особенностей пациентов. Поэтому разработка новых научно обоснованных эффективных методик адекватной коррекции нарушений у лиц среднего возраста с заболеванием гонартроз I-II степени является актуальной.

Нами было проведено педагогическое исследование на базе ООО «Школа идеального тела». В основу рабочей гипотезы положено положение о том, что специально разработанная программа физической реабилитации женщин среднего возраста с гонартрозом I-II степени, основанная на комплексе физических упражнений, будет способствовать снижению выраженности боли в коленных суставах у женщин среднего возраста с гонартрозом I-II степени, увеличению амплитуды движений, улучшению функционального состояния мышц нижних конечностей.

До педагогического эксперимента нами проводилось тестирование женщин экспериментальной группы с целью определения функциональных возможностей нижней конечностей пораженной стороны. Для этого мы использовали метод гониометрии [3]; тестирование «Визуально-аналоговая шкала (ВАШ)» [4]; функциональное тестирование силы мышц на блоковом тренажере [5].

Занятия с экспериментальной группой исследования проводились семь раз в неделю, в течение 6 недель. Продолжительность занятия составила в среднем 20 минут, каждое из упражнений выполнялось по 3-4 раза. Подбор физических упражнений осуществлялся с учетом возрастных особенностей женщин, а так же специфики заболевания.

Программа физической реабилитации для женщин среднего возраста состоит из трех этапов:

На первом этапе (1-12 день) физические упражнения выполнялись преимущественно лежа на спине.

На втором этапе (13-21 день) физические упражнения выполнялись сидя под ритмическую музыку, угол в коленных суставах 90 градусов.

На третьем этапе (22-48 день) физические упражнения выполнялись стоя под ритмическую музыку.

Комплексы упражнений подбирались по схеме «от простого, к сложному», то есть имели подводящие упражнения.

После окончания курса реабилитации были проведены повторные контрольные измерения, результаты которых были подвергнуты математико-статистической обработке.

В начале эксперимента и после физической реабилитации, была проведена оценка функциональных возможностей нижней конечностей пораженной стороны, и были получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1. Оценка функциональных возможностей нижней конечностей пораженной стороны до и после эксперимента

Тест	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	P-value	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	P-value
	До эксперимента	До эксперимента		После эксперимента	После эксперимента	
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$			$\bar{x} \pm S\bar{x}$		
1	2	3	4	6	7	8
Гониометрия коленного сустава	108,1±0,74	108,8±0,69	$p \geq 0,494939$	118,2±0,61	113,73±0,70	$p \leq 0,00050$
Визуально-аналоговая шкала (ВАШ)	31,6±0,76	30,46±0,86	$p \geq 0,329384$	17,8±0,73	25,4±0,90	$p \leq 0,000000$
Разгибание ноги в коленном суставе	7,2±0,31	6,73±0,27	$p \geq 0,262956$	13,1±0,51	10,43±0,35	$p \leq 0,000014$
Сгибание ноги в коленном суставе	15,93±0,48	16,06±0,36	$p \geq 0,830097$	24,93±0,58	20,7±0,55	$p \leq 0,000191$
Статистический вывод:			$p \geq 0,05$	Статистический вывод:		$p \geq 0,05$

Таким образом, обобщение полученных данных позволяет подтвердить выдвинутую в начале проведения исследования гипотезу о положительном влиянии разработанной нами трехэтапной программе физической реабилитации, состоящей из физических упражнений, для женщин среднего возраста при гонартрозе I-II степени на коррекцию функционального состояния коленных суставов, а также будет заметно уменьшение выраженности боли в коленных суставах и увеличение амплитуды движений в коленных суставах.

Список используемых источников

1. Стребкова, Е.А. Остеоартроз и ожирение / Е.А. Стребкова, Л.И. Алексеева // Научно-практическая ревматология. – 2015. – Т. 53, № 5. – С. 542–552.
2. Экспериментальное исследование особенностей морфофункционального состояния женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37021> (дата обращения : 24.10.2018).
3. Зверев, Ю.П. Биомеханика костей и суставов : учеб. пособие / Ю.П. Зверев. – Нижний Новгород : Цветной мир, 2013. – 66 с.
4. Колесников, С.В. Оценка консервативного лечения больных с коксартрозом II-III стадии по различным шкалам и тестам // Гений Ортопедии. – 2013. – № 3. – С. 33–36.

5. Методы клинического исследования опорно-двигательного аппарата в ревматологии и ревмоортопедии : учебник / Г.П. Имаметдинова, Н.В. Чичасова, Е.Л. Насонов, С.В. Архипов. – М. : ИМА-ПРЕСС, 2011. – 160 с.

УДК 615.825

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ

Шевцов А.В., д-р биол. наук, доц., зав. каф. физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ивлев В.И., ст. преп. каф. физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Иваниди И.В., ассист. каф. физической реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Негативное влияние лишнего веса на физическое и психическое состояние, многочисленные и разнообразные причины накопления избыточной массы тела, возрастающее число лиц с данным нарушением говорят о необходимости разработки научно обоснованных методик физической реабилитации для данной категории лиц.

Ключевые слова: физическая реабилитация, избыточная масса тела, ожирение, ходьба, бег, дозировка нагрузки.

Избыточный вес негативно влияет на качество жизни и все сферы деятельности человека, часто приводя к значительному снижению работоспособности. Большинство людей с избыточной массой тела испытывают объективные трудности вследствие наличия серьезных нарушений состояния здоровья, физических ограничений и психологических проблем [1]. Важнейшим фактором развития ожирения считается прогрессирующее снижение физической активности во всех сферах жизни современного человека. Оно вызвано сидячим характером многих видов деятельности, изменениями в способах передвижения и возрастающей урбанизацией [1].

Также целый ряд исследований оценивают взаимосвязь избыточной массы тела с психологическими проблемами. Так, ожирение нередко возникает на фоне стресса и является показателем психической дезадаптации и неэффективных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. При этом, с одной стороны, само ожирение может привести к депрессии из-за ухудшения физического здоровья, снижения двигательной и социальной активности. С другой стороны, ожирение может стать уже проявлением нейроэндокринных процессов, связанных с депрессией [2].

Таким образом, большинство исследователей видят необходимость в комплексном подходе к коррекции избыточной массы тела и лечению ожирения. Такой подход включает в себя не только расширение физической активности и снижение калорийности питания, но и коррекцию имеющихся психопатологических расстройств [3].

Исходя из факторов, приводящих к возникновению избыточной массы тела и ожирения, нами были сформулированы рекомендации к составлению методики физической реабилитации для данной категории лиц.

Избыточная масса тела и ожирение – сложное и многофакторное расстройство. Его возникновение и распространение тесно связано с географическими, социально-экономическими, а также психосоциальными и культурными условиями жизни [4]. В связи с

этим, основным в методике является принцип индивидуального подхода к подопечному. При выборе средств и методов физической реабилитации необходимо учитывать пол, возраст, профессию, двигательный опыт и функциональные возможности больного. Кроме того, важно выявить основные лимитирующие факторы, препятствующие снижению веса подопечного.

Не менее важным является принцип постепенности, который реализуется повышением физической нагрузки по всем ее показателям: объему, интенсивности, количеству упражнений, числу их повторений, сложности упражнений как внутри одного занятия, так и на протяжении всего процесса реабилитации. Наиболее оптимальным в настоящее время является постепенное снижение массы тела (не более чем на 0,5-1 кг в неделю), которое направлено в первую очередь на компенсацию нарушений обмена веществ и подготовку организма к физической нагрузке. При этом, клинически значимым является снижение массы тела на 10% от исходного значения. Это позволяет уменьшить выраженность многих сопутствующих ожирению заболеваний. В частности, устраняются такие симптомы как излишняя потливость, одышка при физической нагрузке, повышенная утомляемость, боли в спине и крупных суставах при выполнении бытовых действий, а также жажда и полиурия, характерные для сахарного диабета 2 типа [5, 6].

Сознательное и активное участие самого подопечного в процессе реабилитации создает необходимый психоэмоциональный фон и психологический настрой реабилитируемого, что повышает эффективность применяемых реабилитационных мероприятий. Так, исследование группы авторов показало, что, часто, даже осознавая свой вес как избыточный и понимая его опасность для здоровья, мужчины имеют низкую мотивацию к проведению реабилитационных мероприятий. Поэтому важно разрабатывать программы, сочетающие традиционные подходы с психологической коррекцией [7].

Принцип систематичности становится одним из основных на протяжении всего процесса реабилитации, который, при избыточной массе тела и ожирении, длится от нескольких месяцев до нескольких лет. Только систематически применяя различные средства реабилитации, возможно обеспечить оптимальное воздействие, позволяющее не столько снизить вес, сколько улучшить функциональное состояние организма подопечных.

Исходя из перечисленных принципов нами была предложена поэтапная программа коррекции массы тела для мужчин. На первом (подготовительном) этапе программы собирается необходимая для участия в программе информация о подопечных. С этой целью применяется анкетирование с вопросами о физической активности, режиме дня, питания и готовности к изменению привычного образа жизни.

На первом этапе также проводятся антропометрические измерения (рост, вес, объемные размеры тела), вычисление ИМТ и функциональное тестирование подопечных.

На втором (оздоровительном) этапе программы для каждого подопечного разрабатывается индивидуальный план физической активности. С целью общего оздоровления и подготовки организма реабилитируемых к снижению массы тела на этом этапе применяются аэробная нагрузка средней интенсивности и массаж. Аэробные тренировки на этом этапе могут включать в себя занятия дозированной ходьбой, плаванием, а также, при отсутствии противопоказаний, бег и езду на велосипеде. Кроме того, все подопечные получают индивидуальные рекомендации по коррекции режима дня и питания.

На следующем этапе (повышения функциональных возможностей) аэробная нагрузка постепенно возрастает. Тренировки проводятся 3-4 раза в неделю по 60-90 минут. В основную часть занятия добавляется индивидуально разработанный комплекс физических упражнений, направленный на укрепление мышечного корсета. Основная цель третьего этапа – активация процессов снижения массы тела и постепенная коррекция образа жизни.

На заключительном этапе (стабилизации) подопечные информируются о необходимости закрепления уже достигнутых результатов и о закономерностях циклов мотивации. Цель

данного этапа – поддерживать оптимальный уровень физической активности и предотвратить резкий спад интереса к программе.

Представленные принципы физической реабилитации успешно были применены в методике коррекции избыточной массой тела у мужчин трудоспособного возраста. Простота и доступность позволяют рекомендовать разработку к использованию в реабилитационных и оздоровительных учреждениях, фитнес центрах, на предприятиях, а также в домашних условиях для профилактики повторного набора избыточной массы тела.

Список использованных источников

1. Ожирение: современный взгляд на проблему / Е.Е. Ачкасов, С.И. Рапопорт, С.Д. Руненко, А.О. Разина // Клиническая медицина. – 2016. – № 5. – С. 333–338.
2. Оценка взаимосвязи гормонально-метаболических нарушений и показателей тревоги и депрессии у молодых мужчин с ожирением, находящихся на различных видах терапии / М.Э. Тельнова, Я.А. Кочетков, Н.А. Петунина, Л.В. Трухина, О.С. Перепелкина // Ожирение и метаболизм. – 2012. – № 1. – С. 35–40.
3. Гурова, О.Ю. Метаболические и психические особенности пациентов с ожирением : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Гурова О.Ю. – Москва, 2010. – 24 с.
4. Разина, А.О. Проблема ожирения: современные тенденции / А.О. Разина, С.Д. Руненко, Е.Е. Ачкасова // Вестник РАМН. – 2016. – № 71 (2). – С. 154–159.
5. Бурков, С.Г. Избыточный вес и ожирение / С.Г. Бурков, А.Я. Ивлева // Ожирение и метаболизм. – 2010. – № 3. – С. 15–19.
6. Савельева, Л.В. Современная концепция лечения ожирения // Ожирение и метаболизм. – 2011. – № 1. – С. 51–56.
7. Садыкова, С.Н. Проблемы организации реабилитационных программ для уменьшения массы тела у лиц с ожирением / С.Н. Садыкова, Т.Ш. Мурзагалин, С.В. Крылова // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 1 (69). – С. 43–45.

УДК: 796.01

ОПРЕДЕЛЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ С ЛИЦАМИ С РАЗЛИЧНЫМИ СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Шелехов А.А., канд. пед. наук, доц. каф ТуМ адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Ненахов И.Г., канд. пед. наук, доц. каф ТуМ адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Грачиков А.А., д-р пед. наук, проф. каф. ТуМ адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема поиска актуальных и универсальных методик, технологий и средств адаптивной физической культуры для работы с лицами с нарушением зрения, слуха, бисенсорными нарушениями. В содержании статьи представлены результаты анализа мониторинга существующих методик, технологий и средств АФК, а также результаты опроса специалистов, работающих с лицами с различными нарушениями сенсорных систем.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, Адаптивный спорт, нарушения зрения, нарушения слуха, сенсорные нарушения, слепоглухие.

Последние несколько лет ознаменованы модернизацией таких социальных процессов как образование и воспитание, в том числе физическое. Одной из причин, является высокая динамика изменений требований к компетенциям необходимым для успешной трудовой деятельности и полноценной реализации в остальных сферах социальной жизни. Модернизация данных процессов в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом гуманизации общества, изменения отношения к лицам, имеющим инвалидность, является максимальной актуальной задачей. Отдельно стоит отметить потребность в совершенствовании двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с сенсорными нарушениями. Актуальность данной проблемы обусловлена многочисленностью граждан, отнесенных к данной категории, так в 2018 году согласно данным Росстата 105640 граждан РФ были признаны инвалидами, по причине нарушения функций сенсорных систем, из них 38374 гражданина впервые, 67266 повторно, соответственно [1]. Особое место в данной нозологической группе, занимают лица, имеющие бисенсорные нарушения. По данным второй Всероссийской переписи слепоглухих на ноябрь 2018 года в России зарегистрировано 4030 человек с подобными нарушениями. Однако, по примерной оценке, специалистов, их фактическое количество может достигать 15 000. Одновременное нарушение функций зрительной и слуховой систем характеризуется сложной структурой, неоднородностью и тотальностью проявлений дефекта [2]. Из чего следует, что образовательный, воспитательные и реабилитационный процессы в отношении данных граждан необходимо осуществлять с применения специально подобранных или разработанных программ, методик и средств, а специалист реализующий данные процессы должен обладать специфическими знаниями умениями и навыками. В связи с этим, в настоящее время в рамках научно – исследовательской работы, выполняемой в соответствии с Приказом Минспорта России от «14» декабря 2017 г. № 1078, профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, был проведён мониторинг актуальных методик и программ в сфере адаптивной физической культуры для лиц с нарушением слуха и зрения.

Анализ практического опыта работы специалистов показал, что в настоящее время в таких сферах как образование, воспитание, здравоохранение и социальная реабилитация, распространённой является ситуация, когда специалист осуществляет работу с лицами с разными сенсорными нарушениями, что в свою очередь актуализирует поиск максимально универсальных методик, технологий, программ и средств адаптивной физической культуры. Соблюдение принципа индивидуализации, в процессе реализации подобных средств, методов и технологий должно обеспечиваться специально-разработанными методическими приёмами и рекомендациями. Для решения данной задачи, профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург был проведен опрос специалистов, работающих с людьми, имеющими нарушение функций сенсорных систем, на предмет выявления их мнения об актуальных методиках и программах в сфере адаптивной физической. Всего в опросе приняло участие 24 специалиста из 12 регионов РФ. Их стаж работы по данному направлению, на момент опроса находился в диапазоне от 1 года до 38 лет. Относительно небольшое количество респондентов можно объяснить тем, что критерием для их отбора был практический опыт работы с лицами с нарушением зрения, нарушением слуха и бисенсорными нарушениями. Результаты анализа ответов респондентов представлены в таблице 1.

Средства адаптивной физической культуры, представленные в таблице 1 являются, по мнению специалистов, наиболее универсальными в работе с лицами с различными сенсорными нарушениями. Как видно из анализа ответов респондентов, наиболее универсальными средствами АФК в работе с лицами с различными сенсорными нарушениями являются подвижные игры. Этот факт объясняется как большим разнообразием подвижных игр, так и многозадачностью данных средств. Также значительная часть респондентов отмечает актуальность и универсальность такого средства АФК как плавание. Актуальность работы в водной среде с лицами с сенсорными нарушениями объясняется многими специфическими свойствами воды. Наиболее актуальным свойством для данного контингента является её вяз-

кость. Благодаря этому свойству, вовремя соприкосновения кожных покровов человека с водой и выполнения в ней различных двигательных действий, активируется тактильный анализатор, расположенный на всей поверхности тела, что позволяет частично компенсировать недостающую сенсорную информацию о выполняемом двигательном действии, схемы собственного тела и его пропорций.

Таблица 1. Наиболее универсальные средства АФК для работы с лицами, имеющими различные сенсорные нарушения, по мнению респондентов

Средства АФК	Нарушение слуха	Нарушение зрения	Бисенсорные нарушения
Коррекционные игры	87,5 %	87,5 %	92 %
Игры в водной среде	87,5 %	82,3 %	71 %
Игры на свежем воздухе	87,5 %	82,3 %	62,5 %
Элементы спортивных игр	70,8%	62,5 %	12,3 %
Плавание	79,2%;	83,4 %	75 %
Адаптивный туризм	79,2%	79,2%	33,3%
Синхронный танец	58,3%;	58,3 %	33,3 %
Групповой танец	58,3%;	41,7 %	16,7 %
Аэробика	58,3%;	58,3 %	8,3 %

В дальнейшем профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, планируется разработка методических рекомендаций по применению средств АФК представленных в таблице 1 в работе с лицами с различными сенсорными нозологиями.

Список использованных источников

1. Распределение численности лиц, впервые признанных инвалидами в РФ, по причинам инвалидности [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/ # (дата обращения : 09.12.2019).

2. Шелехов, А.А. Научное обоснование предложений по определению путей совершенствования двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с одновременным нарушением слуха и зрения / А.А. Шелехов, О.Э. Евсеева, И.Г. Ненахов // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 2 (78). – С. 3–4.

УДК 796.011

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ярыгина М.А., ст. преп. каф. ТиМ адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются примеры применения здоровьесберегающих технологий для детей с отклонениями в состоянии здоровья. Оценивается их влияние на психофизическое состояние детей младшего школьного возраста с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья, здоровьесберегающие технологии, функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Приказом Президента РФ от 04.02.2010 года утверждена Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», которая, определила основные направления модернизации российской школы [1]. Особое внимание уделяется, так называемым «здоровьесберегающим технологиям», которые являются качественной характеристикой любой образовательной технологии. Согласно классификации Н.К. Смирнова (Н.К. Смирнов, 2006) они подразделяются на несколько групп, среди которых «Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)» занимают важное место [2].

В национальной инициативе «Наша новая школа» отмечается, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь.

С другой стороны, зачастую несоответствие учебной нагрузки возможностям организма ребенка вызывает напряжение механизмов адаптации, повышает вероятность психоэмоционального срыва и других отклонений в состоянии здоровья [3].

Среди наиболее распространенных дефектов физического развития школьников особое место занимают функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата. По данным научно-методической литературы функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и подростков составляют основную долю ортопедической патологии. За последние годы по данным массовых осмотров детей в НИИДО им. Г.И. Турнера выявлено, что около 75% школьников в возрасте от 9 до 14 лет имеют различные нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) [4].

Среди наиболее распространенных нервно-психических расстройств у школьников выделяют: невротические и неврозоподобные расстройства выявляются у 70-75% школьников; повышенный уровень тревожности – у 80% подростков; синдром дефицита внимания с гиперактивностью - у 12% младших школьников и 25% подростков; эмоциональные отклонения (страх, пониженное настроение, агрессия) - у 40% детей [5].

По данным исследований, за период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Так, количество детей с нервно-психическими расстройствами увеличивается почти в три раза: с 5,6 до 16,4%, а с нарушениями осанки почти в девять раз – с 1,9 до 16,8% [6].

Поэтому в условиях современной школы, где неокрепший детский организм испытывает ежедневную колоссальную нагрузку на все функциональные системы и подвергается постоянным стрессам, введение дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий, рекреационной направленности становятся жизненной необходимостью.

С другой стороны, рядом авторов отмечается, что образовательные учреждения при введении дополнительных образовательных услуг не всегда ориентируются на возрастные и индивидуальные особенности детей [7].

Мы предположили, что введение дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности, по разработанным нами программам во внеурочное время положительным образом скажется на динамике физического и психоэмоционального развития младших школьников.

Для проверки выдвинутой гипотезы нами были разработаны и опробированы два варианта реализации физкультурно-оздоровительных технологий для детей младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья. В первом случае занятия проводились в малом спортивном зале, оборудованном информационно-тренажерной системой «ТИСА» с детьми, имеющими нарушения речи. Второй вариант предусматривал занятия в бассейне для детей с интеллектуальными нарушениями.

В состав первой экспериментальной группы вошли 10 детей в возрасте от 7 до 9 лет с различными функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата и речи. В со-

став второй группы вошли 10 детей в возрасте от 7 до 9 лет так же с различными функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата и интеллекта.

С обеими группами занятия проводились проводились один раз в неделю, продолжительностью 45 минут.

Основные разделы программы по «Оздоровительной физической культуре с использованием информационно-тренажерного комплекса «ТИСА» представлены в таблице 1.

Таблица 1. Структура программы по «Оздоровительной физической культуре с использованием информационно-тренажерного комплекса «ТИСА»

Основы знаний и умений
Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки и профилактики плоскостопия..
Комплекс оздоровительной гимнастики под музыку (остеопатической, адаптационной)
Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета на модулях ТИСА: <ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышц спины; • укрепление мышц плечевого пояса; • укрепление мышц брюшного пресса;
Упражнения для формирования правильного дыхания.
Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей
Упражнения на развитие гибкости позвоночника
Развитие эластичности мышц туловища (игровой стрейчинг)
Упражнения для развития функций равновесия на модулях ТИСА.
Развитие координаций движений на модулях ТИСА.
Упражнения для развития ориентировки в пространстве и чувства ритма
Профилактика плоскостопия на модулях ТИСА.
Развитие мелкой моторики на модулях ТИСА.
Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы на модулях ТИСА.
Подвижные игры с речитативом
Упражнения для развития психических качеств (внимания, памяти, мышления)
Проведение контрольных мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> • медицинская диагностика • педагогический контроль

Структура программы по «Оздоровительное плавание с элементами гидрореабилитации» представлена в таблице 2.

Таблица 2. Структура программы по «Оздоровительное плавание с элементами гидрореабилитации»

<i>Теоретический раздел</i>
Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне
Личная гигиена пловца
<i>Подготовительные упражнения на ознакомление с водной средой</i>
Упражнения на освоение с водой
Освоение дыхания в воде
Упражнения для изучения лежания на воде
Скольжение на груди, спине.
<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения</i>
<i>Игры на воде</i>
<i>Изучение техники основных способов плавания</i>
Техника плавания кроль на груди
Итоговое занятие

И по той, и по другой программе, структура занятий стандартная. Состоит из: подготовительной, основной и заключительной частей. И представляет собой синтез элементов лечебной и адаптивной физической культуры.

В подготовительной части «Оздоровительной физической культуре с использованием информационно-тренажерного комплекса «ТИСА» применялись общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с гимнастическими палками, а так же часть комплекса «Адаптационной гимнастики» [8] под музыку. В основной части проводился комплекс упражнений лечебной физической культуры (на полу), либо комплекс упражнений на модулях тренажерно-информационной системы ТИСА (в зависимости от задач занятия). В заключительной части проводились подвижные игры средней и малой интенсивности (в зависимости от психофизического состояния занимающихся) либо упражнения на релаксацию.

В подготовительной части занятий по программе «Оздоровительное плавание с элементами гидрореабилитации» «на суше» применялись общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с различным инвентарём, а так же элементы ритмической гимнастики под музыку. «В воде» использовались упражнения по ознакомлению с водой и преодолению водобоязни. В основной части занятия применялись упражнения по обучению основным способам плавания. А так же упражнения лечебной физической культуры в воде. В заключительной части – подвижные игры, ныряние, упражнения на релаксацию.

Для оценки влияния занятий на динамику со стороны кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональной сферы детей нами были подобраны и проведены следующие методы оценки:

1. Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы:
 - Коэффициент выносливости;
 - Пикфлоуметрия;
2. Тесты, оценивающие состояние нервно-мышечной системы:
 - Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата («ФГБУ НИИ детской травматологии им. Г.И. Турнера»);
 - Проба Ромберга;
3. Тесты оценивающие психоэмоциональное состояние:
 - Физиономический тест Кунина;
4. Аппаратный метод исследования электропроводности паравертебральных зон позвоночника.

Анализ результатов показал следующее:

- Оценка коэффициента выносливости у детей второй экспериментальной группы до и после эксперимента не выявила достоверных изменений в показателях. Однако, наблюдалась положительная тенденция в степени тренированности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Недостоверность различий, на наш взгляд, может быть связана с малыми сроками проведения эксперимента, либо с недостаточным количеством проводимых занятий в неделю.

- Наблюдались значимые положительные изменения в скорости воздушного потока (оцениваемого по показателям пикфлоуметрии) детей второй экспериментальной группы, занимающихся по в бассейне. Это подчеркивает значимость и благотворное влияние занятий в водной среде на дыхательную систему.

- Стойкая положительная динамика со стороны опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата была выявлена у детей обеих групп. При этом наиболее значимый прирост результатов был выявлен в показателе «развитие гибкости» у детей второй экспериментальной группы;

- Отмечалось стабильное улучшение психоэмоционального состояния после занятий физкультурно-оздоровительными технологиями в обеих группах. По показателям физиономического теста Кунина, у детей, занимающихся в зале оно в среднем менялось с «Пониженного настроения, связанного с некоторой раздражительностью, фрустрированностью» (№ 3) до занятия до «Спокойного, уравновешенного настроения» после занятия. У детей второй экспериментальной группы, занимающихся в бассейне, динамика настроения варьировалась, так же, от

«Пониженного настроения, связанного с некоторой раздражительностью, фрустрированностью» (№ 3) до занятия до «Хорошего настроения: человек бодр, уверен в своих силах, испытывает удовольствие от того, чем занимается в настоящий момент» (№ 5) после занятия. Полученные результаты свидетельствуют о благоприятном воздействии занятий физкультурно-оздоровительными технологиями на психическое здоровье младших школьников.

Список использованных источников

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» : приказ Президента РФ от 04.02.2010 года № Пр-271 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://base.garant.ru/6744437/> (дата обращения 24.01.2020).
2. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / М.А. Павлова, О.С. Гришанова, А.В. Серякина. – Саратов : [б. и.], 2009. – 36 с.
3. Характеристика нервно-психических расстройств и пути их профилактики у детей в процессе обучения в начальной школе / Л. А. Жданова, М. Н. Салова, И. Е. Бобошко, А.В. Шишова, О. С. Рунова, И.Н. Михайлова // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2011. – Т. 16, № 2. – С. 30–33.
4. Потапчук, А.А. Лечебная физкультура в детском возрасте / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, С.В. Матвеев. – СПб. : Речь, 2007. – 464 с.
5. Баранов, А. А. Новые профилактические и реабилитационные технологии в педиатрии / А.А. Баранов, Л. С. Намазова // Материалы VIII конгресса педиатров России «Современные проблемы профилактической педиатрии». – Москва, 2003. – С. 28.
6. Кучма, В. Р. Состояние здоровья школьников и роль школ, содействующих его укреплению / В.Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Школа здоровья. – 2008. – № 3. – С. 4–13.
7. Павлова, М.А. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / М.А. Павлова, О.С. Гришанова, А.В. Серякина. – Саратов : [б. и.], 2009. – 36 с.
8. Характеристика нервно-психических расстройств и пути их профилактики у детей в процессе обучения в начальной школе / Л. А. Жданова, М. Н. Салова, И. Е. Бобошко, А.В. Шишова, О. С. Рунова, И.Н. Михайлова // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2011. – Т. 16, № 2. – С. 30–33.
9. Коваленко, Т.В. Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://proroditelstvo.ru/articles/doshkolnik/doshkolnik-fizicheskoe-razvitie/adaptatsionnaya-gimnastika-dlya-detey-shkolnogo-vozrasta/> (дата обращения : 24.01.2020).

СЕКЦИЯ 7
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 378.14

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

Баева Т.Е., канд. пед. наук, доц., доц. каф. педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Крафт Н.Н., канд. пед. наук, доц., доц. каф. педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Аннотация. В данной статье определены основные аспекты эффективного формирования исследовательской компетентности магистрантов. Проведено анкетирование студентов магистратуры с целью выявления степени информированности, понимания и отношения магистрантов к научно-исследовательской деятельности, как одному из видов их профессиональной подготовки. Среди необходимых педагогических условий формирования исследовательской компетентности студентов отмечены следующие: преобладание научно-исследовательской составляющей в содержании учебных дисциплин; формирование методологической грамотности студентов; предоставление студентам возможности получения опыта проведения исследований.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, научно-исследовательская компетентность, педагогические условия формирования компетентности, профессиональная подготовка магистрантов, предметное содержание учебных дисциплин.

В условиях современной образовательной практики осуществляется ориентация на реализацию компетентностного подхода, при котором компетенция – это наперед заданное требование к образовательной подготовки обучаемого, а компетентность – мера соответствия этому требованию, степень освоения компетенции, личностная характеристика специалиста. Профессиональная компетентность рассматривается как конечный результат подготовки, как интегральная характеристика личности, определяющая способность решать профессиональные задачи, что в свою очередь потребует от специалиста знаний, умений и опыта продуктивно выполнять определенную работу [1]. Заданность всех видов компетенций определяется образовательными стандартами. Для наиболее полного удовлетворения запросов работодателей сегодня приняты к исполнению профессиональные стандарты специалистов, призванные повысить качество образования и, как следствие, профессиональную компетентность специалистов. Образовательный процесс подготовки специалистов происходит с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) и профессиональных стандартов специалистов. При этом акцентируется внимание на подготовку конкурентоспособного специалиста, востребованного на рынке труда, умеющего творчески мыслить, владеющего методологической грамотностью, обладающего необходимыми личностными качествами для высокоэффективного выполнения своих профессиональных функций.

В рамках направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) – Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта осуществляется реализация ФГОС ВО (3+), среди формируемых видов деятельности: педагоги-

ческий, тренерский и научно-исследовательский (2 курс); ФГОС ВО (3++), среди формируемых видов деятельности: педагогический и научно-исследовательский (1 курс). Как видим, научно-исследовательский вид деятельности является приоритетным аспектом в подготовке специалиста направления подготовки 49.04.01 Физическая культура с учетом направленности всех образовательных программ, в частности, и данной основной профессиональной образовательной программы.

Акцентируя внимание на задачах научно-исследовательского вида деятельности, отметим, что студент должен «постоянно повышать свою компетенцию в области выявления научных проблем и способы их решения; выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта; внедрять инновационные и современные компьютерные технологии в практику научных исследований в области физической культуры и спорта; разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации» [2, с. 6]. Среди общепрофессиональных компетенций, формируемых в рамках категории «научные исследования», отметим, «ОПК-7 - Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта» и «ОПК-8 - Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний» [3, с.8].

Это еще раз подтверждает актуальность проводимого исследования, к тому же, уточняя требования профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» (утв. Министерством труда и социальной защиты РФ от 08.09. 2015г. № 608-н), ориентированного на подготовку специалиста в рамках данной основной профессиональной образовательной программы, обратим внимание на трудовые функции, направленные на реализацию научно-исследовательской компетентности будущих специалистов: ТФ – «Разработка научно-методических и учебно-методических материалов, обеспечивающих реализацию программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП (G/01.7)» [4, с.43] и ТФ – «Руководство научно-исследовательской, проектной, учебно-профессиональной и иной деятельностью обучающихся по программам бакалавриата, специалитета, магистратуры и(или) ДПП (I/03.7)» [4, с. 60].

В процессе подготовки специалиста все эти задачи решаются посредством проектирования научно-обоснованных педагогических средств образовательной деятельности в условиях реализации данной основной профессиональной образовательной программы. Формирование научно-исследовательской компетентности как составной части профессиональной компетентности специалиста, на наш взгляд, является обоснованной и по тому, «что по мере овладения профессиональной деятельностью меняется её контекст что можно выразить через характеристику усложнения задач и изменения позиции специалиста в процессе решении этих задач, а именно увеличение доли исследовательской деятельности, переход от эпизодической к системной оценке своей деятельности» [5, с. 22].

Наше исследование направлено на изучение степени информированности, понимания и отношения магистрантов к научно-исследовательской деятельности, как одному из видов их профессиональной подготовки. Мы провели опрос студентов магистратуры 1 и 2 года обучения в количестве 22 человек.

Результаты опроса показали, что больше половины опрошенных являются выпускниками нашей образовательной организации (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург), закончили бакалавриат ОПОП 49.03.01 «Физическая культура», ОПОП 44.03.01 «Педагогическое образование», ОПОП 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» - это 59 % (13чел.), остальные – 41 % (9 чел.) других направлений подготовки из других образовательных организаций высшего образования. Обучение в магистратуре оправдало ожидания студентов в большей степени и только 13 % (3 чел.) затруднились однозначно ответить на этот вопрос. На вопрос о подго-

товке в магистратуре специалистов - исследователей согласилась большая часть - 81 % (18 чел.), остальные 19 % (4 чел.) затруднились с ответом. Мы также диагностировали проблему исследовательской направленности учебных дисциплин в рамках подготовки в условиях магистратуры: «отдельные учебные предметы» - с этим согласились 90 % (20 человек) и только 10 % (2 чел.) выбрали в качестве средства к научно-исследовательской подготовке написание выпускной квалификационной работы (ВКР). Нас также интересовало проведение исследования в рамках собственного интереса (несвязанного с написанием ВКР) и на этот вопрос утвердительно ответили только 10 % (2 чел.). На вопрос об участии в научно-практических конференциях мы тоже получили не столь оптимистичные результаты - утвердительно ответили только 10 % (2 чел.). Из числа опрошенных только один студент предполагает осваивать следующий образовательный уровень – подготовку научно-педагогических кадров высшей квалификации (аспирантуру). Мы попросили определить рейтинговые значения учебным дисциплинам, ориентированным на формирование исследовательской компетентности, - в качестве приоритетных названы следующие дисциплины: «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя», «Профессионализм в сфере физической культуры и спорта», «Образовательная политика высшей школы», «Теория и методика спорта высших достижений», «Высшее образование на современном этапе». Данное распределение свидетельствует об объективной оценке содержания учебных дисциплин. Рейтинг таких предметов как «История и методология науки» и «Проектирование образовательного процесса в физкультурных учебных заведениях» оказался недостаточно высоким, что свидетельствует возможно об их сложности и недостаточной доступности.

Это констатирующее исследование подтвердило понимание студентами освоения следующего образовательного уровня, имеющего научно-исследовательскую направленность, что свидетельствует о методически грамотном содержании образовательного процесса. Анализ результатов опроса дал основание сформулировать следующие необходимые педагогические условия формирования научно-исследовательской компетентности: преобладание научно-исследовательской составляющей в содержании учебных дисциплин, в частности, как целевого, содержательного и процессуального компонентов; формирование методологической грамотности студентов посредством анализа научных текстов, написания выпускной квалификационной работы; предоставление студентам возможности реализации себя в качестве исследователя посредством участия в научно-практических конференциях, написания научных статей и их рецензирования. Вопросы в продолжение этой темы исследования будут связаны с определением исследовательских умений студентов, с трудностями при написании выпускной квалификационной работы, способами преодоления этих трудностей, что поможет выявлению путей формирования научно-исследовательской компетентности студентов.

Список использованных источников

1. Прохорова, М.В. Основы акмеологии : учеб. пособие / М.В. Прохорова, А.Г. Семенов, Т.Е. Баева ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2004. – 109 с.
2. Приказ Минобрнауки России от 08.04.2015 № 376 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры)» (зарегистрировано в Минюсте России 28.04.2015 № 37043) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvom/490401.pdf> (дата обращения : 24.01.2020).
3. Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 944 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48561) [Электронный ресурс]. – Режим доступа :

http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Mag/490401_M_3_31102017.pdf (дата обращения : 24.01.2020).

4. Приказ Минтруда России от 08.09.2015 № 608н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.09.2015 № 38993) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.004.pdf> (дата обращения : 24.01.2020).

5. Педагогика : учеб. для вузов / под ред. А.П. Тряпицыной. – СПб. : Питер, 2014. – 304 с.

УДК 378

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Белгородцева Э.И., канд. пед. наук, доц., проф. каф. педагогики
НГУ им П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В данной статье раскрывается проблема самовоспитательной деятельности студентов 3 курса факультета летних олимпийских видов спорта перед прохождением учебной практики в общеобразовательных учреждениях. С помощью анкетирования и беседы со студентами были определены основные профессионально-педагогические умения и способности: гностические, проектировочные, организаторские, конструктивные и коммуникативные. Подобный анализ позволяет студентам осмысливать собственные педагогические способности (достоинств и недостатков), сопоставлять свои педагогические умения (сильных и слабых сторон) с учетом требований к профессии учителя физической культуры. Такое изучение педагогических умений дает объективно верную картину, на основе которой нетрудно сформулировать и поставить перед собой конкретные задачи профессионального самовоспитания.

Ключевые слова: самооценка, самоанализ, самоконтроль, самовоспитательная деятельность, самопознание, педагогическое стимулирование.

Анализ научно-методической литературы по самовоспитанию и профессиональному самовоспитанию с целью конкретизации (в соответствии с предметом данного исследования) позволил констатировать следующее. В процессе занятий спортом самовоспитательная деятельность студентов рассматривается как центральное место в деле профессионального самовоспитания [1], целенаправленная самостоятельная работа по совершенствованию своей личности [2], как формирование основ авторитета тренера юных спортсменов в процессе профессиональной подготовки [3]. Например, С.Б. Елканов [4] раскрывает закономерности процесса самовоспитания профессионально-педагогических умений учителем своей личности.

По данным исследования Н.В. Кожевниковой, учебная практика способствует студентам взглянуть на себя совершенно с другой стороны, выявить новые качества, которые до этого у них не проявлялись [2]. Следовательно, в ходе учебной практики студент размышляет и быстрее всего осознает недостаточное развитие тех или иных личностных и профессиональных качеств. Анализируя уровень развития своих личностных качеств, педагогических умений студент убеждается в необходимости к работе над собой, что изменять, а что совершенствовать в себе.

В связи с этим самостоятельная деятельность студентов 3 курсов (в количестве 98 человек) факультета летних олимпийских видов спорта в 2017/18 учебном году и в 2018/19 учебном году (в количестве 112 человек) выявлялась перед прохождением учебной практики в процессе изучения учебной дисциплины «Педагогика физической культуры». С этой целью в ходе семинарских занятий студентов познакомили с алгоритмом самообразовательной деятельности. Обучающиеся раскрывали роль педагогических способностей в профессиональной деятельности педагога. С целью актуализации знаний студентам были заданы следующие вопросы:

1. В чем проявляются способности к педагогической деятельности?
2. Какие методы используются для объективного изучения и оценки конкретного педагога?
3. Раскройте смысл и значение самостоятельной деятельности по самовоспитанию собственной личности?
4. Какие методы вы знаете и применяете для самосовершенствования профессионально-педагогических умений в ходе обучения в Университете?
5. Влияет ли самовоспитательная деятельность на формирования основ авторитета тренера юных спортсменов в процессе профессиональной подготовки?
6. Размышляли ли вы над программой самопознания личности? важных и профессионально значимых качеств по совершенствованию своей личности?

Для аргументации вышеуказанных вопросов студенческая группа делится на подгруппы по 4-5 человек в каждой. Затем дается *инструкция* студентам:

- а) соблюдать элементы устного выступления (вступление, главную часть и заключение);
- б) использовать в главной части целевые установки (сообщить информацию, обосновать свою точку зрения, убедить аудиторию);
- в) продумать и использовать во вступлении приемы привлечения внимания и интереса: обращение; интригующее начало; повышение или понижение тона голоса, изменение его тональности; вопросно-ответный ход рассуждения; контрастное сопоставление аргументов; экспрессивное заключение;
- г) использовать речевые обороты: предположим, что ...; представьте себе...; давайте обратимся к фактам...; по мнению автора...; приведем вам пример...; автор убедительно доказывает, что...; придерживаемся точки зрения...;
- д) следить за скоростью речи; не употреблять слова-паразиты;
- е) в ходе выступления соблюдать необходимое условие для правильного понимания позиции собеседника – это умение слушать.

На *первом этапе* (15-20 минут) участники в каждой подгруппе высказывают свои суждения в устной или письменной форме.

На *втором этапе* (20-25 минут) каждая группа анализирует то или иное мнение (суждение) и принимает решение по вопросу, вызвавшему противоречие. Идет бурное обсуждение и коллективный анализ позиции подгрупп. На основе этого формулируется коллективное мнение в своей подгруппе и составляется связной текст (композицию) устного выступления.

На *третьем этапе* (25 минут) каждая подгруппа демонстрирует результат своей работы. Обсуждение в студенческой группе проводится в виде дискуссии. Методика его проведения проста. Каждый из участников имеет право вступить в дискуссию при анализе и оценки деятельности других подгрупп.

В заключение занятия подводятся итоги занятия, обсуждение полученных результатов, происходит обмен впечатлениями, своими ощущениями.

Анализ полученных ответов после бурных дискуссий показал, что студенты уделяют большое внимание характеристике не только личностных качеств педагога, но и профессионально значимых.

На практических занятиях студенты проводят самоанализ учебной деятельности до начала учебной практики и после ее прохождения. С этой целью студенты выявляют уровень

сформированности у них личностных и профессионально значимых качеств, умений, отношений, необходимых для эффективной будущей педагогической деятельности.

Студенты оценивали следующие профессиональные знания и умения: информационные, гностические, проектировочные, конструктивные, организаторские и коммуникативные. Для изучения профессиональных знаний и умений использовалась 5-ти балльная система оценки, где:

5 баллов ставится, если имеют высокий уровень развития знаний и умений, используются при решении учебных и практических задач;

4 балла – знания и умения не всегда применяются при решении учебных и практических задач;

3 балла – не представляют из себя систему знаний и умений при решении учебных и практических задач;

2 балла – знания и умения выражены слабо при решении учебных и практических задач;

1 балл - знания и умения отсутствуют.

После выявления вышеуказанных знаний и умений, студенты анализируют полученные результаты. Выяснилось, что студенты имеют разный уровень как гностических, проектировочных, конструктивных, организаторских и коммуникативных умений. Они по-разному характеризуют проявления тех или иных педагогических умений. Кроме того фактическая связь между гностическими и конструктивными умениями оказывается более сложной. Наблюдается тесная зависимость между гностическими и конструктивными умениями.

Об уровне сформированности коммуникативных умений у студентов можно судить по степени овладения многообразными приемами общения, способами восприятия и понимания другого человека. Поэтому коммуникативные умения являются у большинства студентов на среднем уровне (3,5 – 3,7 баллов). Студенты утверждают, что продуктивного общения необходимо хорошо владеть не педагогической техникой, но и средствами невербального общения. В непринужденных дискуссиях студенты выясняли, сопоставляли различные точки зрения. Эмоциональный характер подбираемого материала способствовал воспитанию у студентов нравственные чувства.

На вопрос: «Какие нравственные качества вам хотелось воспитывать у себя в большей степени?» из 145 опрошенных студентов были названы такие качества как общительность (18,3%), отзывчивость, чуткость как эмпатические проявления (соответственно 10,8 и 8,9%).

Чаще всего высказывались желания: воспитывать уверенность и требовательность к себе (18,8, принципиальность (7,8%), а вот стремление развивать в себе тактичность, внимательность, терпимость отметили лишь 18,9% анкетированных студентов.

Итак, педагогический такт предполагает и гибкость поведения педагога - тактику. Быть тактичным - нравственное требование к педагогу, который общается с развивающейся личностью. Ведь педагог выступает перед детьми в разных ролях, которые требуют проявления такта в различных тональностях.

На основе анализа результатов, студенты определяют для себя программу по самосовершенствованию, используя проектную матрицу «Проект моего «Я» (изучить..., узнать..., изменить..., достичь..., задуматься..., сделать..., развить..., совершенствовать и др.), опираясь на свой избранный вид спорта.

Этот проект выполняется студентом самостоятельно в виде домашнего задания с целью освоения приемов самодиагностики. Студенты проводят самоанализ своих положительных и негативных качеств, отвечая на вопрос: «Какой Я?» или «Кто Я»? Такое авторское осмысление своей личности осуществляется через взгляд на себя, обозначив две колонки: «Мои достоинства» и «Мои недостатки». Систематизация представлений о себе способствует развитию навыков рефлексии собственного «Я» для составления программы самосовершенствования личностного роста, выделяют среди них приоритетные.

Анализ полученных результатов показал, что студенты в целях самопознания наиболее часто применяют методы сравнения себя с другими, а также учитывают мнение других людей.

Список использованных источников

1. Белгородцева, Э.И. Основы педагогической и спортивной этики : учебник / Э.И. Белгородцева, Н.В. Кожевникова ; под общ ред. В.И. Криличевского. – М. : КНОРУС, 2018. – 286 с.
2. Кожевникова, Н.В. Условия повышения эффективности работы методиста на педагогической практике в школе : учеб.-метод. пособие / Н.В. Кожевникова. – СПб. : [б. и.], 2012. – 45 с.
3. Ушхо, Ю.Д. Формирование основ авторитета тренера юных спортсменов в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ушхо Ю.Д. – Майкоп, 2006. – 24 с.
4. Елканов, С.Б. Профессиональное самовоспитание учителя : книга для учителя / С.Б. Елканов. – М. : Просвещение, 1986. – 143 с.

УДК 378.14

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В НАПИСАНИИ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ

*Гомзякова И.П., канд. пед. наук, доц., доц. каф. педагогики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье раскрывается актуальность вопроса разработки рабочих программ по дисциплинам в высших образовательных учреждениях. Проведенная экспертиза позволяет оценить результаты данной работы в написании программ по педагогическим дисциплинам, выделить типичные ошибки и рекомендации. В процессе внедрения в систему образования новых федеральных государственных образовательных стандартов при формировании учебных планов и рабочих программ необходимо учитывать зависимость компетенций от набора изучаемых дисциплин, связи между изучаемыми дисциплинами, которые требуют частой актуализации и согласования с мнением работодателей.

Ключевые слова: рабочая программа, компетенции, ошибки, рекомендации, содержание.

На современном этапе в образовательных учреждениях разрабатываются программы по учебным дисциплинам, которые утверждаются Министерством образования и науки Российской Федерации, они рассматриваются как базовые для составления рабочих программ для конкретных Вузов. Методическая содержательная данного вида деятельности для преподавателя весьма объемна, имеет ежегодный характер, ее организация требует методичности, систематизации, разработки четких критериев, шаблонов и рекомендации.

В процессе внедрения в систему образования новых федеральных государственных образовательных стандартов при формировании учебных планов и рабочих программ необходимо учитывать зависимость компетенций от набора изучаемых дисциплин, связи между изучаемыми дисциплинами, которые требуют частой актуализации и согласования с мнением работодателей. Такие задачи характеризуются большим объемом информации и сложностью взаимосвязей анализируемых факторов. При составлении преподавателями рабочих программ это может приводить к ошибкам и противоречивым оценкам, а в дальней-

шем к претензиям. В связи с тем, что стандарты оформления и составления документов могут со временем меняться, выпускающие кафедры вузов вынуждены проделывать повторную работу по составлению рабочих программ. Этот процесс является очень трудоемким. Данные положения указывают на актуальность и практическую значимость рассмотрения теоретических подходов подготовки рабочих программ и экспертизы готовых программ.

Рабочая программа – это информационные данные о содержании определенной дисциплины. В современных условиях функционирования образовательной системы ежегодное написание программ явилось неотъемлемой и объёмной составляющей методической деятельности преподавателя. Программа в своем содержании предполагает объём, планирование, содержание и достижения дисциплины. Согласно пониманию о том, что рабочая программа основной своей целью имеет ознакомление с содержанием и особенностью дисциплины, в первую очередь целесообразно требовать в ее построении соответствующей:

- научности и методичности;
- логичности содержания дисциплины;
- комплексности с точки зрения обеспечения межпредметных связей;
- подбор целесообразных форм организации и контроля достижений.

Результаты экспертизы рабочих программ по педагогическим дисциплинам по направлению подготовки «Физическая культура» указали на необходимость видения разработчиком тех критериев, которые помогут в коррекции и дальнейшем написании рабочих программ. Учитывая тот факт, что рабочие программы разрабатываются на основании шаблона, целесообразно подчеркнуть, что для разработчика контроль и коррекция данной работы заключается в большей степени в видении методических составляющих и соответствиях документа. Таким образом, выявлены типичные ошибки в написании рабочих программ. Однако, необходимо указать, что данные ошибки отмечены никак не соответствие шаблону в подготовке рабочей программы, а именно как методическое видение преподавателя взаимосвязанности элементов рабочей программы и логичность их изложения, использования и достижений как при написании, так и в изучении дисциплины.

1. Несогласованность элементов компетенций и индикаторов компетенций. При этом разработчик не учитывает то, что индикаторы компетенций, предложенные в системе планирования достижений по направлению подготовки участвуют не только в разработке конкретно разрабатываемой программы, но и включены в содержание программ других дисциплин. Что в свою очередь, требует четкости понимания и учета именно тех индикаторов, которые по мнению разработчика реализуются в содержании его дисциплины. Разработчику необходимо понимание, что в результате прохождения дисциплины и освоения материала обучаемый должен иметь представление и знания (знать), сформировать умения (уметь), использовать способы деятельности (владеть);

2. Рабочая программа требует логичного последовательного изложения и видения достижения в структуре всего содержания дисциплины и ее теоретических блоков;

3. Наиболее типичной ошибкой, указывающей на то, что разработчик не ориентирован на соответствие и согласование компонентов программы, является результат написания блоков ФОС и Методические рекомендации. Именно в этих разделах необходимо наведение соответствия видов контроля. В представлении содержания контролей и критериев оценки в ФОС и раскрытие содержания организации и способов осуществления в разделе Методические рекомендации для этих же видов контроля.

Анализ специфики организации подготовки рабочих программ указал на необходимость следующих рекомендаций:

- в процессе обучения преподавателей разработке рабочих программ целесообразно рассмотреть всех блоков программы, с указанием на взаимосвязанные элементы;
- необходима отдельная подготовка по указанию информационных источников;
- информирование разработчиков об однозначности требований по количеству и качеству организованных контролей по дисциплине;

- отдельная методическая проработка понимания в видении элементов контроля, результатов обучения, критериев оценки на протяжении всего содержания рабочей программы, что в свою очередь, требует подробного ознакомления разработчика с требованиями и документа экспертизы до написания рабочей программы по дисциплине. Ознакомление с требованиями всех соответствий, указанных в экспертном заключении.

Список использованных источников

1. Дымова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : метод. пособие / А. Л. Дымова, Г.В. Чернышова. – Смоленск : [б. и.], 2004. – 59 с.
2. Солянкина, Н.Л. Как составить рабочую программу учебного курса? / Н.Л. Солянкина. – Красноярск : Изд-во КК ИПКиПП РО, 2009. – 27 с.
3. Фаулер, М. Архитектура корпоративных программных приложений : пер. с англ. – М. : Фаулер. – М. : Издат. дом «Вильямс», 2006. – 544 с.

УДК 378.147

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПЕДАГОГИКА

*Дранюк О.И., канд. пед. наук, доц., доц. каф. педагогики НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье определена актуальность разработки средств формирования и оценки универсальных компетенций студентов вуза физической культуры. Раскрываются теоретически разработанные средства формирования и оценки универсальных компетенций (УК-3, УК-5) в процессе обучения дисциплине Педагогика. Определены педагогические условия успешного формирования универсальных компетенций в образовательном процессе по дисциплине.

Ключевые слова: образовательный процесс по дисциплине, студенты вуза физической культуры, средства формирования и оценки универсальных компетенций.

Новые актуализированные Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профессиональные стандарты «Тренер» [4], «Специалист по инструкторской и методической работы в области физической культуры и спорта» [5] ориентируют на формирование и оценку универсальных компетенций у студентов в образовательном процессе по дисциплине. Универсальные компетенции (ключевые, общекультурные) - самое общее и широкое определение адекватного проявления социальной жизни человека в современном обществе [1, С.3].

Процесс обучения студентов дисциплине «Педагогика» согласно локальным актам НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург должен способствовать формированию следующих универсальных компетенций (таблица 1).

Успешное решение задач, связанных с определением и применением способов, средств формирования и оценки вышеназванных компетенций в образовательном процессе по дисциплине «Педагогика», требует соблюдения следующих педагогических условий: учет цели и задач дисциплины «Педагогика», ее содержания [6]; количество часов, отведенных на изучение дисциплины; учет уровня подготовленности студентов и их возрастных особенностей; материально-технической базы учреждения; учет уровня методического мастерства

преподавателей, ведущих дисциплину. При этом следует помнить, что оценочные средства для изучения сформированности универсальных компетенций у студентов как неотъемлемая часть образовательных технологий должны стать действенным средством не только оценки, но и самого процесса обучения [2].

Таблица 1. Универсальные компетенции, формируемые в процессе изучения студентами дисциплины «Педагогика»

Название группы	Название универсальной компетенции
Командная работа и лидерство [3]	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде [3]
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) [3]	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни [3]

Нами были теоретически разработаны (представлены в рабочих программах по дисциплине «Педагогика» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура) и реализованы в ходе экспериментального преподавания дисциплины средства формирования и оценки вышеназванных универсальных компетенций. Раскроем некоторые из них (таблица 2).

Таблица 2. Средства формирования и оценки универсальных компетенций в образовательном процессе по дисциплине «Педагогика»

Компетенция	Средства формирования и оценки универсальных компетенций
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>Разработайте вопросы для беседы с целью изучения причин интереса студентов группы к избранному виду спорта или к дисциплинам, изучаемым в университете.</p> <p>Организация выполнения контрольного задания: учебная группа делится на 2 (3) подгруппы. Каждой подгруппе преподаватель выдает карточку с заданием, студентам необходимо разработать вопросы беседы и провести беседу (задать вопросы студентам другой подгруппы, зафиксировать ответы, сделать заключение), используя теоретические положения педагогики по теме методы педагогического исследования. Капитаны команды руководят работой своей подгруппы, представитель команды представляет результаты решения поставленной в задании задачи. Жюри из числа студентов, магистрантов кафедры и преподаватель оценивает по десятибалльной шкале представленные варианты решения задачи по следующим показателям: 1. Соответствие представленного решения теоретическим положениям педагогики 2. Согласованность в работе членов команды, их сотрудничество, выполнение своих обязанностей 3. Соблюдение норм этики внутри команды и при осуществлении социального взаимодействия. 4. Качество речи, ответы на вопросы. Преподаватель подводит итоги занятия, озвучивает баллы, набранные командами и каждым участником, отмечает достоинства и недостатки в ответах студентов.</p>
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>Разработка способов развивающего обучения на учебных занятиях по базовому виду спорта или тренировочных занятиях по избранному виду спорта.</p> <p>Предложите возможный вариант проблемного обучения на учебных занятиях по базовому виду спорта или тренировочных занятиях по избранному виду спорта.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определите образовательную (-ые) задачу учебного занятия по базовому виду или тренировочного занятия по избранному виду спорта (укажите возраст учеников, этап подготовки) 2. Определите воспитательную (-ые) задачи 3. Сформулируйте развивающую задачу занятия, связанную с развитием познавательных способностей, а также двигательных способностей. 4. Разработайте один из методов развивающего обучения: проблемного изложения материала или частично-поисковый по следующей форме: <ol style="list-style-type: none"> а) Проблемное преподавание б) Проблемное учение (частично-поисковый метод) 5. Проведите рефлексию (самоанализ своей деятельности и ее результатов): - физическая рефлексия (успел – не успел, легко – тяжело, почему?),

	<ul style="list-style-type: none">- сенсорная рефлексия (самочувствие: комфортно – дискомфортно, интересно – скучно), почему?- интеллектуальная рефлексия (что понял, что осознал – что не понял, какие затруднения испытывал, как их можно преодолеть),- духовная рефлексия (стал лучше – хуже, созидал или нет). <p>Система оценки (5/10 баллов):</p> <p>Высокий уровень 9-10 баллов (отлично) – работа содержит полные ответы на все вопросы, сформулированные в задании: корректно определены образовательные, развивающие и воспитательные задачи занятия, раскрыт один из методов проблемного обучения, прослеживается связь между задачами занятия, возрастом учеников и разработанным методом проблемного обучения, задание выполнено в соответствии с научными положениями Педагогики</p> <p>Средний уровень 7-8 баллов (хорошо) - работа содержит ответы на все вопросы, сформулированные в задании, в работе имеются недочеты, неточности в формулировке задач занятия, в раскрытии проблемного метода обучения</p> <p>Пороговый уровень 5-6 балла (удовлетворительно) работа содержит ответы на вопросы, сформулированные в задании; имеются неточности в формулировке задач занятия и ошибки в разработке проблемного метода обучения</p> <p>Ниже порогового (неуд) - работа не содержит ответы на все поставленные вопросы, допущены существенные ошибки, не установлена связь между задачами занятия, метод проблемного обучения не раскрыт</p>
--	--

Теоретически разработанные и реализованные в образовательном процессе по дисциплине Педагогика средства формирования и оценки универсальных компетенций (УК-3, УК-6) требуют экспериментального обоснования, что является задачей нашего дальнейшего исследования данной проблемы.

Список использованных источников

1. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования [Электронный ресурс] // Интернет-журнал "Эйдос". – 2006. – 5 мая. – <http://www.eidos.ru/journal/2006/0505.htm> (дата обращения 16.11.2019).
2. Педагогические технологии в системе профессионального образования в области физической культуры и спорта : монография / Баева Т.Е., Белгородцева Э.И., Гомзякова И.П., Дранюк О.И., Катаева С.В., Костюченко В.Ф., Крафт Н.Н., Криличевский В.И., Михайлова Д.А., Овсяк Т.М., Романова А.В., Щенникова М.Ю., Яковлюк А.Н. – СПб. : [б.и.], 2017. – 327 с.
3. Приказ Минобрнауки РФ от 19.09.2017 г. N 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования-бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71688814/> (дата обращения 16.11.2019).
4. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://samgtu.ru/uploads/documents/professionalstandarts/17.pdf> (дата обращения 17.12.19).
5. Проект приказа Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работы в области физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://docviewer.yandex.ru/view> (дата обращения 21.01.19).
6. Романова, А.В. Педагогика (практические занятия) : учеб.-метод. пособие / А.В. Романова, О.И. Дранюк ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2008. – 146 с.

УДК 378.14

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Крафт Н.Н., канд. пед. наук, доц., доц. каф. педагогики НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Пронин Е.А., начальник курса факультета (ракетный и РСЗО),
Михайловская ВАА, Санкт-Петербург

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению основных направлений организации самостоятельной учебной работы студентов. В статье обосновывается роль самостоятельной учебной работы в повышении качества профессиональной подготовки студентов. Определены предпосылки к созданию педагогических условий эффективности самостоятельной учебной работы, формированию умений самостоятельной учебной работы и, в целом, самостоятельности как личностного качества. В статье представлены результаты исследования с целью выявления зависимостей спортивных результатов от уровня показателей групповой сплоченности и уверенности в себе, что будет способствовать эффективности организации самостоятельной учебной работы студентов.

Ключевые слова: Самостоятельная учебная работа, умения самостоятельной учебной работы студентов, педагогические условия организации, самостоятельность, диагностика степени уверенности в себе, диагностика сплоченности коллектива.

В современных условиях организация самостоятельной работы в системе высшего образования считается приоритетной задачей в рамках подготовки конкурентоспособного специалиста, востребованного на рынке труда. При этом актуальность тематики определяется и необходимостью реализации способности к самообразовательной деятельности, что предполагает формирование умений самостоятельной учебной работы у студентов и в целом самостоятельности как личностного качества.

Анализ научной литературы, позволил нам выявить актуальную для нашего исследования дефиницию самостоятельной работы «в качестве педагогического средства организации учения и управления самостоятельной деятельностью студента в учебном процессе» [1, с. 65]. Такие исследователи, как П.И. Пидкасистый [1], Е.Л. Белкин [2] и другие, подчеркивают важность рациональной организации самостоятельной работы и ее реализации как условие повышения эффективности обучения. Вместе с тем, акцентируется внимание на целевой направленности самостоятельной работы в качестве средства формирования самостоятельности как важного личностного качества и как систему навыков сознательной самоорганизации. Так, Е.Л. Белкин [2] рассматривает самостоятельную работу как средство организации и управления познавательной деятельностью студентов.

В процессе организации самостоятельной учебной работы важное значение имеют следующие компоненты: целеполагание; отбор и компоновка содержательного и процессуального компонентов образовательного процесса; контроль результативности самостоятельной учебной работы студентов. При этом отметим важность профессионализации заданий, используемых в рамках самостоятельной учебной работы, посредством профессиональной ориентации учебных дисциплин; возможность индивидуализации заданий для самостоятельной работы; необходимость оптимального сочетания аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы; предоставление студентам методического обеспечения самостоятельной учебной работы.

Организация самостоятельной учебной работы студентов сопряжена с формированием мотивации и личной заинтересованности в образовательном процессе, в эффективной реализации умений самостоятельной учебной работы студентов. При этом особая роль в организации самостоятельной учебной работы студентов принадлежит преподавателю, деятель-

ность которого в рамках данного направления включает систематизацию и совершенствование системы знаний, умений и навыков студентов; формирование умений использовать нормативно-правовую и психолого-педагогическую литературу; формирование у студентов умений самостоятельной учебной работы; развитие творческого мышления, самостоятельности, ответственности и организованности у студентов; формирование способности к самообразовательной деятельности; формирование исследовательской и коммуникативной компетентности.

На наш взгляд, в рамках спортивной-массовой работы в процессе организации самостоятельной учебной работы студентов значимыми показателями являются сплоченность коллектива и формирование чувства уверенности в себе, развитие которых сопряжено с реализацией педагогических условий эффективности организации данного процесса.

В целях подтверждения данного положения был проведен педагогический эксперимент, целью которого было доказать, что сформированность уверенности в себе, умение работать в коллективе и, в целом, психологическая подготовленность к сложной самостоятельной деятельности, позволяют повысить качество образования. В рамках исследования использовались методики на выявление уровня групповой сплоченности (тест Сижора) и уровня уверенности в себе (тест Райдаса). Эксперимент проводился с марта 2019 г. по май 2019 г. Были выбраны 2 группы участников по 28 человек в каждой, причем, одна из них контрольная (731), вторая – экспериментальная (732). Для исследования были задействованы 731 и 732 учебные взвода факультета (ракетный и РСЗО), Михайловская военная артиллерийская академия, г. Санкт-Петербург.

Сравнительный анализ данных тестирования в обеих группах до эксперимента не показал существенных различий между выборками. Самостоятельная учебная работа (спортивно-массовой работы) была направлена на развитие волевых, морально-психологических качеств, а также сплочение коллектива, формирование доверительных отношений, и включала в себя следующее: проектирование целей самостоятельной учебной работы, формирование предметного профессионально-ориентированного содержания, сочетания групповых и индивидуальных форм организации учебной работы, усиление профессионализации задания для самостоятельной работы, формирование умений самостоятельной учебной работы. После реализации самостоятельной учебной работы (спортивно-массовой) с экспериментальной группой, производились контрольные тесты в обеих группах. Сравнительный анализ результатов после проведения специальных занятий показал значительные различия между этими выборками. Каждый этап эксперимента завершался зачетом по упражнению № 48 «Марш-бросок на 5 км» с целью выявления влияния сформированности уверенности в себе и умения работать в коллективе на повышение спортивных показателей, результаты которого подтвердили обоснованность предположения. В таблице 1 представлены результаты эксперимента.

Таблица 1. Результаты эксперимента

№ группы	Количество тестируемых	Средний балл (тест Сижора)	Средний балл (тест Райдаса)	Средний балл (Марш бросок на 5 км)
До эксперимента				
КГ	28	13,2	69,8	3,7
ЭГ	28	13,4	69,2	3,5
После эксперимента				
КГ	28	13,7	70,6	3,9
ЭГ	28	15,5	75,8	4,25

Таким образом, реализация специально разработанной самостоятельной учебной работы (спортивно-массовой) позволяет констатировать результативность образовательного процесса в части выявления зависимостей спортивных результатов от уровня показателей групповой сплоченности и уверенности в себе. Результаты проведенного исследования позволяют обосновать разработку системы самостоятельных учебных работ студентов, реализация которой будет зависеть от создания следующих педагогических условий: формирование групповой сплоченности, формирование уверенности в себе, сочетание групповых и индивидуальных форм организации учебной работы, усиление профессионализации задания для самостоятельной работы, формирование умений самостоятельной учебной работы.

Список использованных источников

1. Пидкасистый, П.И. Организация учебно-познавательной деятельности студентов / П.И. Пидкасистый. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Педагогическое об-во России, 2005. – 144 с.
2. Белкин, Е.Л. Педагогические основы организации самостоятельной работы студентов в вузе : учебное пособие / Е.Л. Белкин, Л.П. Коренев, Н.А. Теребулина. – Орел : Моск. ин-т приборостроения, 1989. – 63 с.

УДК 796.011

НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА И РУКОПАШНЫЙ БОЙ» С УЧАЩИМИСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузин П.А., канд. пед. наук, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Кузьмин В.А., доц., заслуженный работник ФК РФ, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Чумляков А.П., заслуженный тренер России Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению обоснованию основных направлений совершенствования обучения кадетов спортивным единоборствам и рукопашному бою в общеобразовательных учреждениях Министерства обороны РФ, проведенному на основании изучения и анализа поединков по армейскому рукопашному бою, которые проводились среди воспитанников военных общеобразовательных организаций МО РФ в возрасте от 15 до 17 лет (09-10 ноября 2016 г.) на Первенстве ВС РФ среди общеобразовательных организаций Минобороны России.

Ключевые слова: спортивные единоборства, армейский рукопашный бой, общеобразовательные учреждения Министерства обороны РФ.

Как показали исследования, проведенные сотрудниками НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, спортивные и прикладные единоборства являются весьма популярными видами спорта среди молодежи во многих странах мира [1]. В то же время несмотря на постоянное совершенствование военной техники и вооружения, спортивные единоборства и рукопашный бой продолжают оставаться неотъемлемым компонентом системы воинского обучения и воспитания [2, 3, 5, 6] и используются во многих силовых и специальных структурах как важнейшее средство психологической подготовки к выполнению задач служебно-

профессиональной деятельности [2-7]. Именно по этой причине «Спортивные единоборства и рукопашный бой» (СЕ и РБ) включены в программу физической подготовки учащихся общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации [8].

Армейский рукопашный бой (АРБ) является смешанным единоборством, в котором используются приёмы из различных видов ударных и борцовских единоборств. Анализ поединков в этом виде спорта, ввиду того, что они проводятся в защитном снаряжении, обеспечивает наиболее объективную оценку степени сформированности навыков рукопашной схватки без оружия. Для обучающихся в военных общеобразовательных учреждениях МО РФ это очень актуально, с точки зрения их возраста и требований к технике безопасности. На сегодняшний день только схватки по правилам АРБ позволяют продемонстрировать в наиболее полном виде полноконтактный арсенал технико-тактических действий рукопашной схватки. Эти возможности АРБ для качественной подготовки юношей к военной службе изучались достаточно активно отечественными специалистами в области рукопашного боя [1, 3, 6, 8].

В целях выявления действующего арсенала технических действий, используемых юными спортсменами-рукопашниками, был применён метод видеоанализа. Нами были изучены и проанализированы поединки по армейскому рукопашному бою, которые проводились среди воспитанников военных общеобразовательных организаций МО РФ в возрасте от 15 до 17 лет (09-10 ноября 2016 г.) на Первенстве ВС РФ среди общеобразовательных организаций Минобороны России.

С целью выявления наиболее эффективных технических действий, которые доступны и для данного возрастного контингента и применяются ими в соревновательных условиях, было проанализировано 33 поединка. Эти исследования показали:

1. Основу ведения поединков составляют удары руками и ногами - 73,56 %.
2. В качестве наиболее эффективных защитных действий выявлены уклон и нырок (в том числе нырок с переходом на сваливание противника или на попытку выполнения броска) – 40,63 %; разрыв дистанции также использовался очень активно и составил 31,25%.
3. В качестве наиболее эффективных приемов борцовской техники нами выявлены следующие виды бросков: бросок с захватом двух ног (выносом двух ног в сторону); бросок (сваливание) с захватом одной ноги; сваливания «зацепом изнутри/снаружи»; бросок «передняя подножка» и броски на основе подворотов – «подсады голенью», «бросок через бедро».
4. Также высокую эффективность в поединках показали удержания, обеспечивающие эффективное завершение атаки (добивания или болевого приёма), удержание сбоку, удержание сидя на груди соперника «верхом», удержания со стороны ног и болевые приёмы – рычаг локтя захватом руки между ног», «рычаг локтя через бедро».
5. В качестве наиболее сложных технических приемов отмечены броски с высокой амплитудой, они были очень малочисленны от выявленных эффективных технических действий – 0,39 %.
6. При анализе тактики, которой придерживались спортсмены, было выявлено, что побеждали рукопашники, которые избирали атакующий стиль ведения боя. Это наглядно проявилось в таком показателе, как соотношение общего количества защитных действий к атакующим – 128:315. Эти данные подтвердили выводы ранее проведенных исследований, что применение в рукопашной схватке тактики агрессивно-наступательного ведения боя является более приоритетным вариантом и значительно чаще приводит к победе [5, 6]. Таким образом, подтверждено, что именно в атакующей тактике, в первую очередь, нужно уделять внимание атакующим действиям необходимо уделить большую часть бюджета времени.

Проведённый нами анализ системы подготовки по «СЕ и РБ», функционирующей в настоящее время в общеобразовательных организациях МО РФ, позволил прийти к следующим умозаключениям:

- 1) Подготовка по разделу «СЕ и РБ» является недостаточно эффективной, о чём свидетельствует средний балл за выполнение приёмов программы обучения – 3,4 балла.

По нашему мнению, это связано со следующими причинами:

- большим объемом программного материала, различных приёмов, которые должен освоить обучаемый;
- неоправданно большим количеством приемов и действий борьбы в партере (удержаниями, переворотами, болевыми приёмами) в данном разделе Наставления, не имеющими прикладного применения в спортивных схватках;
- сложность отдельных приёмов, которые вызывают затруднения как у воспитанников, так и у преподавателей, ведущих занятия (если они не специализируются в единоборствах).

2) Моделирование ситуационных задач также свидетельствует о недостаточной эффективности процесса подготовки. Так средняя оценка эффективности действий при решении ситуационных задач, осуществленная по 10-бальной шкале составила лишь 4,17 балла. Эти данные показывают, что в случае неожиданно возникающей рукопашной схватки воспитанник при попытке выполнить защитное действие, он более, чем в 50% случаев обречён на поражение (условную «гибель») или, как минимум, на получение ущерба ранения.

Обобщая выявленные в содержании и методике подготовки кадет по разделу «СЕ и РБ» недостатки, мы пришли к выводу, что таковыми являются:

- полное отсутствие в содержании обучения ударной техники, которая обеспечивает подготовку к сближению с противником, захват и выполнение эффективного броска;
- отсутствие защитных действий, позволяющих осуществить уход с линии атаки противника;
- большая неустойчивость владения приёмами программы;
- низкая эффективность выполнения приёмов при решении ситуационных задач и, как следствие, низкая психологическая устойчивость к ведению рукопашной схватки.

С целью совершенствования процесса подготовки кадетов по данному разделу нами предлагается:

- совершенствование содержания приёмов борьбы на основе выявления в спортивных схватках наиболее эффективных приемов и замена ими недостаточно эффективного содержания в Наставлении;
- обязательное включение в содержание обучения ударной техники руками и ногами, обеспечивающих эффективное сближение с противником с последующим захватом для выполнения броска;
- включение в содержание обучения таких приёмов защиты, как уклоны, уходы с линии атаки, подставки;
- совершенствование требований по проверке и оценке навыков «СЕ и РБ», включение в содержание проверки решение ситуационных задач.

Список использованной источников

1. Таймазов, В.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / Таймазов В.А., Ашкинази С.М., Обвинцев А.А. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 40–42.
2. Рукопашный бой и спортивные единоборства : учебник / А.Х. Ариткулов, А.Е. Батурин [и др.] ; Военный ин-т физ. культуры ; отв. ред. Зюкин А.В. – СПб. : [б. и.], 2005. – 431 с.
3. The Importance of Hand-to-Hand Fighting for Determininig Psychomotor Competence of Antiterrorists / S.M. Ashkinazi, R.M. Kalina, S.P. Novikov, R. Stupnicki // Archives of Budo. – 2005. – Т. 1, № 1. – С. 8–12.
4. Шипилов, Р.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений государственной противопожарной службы МЧС России / Шипилов Р.М., Ашкинази С.М., Кузнецов Б.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 18–22.
5. Ашкинази, С.М. Педагогические условия, правила и факторы эффективного обучения рукопашному бою // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 14–18.

6. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных силах Российской Федерации : монография / С.М. Ашкинази ; под ред. проф. В.Л. Марищука. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2001. – 242 с.

7. Обвинцев, А.А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази // Спорт, Человек, Здоровье : материалы VI Междунар. конгресса; Международная общественная организация содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье». – СПб. : НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2013. – С. 86-90.

8. Кузин, П.А. Проблемные вопросы подготовки учащихся довузовских учреждений Министерства обороны по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» // VII Международный научный конгресс «Спорт, человек, здоровье», 27-29 октября 2015 г. : материалы конгресса. – СПб., 2015. – С. 350–352.

УДК 796.011

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ И РУКОПАШНОМУ БОЮ В СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩАХ И КАДЕТСКИХ КОРПУСАХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузин П.А., канд. пед. наук, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Кузьмин В.А., доц., заслуженный работник ФК РФ, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Чумляков А.П., заслуженный тренер России Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме совершенствования обучения кадетов спортивным единоборствам и рукопашному бою в общеобразовательных учреждениях Министерства обороны РФ, проведенному на основании анкетного опроса экспертов. Предложено оптимизированное содержание обучения и определены классы, с которых целесообразно начинать обучение тем или иным приемам.

Ключевые слова: спортивные единоборства, армейский рукопашный бой, общеобразовательные учреждения Министерства обороны РФ.

Данная публикация базируется на результатах инициативной НИР кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя Военного института физической культуры (шифр «Единоборства»), в рамках которой было проведено анкетирование 30 специалистов, ведущих педагогическую деятельность по дисциплине «Физическая культура» в ряде общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации, в частности в Тверском Суворовском военном училище (СВУ), Санкт-Петербургском кадетском военном корпусе (КК), Кронштадтском морском кадетском военном корпусе, Нахимовском военно-морском училище, Кадетской спортивной школе ВИФК. Также к анкетированию были привлечены преподаватели кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя Военного института физической культуры.

Выполнение данной темы связано с тем, что данный раздел физической подготовки весьма популярен среди детей и юношей, причем такой тренд характерен не только для России, но и для других стран мира. Это показали международные исследования, проведенные

сотрудниками НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург [1]. Кроме того, спортивные единоборства и рукопашный бой продолжают оставаться неотъемлемым компонентом системы воинского обучения и воспитания [2, 3, 5, 6]. Они успешно применяются как важнейшее и незаменимое средство психологической подготовки к выполнению задач служебно-профессиональной деятельности во всех силовых и специальных структурах [2-7]. Данное обстоятельство определило необходимость включения в программу физической подготовки учащихся общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации «Спортивные единоборства и рукопашный бой» (СЕ и РБ) [8, 9].

Одной из главных задач НИР «Единоборства» являлась оценка текущего состояния процесса обучения кадетов и нахимовцев по рукопашному бою и спортивным единоборствам и научное обоснование путей совершенствования по данному направлению подготовки.

Каждому эксперту было предложено оценить приёмы, входящие в содержание раздела «СЕ и РБ» для СВУ и КК. Кроме того, эксперты должны были оценить ряд потенциально перспективных приёмов, которых нами предварительно отбирались на основе анализа спортивных поединков по армейскому рукопашному бою. Эксперты оценивали приёмы по 10-балльной шкале (где 0 - минимальная оценка, 5 - нейтральная, 10 - максимально положительная оценка) по четырём параметрам:

- 1 - необходимость включения в программу будущих курсантов военных вузов,
- 2 - возможность включения в программу (реальность проведения обучения данному приёму в рамках основной общеобразовательной программы по дисциплине «Физическая культура»),
- 3 - способность педагога обучить данному приёму (оценка личной методической подготовленности),
- 4 - класс обучения, в котором, по мнению эксперта, данный прием целесообразно осваивать.

В целом, экспертной оценке подверглись тридцать пять приёмов, включающие приёмы борьбы и ударную технику руками и ногами (таблица 1). Все приемы единогласно получили максимальное одобрение.

Таблица 1. Результаты экспертной оценки приёмов из действующей программы и потенциально эффективных приёмов

№ п/п	Наименование приёма	"Необходимость" (общий балл)	«Возможность» (общий балл)	«Способность» (общий балл)
1	Ударная техника (в общем)	10,00	9,60	9,83
2	Удар рукой прямо	10,00	9,63	9,90
3	Защита от удара рукой прямо (уклон/отбив)	10,00	9,53	9,67
4	Удар рукой сбоку	9,83	9,63	9,67
5	Защита от удара рукой сбоку (подставка/отбив)	9,67	9,53	9,63
6	Удар ногой прямо	9,73	9,57	9,73
7	Защита от удара ногой прямо (уход в сторону/захват)	9,73	9,63	9,70
8	Удар ногой сбоку по бедру/голену	9,93	9,60	9,77
9	Защита от ударов ногой по бедру/голену (Захват/блок/разрыв дистанции)	9,83	9,60	9,50
10	Удар ногой сбоку в корпус	9,70	9,60	9,70

Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

№ п/п	Наименование приёма	«Необходимость» (общий балл)	«Возможность» (общий балл)	«Способность» (общий балл)
11	Защита от ударов ногой в корпус (Захват/блок/разрыв дистанции)	9,63	9,53	9,57
12	Техника борьбы (в общем)	9,63	9,53	9,37
13	Бросок «Передняя подножка»	8,67	9,43	8,50
14	Бросок «Задняя подножка»	9,50	9,67	9,33
15	Бросок через бедро	9,40	9,53	9,10
16	Бросок упором стопы в живот	3,97	7,73	6,13
17	Бросок через спину	6,17	8,73	7,63
18	Бросок через голову	2,70	7,57	6,33
19	Бросок «Боковая подсечка»	6,30	8,83	7,50
20	Бросок через голову с захватом за пояс	3,00	7,87	6,07
21	Бросок через плечи («Мельница»)	1,27	6,60	5,73
22	Бросок переворот с захватом руки и ноги изнутри	5,30	8,00	7,07
23	Узел предплечья вниз после удержания поперек ("обратный узел")	3,20	7,23	5,23
23.	Узел предплечья вниз после удержания поперек ("обратный узел")	3,20	7,23	5,23
24	Рычаг локтя через бедро	7,53	8,73	8,27
25	Рычаг локтя с захватом руки между ногами	8,23	8,73	8,67
26	Ущемление ахиллесова сухожилия	6,40	8,27	7,83
27	Рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку	6,03	8,20	7,03
28	Защита от бросков	9,67	9,33	9,10
29	Переносом веса тела/перешагиванием	9,17	9,33	8,83
30	Осаживанием/зацепом	8,97	9,30	8,73
31	Удержания сбоку	9,40	9,53	9,03
32	Удержание со стороны головы	8,50	9,57	8,87
33	Удержание сидя верхом	9,57	9,63	9,23
34	Удержание со стороны ног	9,23	9,53	8,73
35	Удержание поперёк	8,57	9,30	8,50

Наиболее важным результатом по итогам систематизации полученных данных является то, что они позволяют сделать заключение о последовательности обучения приемам из различных групп на основе такого показателя, как соотношение среднего значения необходимости и процентного показателя доступности начала обучения.

С 5-го класса целесообразно включать в обучение: удар рукой прямо, защиту от удара рукой прямо, удар рукой сбоку, защиту от удара рукой сбоку, бросок «задняя подножка».

С 6-го класса целесообразно включать в обучение: удар ногой прямо, защиту от удара ногой прямо, удар ногой сбоку по бедру/голену, защиту от удара ногой сбоку по бедру/голену, бросок через бедро, бросок «передняя подножка», удержание сбоку, удержание со стороны головы.

Начиная с 7-го класса целесообразно включать в обучение: удержание сидя верхом.

Начиная с 8-го класса целесообразно включать в обучение: удар ногой сбоку в корпус, защиту от удара ногой сбоку, удержание со стороны ног, удержание поперёк.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы, имеющие значимость для совершенствования программы обучения кадет спортивным единоборствам и рукопашному бою:

- 1) в содержание раздела «СЕ и РБ» Наставления по физической подготовке для суворовских училищ и кадетских корпусов необходимо включить обучение технике ударов руками и ногами;
- 2) обучение ударной технике целесообразно начинать уже с первого года обучения (5-й класс);
- 3) овладение простейшими приёмами борьбы целесообразно планировать, начиная с 5-го класса;
- 4) ряд приёмов из действующей Программы обучения, такие как «Переворот с захватом руки и ноги изнутри» и «Боковая подсечка» целесообразно заменить на приёмы, более простые в выполнении.
- 5) при разработке рабочих программ для обучения разделу «СЕ и РБ» необходимо учитывать выявленную экспертную оценку о классе, с которого целесообразно начинать обучение отдельным приёмам.

Список использованных источников

1. Таймазов, В.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / Таймазов В.А., Ашкинази С.М., Обвинцев А.А. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 40–42.
2. Рукопашный бой и спортивные единоборства : учебник / А.Х. Ариткулов, А.Е. Батулин [и др.] ; Военный ин-т физ. культуры ; отв. ред. Зюкин А.В. – СПб. : [б. и.], 2005. – 431 с.
3. The Importance of Hand-to-Hand Fighting for Determining Psychomotor Competence of Antiterrorists / S.M. Ashkinazi, R.M. Kalina, S.P. Novikov, R. Stupnicki // Archives of Budo. – 2005. – Т. 1, № 1. – С. 8–12.
4. Шипилов, Р.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений государственной противопожарной службы МЧС России / Шипилов Р.М., Ашкинази С.М., Кузнецов Б.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 18–22.
5. Ашкинази, С.М. Педагогические условия, правила и факторы эффективного обучения рукопашному бою // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 14–18.
6. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных силах Российской Федерации : монография / С.М. Ашкинази ; под ред. проф. В.Л. Марищука. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2001. – 242 с.
7. Обвинцев, А.А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази // Спорт, Человек, Здоровье : материалы VI Междунар. конгресса; Международная общественная организация содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье». – СПб. : НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2013. – С. 86-90.
8. Кузин, П.А. Проблемные вопросы подготовки учащихся довузовских учреждений Министерства обороны по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» // VII Междунар. научный конгресс «Спорт, человек, здоровье», 27-29 октября 2015 г. : материалы. – СПб., 2015. – С. 350–352.
9. Кузин, П.А. Содержание и методика подготовки учащихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя : дис. ... канд. пед. наук / Кузин П.А. – Санкт-Петербург, 2019. – 153 с.

УДК 796.077.5

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА НГУ им. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Криличевский В.И., д-р пед. наук, проф., зав. каф. педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Развитие системы высшего образования невозможно без учета мнения самих обучающихся о процессе обучения и системе высшего образования. Для получения подобной информации было проведено анкетирование студентов бакалавриата НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. В результате исследования было установлено, что при положительном отношении к самому образовательному процессу, возможности получать высшее образование и им обладать, студенты не считают высшее образование значимой социальной ценностью, они отмечают нехватку практических дисциплин, а также неполное соответствие программы обучения ожиданиям.

Ключевые слова: бакалавриат, студенты, высшее образование, образовательный процесс, отношение.

Система высшего образования является одной из важнейших составляющих развития общества и государства. Подготовка высококвалифицированных специалистов в области ФК и С является важным условием для развития не только спорта высших достижений, но и массового спорта, и формирования здорового образа жизни, в т.ч. и у школьников [1, 2]. В условиях рыночной экономики высшее образование (далее – ВО) рассматривается не только, как система подготовки новых высококвалифицированных кадров, но и как процесс оказания услуг. Данная ситуация создает условия для развития конкуренции между ВУЗами, которая выражается, прежде всего, в качестве подготовки специалистов, одним из критериев которой является востребованность выпускников конкретного вуза на рынке труда [3]. Между тем, говоря о качестве самого образовательного процесса невозможно не учитывать мнения самих обучающихся, в том числе и их мотивацию к получению высшего образования, включая отношение к учебному процессу [4]. Изучение отношения к образовательному процессу среди студентов ВУЗов позволяет своевременно вносить корректировки в образовательный процесс, тем самым способствуя совершенствованию системы ВО. Таким образом, целью исследования стало изучение отношения к образовательному процессу среди студентов вузов ФК и С.

Для достижения поставленной цели была разработана анкета, состоящая из 18 вопросов. В исследовании приняли участие 590 студентов бакалавриата второго (59,7%) и третьего (40,3%) курсов, обучающихся на факультетах летних и зимних олимпийских видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (далее – НГУ), по направлению «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», из них 41,0% юноши и 59,0% девушки. Анкетирование проходило в мае 2019 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Выбор ВУЗа – это не только выбор будущей профессии, но иногда и всего жизненного пути. Анкетирование показало, что 57,3% опрошенных целенаправленно поступали именно в НГУ. 21,0% выбрали ВУЗ по совету со стороны (родственники, друзья и т.п.), 7,8% – посчитали, что в другие ВУЗы поступить не смогут, 4,7% – поступали вместе с друзьями или одноклассниками, 4,4% респондентов руководствовались финансовыми вопросами, 2,4% – пробовали поступить в другие вузы, но смогли поступить только в НГУ, транспортная доступность вуза стала решающим фактором для 1,7% опрошенных, 0,7% – выбрали другие мотивы. При этом ни один студент не выбрал вариант «возможность получить отсрочку от воинской службы». Таким образом, можно

утверждать, что большинство студентов бакалавриата НГУ в той или иной степени сознательно выбрали путь ВО в области ФК и С.

Высшее образование – это получение не только специальных знаний, умений и навыков, но и широкого набора инструментариев, позволяющих решать профессиональные вопросы, как существующими алгоритмами, так и искать новые более эффективные, что позволяет рассматривать процесс получения ВО как значимую ценность. Для 93,2% опрошенных возможность получать высшее образование значима (69,5% – «да» и 23,7% – «скорее да, чем нет»). Для остальных данная возможность либо не значима (1,4% – «нет» и 4,1% – «скорее нет, чем да»), либо они затруднились ответить на данный вопрос (1,4%).

Приблизительно такие же результаты получены, при анализе ответов на вопрос о значимости наличия ВО у самих респондентов: для 93,9% – значимо (74,9% – «да» и 19,0% – «скорее да, чем нет»), и для 6,1% – не значимо (2,0% – «нет» и 4,1% – «скорее нет, чем да»). При этом вариант «затрудняюсь ответить» никем не был выбран. Однако, как социальную ценность, когда ВО обладают окружающие, оценили положительно только 37,9% респондентов (13,2% – «да» и 24,7% – «скорее да, чем нет»), 55,3% опрошенных имеют противоположную точку зрения (28,5% – «нет» и 26,8% – «скорее нет, чем да»), 6,8% – затруднились ответить на данный вопрос. Подобное несоответствие в определении значимости ВО (для себя и для других) может быть интерпретировано двумя способами: для современных студентов гораздо важнее личное, чем общественное; современные молодые люди считают, что наличие диплома о ВО не свидетельствует о наличии знаний, а, следовательно, его ценность не распространяется на другого человека. Данное противоречие требует более детального изучения, с целью выявления его причин и создания условий для повышения престижа ВО.

Для 44,4% респондентов ВО – это средство самореализации и является частью их внутренней потребности к саморазвитию. Для 26,4% – это возможность найти в дальнейшем хорошую работу. 18,3% ответивших расценивают ВО, как самоцель (у человека должен быть диплом о ВО), ещё 9,2% – считают его социальной необходимостью, когда наличие диплома о ВО имеет большую значимость для окружающих, чем для самих респондентов. Незначительная часть видят в ВО возможность получать отсрочку от армии (0,7%) или вообще не знают зачем оно им нужно (1,0%).

Поступление в вуз – это только первый шаг на длинном пути освоения профессии, который связан с огромными физическими и психологическими нагрузками, и, если студент не получает удовольствие от процесса обучения, это может негативно сказаться в т.ч. и на профессиональном уровне выпускника. 71,9% респондентов отметили, что получают удовольствие от процесса обучения (25,1% – «да» и 46,8% – «скорее да, чем нет»), в то время как 19,4% – его не получают (5,8% – «нет» и 13,6% – «скорее нет, чем да»), 8,7% – затруднились ответить на данный вопрос. В конце учебного года, когда проходило анкетирование, обучающиеся находятся в стрессе, связанным с приближением сессии и с накопленной усталостью за время годового цикла обучения. Несмотря на это, большинство респондентов продолжают получать удовольствие от процесса обучения, что может свидетельствовать в пользу того, что в НГУ на сегодняшний день существует обстановка, способствующая позитивному отношению к образовательному процессу.

Одним из важнейших критериев при оценке отношения к образовательному процессу можно считать соответствие образовательной программе ожиданиям студента. Для 65,1% респондентов образовательная программа соответствует ожиданиям (20,0% – «да, соответствует» и 45,1% – «в большей мере соответствует, чем не соответствует»). Для 30,1% – не соответствует («нет, не соответствует» – 8,1% и «в большей мере не соответствует, чем соответствует» – 22,0%). 4,7% опрошенных не имели никаких ожиданий до поступления. При этом в общей совокупности выборки никаких изменений в программу не хотели бы вносить 45,8% респондентов, 33,8% – не хватает практических дисциплин, 5,4% – теоретических, 7,1% – теоретических и практических, а остальные (6,8%) выбрали «другое».

Желание иметь больше практических дисциплин может быть обусловлено стремлением к кратчайшему пути приобретения необходимых прикладных профессиональных навыков. В 2019 году вступили в силу ФГОС ВО 3++, которые предполагают увеличение на этапе бакалавриата доли практических занятий, тем самым можно утверждать, что введение новых стандартов является своевременной и востребованной для нового поколения мерой. Тот факт, что только 20,0% опрошенных отметили полное соответствие образовательной программы ожиданиям, позволяет говорить о необходимости детального анализа вступительной кампании и внесения соответствующих корректировок в предоставляемую потенциальным абитуриентам информации об образовательных программах и образовательном процессе в НГУ.

При этом 71,2% респондентов выбрали бы именно это образование, при условии, что они бы обладали всеми теми знаниями об образовательной программе и системе ВО, которые у них есть сейчас, на момент поступления (31,2% – «да» и 40,0% – «скорее да, чем нет»), 22,4% – не выбрали бы (6,4% – «нет» и 15,9% – «скорее нет, чем да») и 6,4% – затруднились с ответом.

В образовательной системе оценки представляют собой показатели освоения программы, а также могут служить инструментом мотивации. 62,0% респондентов отметили, что для них важны получаемые оценки, для 32,9% – наоборот – не важны, и 5,1% затруднились ответить на данный вопрос. При этом 20,0% уточнили, что стараются учиться только «на отлично», 37,3% – «без троек», 26,1% – считают, что «главное не оценки, а знания», и всего для 2,0% – оценки важны только в контексте получения стипендии.

Среди тех, для кого получаемые оценки важны, по результатам опроса, 24,0% получают в основном на «отлично», 45,9% – «отлично» и «хорошо», 19,1% – в основном «хорошо», 10,9% – в основном «хорошо» и «удовлетворительно». Среди тех, кому получаемые оценки не важны, только 5,1% получают в основном «отлично», 20,6% – в основном «отлично» и «хорошо», 16,5% – в основном «хорошо», 47,4% – в основном «хорошо» и «удовлетворительно» и 10,3% в основном «удовлетворительно». Среди тех, кто затруднился ответить на вопрос о важности для них оценок, 20,0% получают в основном «отлично», 26,7% – в основном «отлично» и «хорошо», 6,7% – в основном «хорошо» и 46,7% – в основном «хорошо» и «удовлетворительно». Оценки не всегда могут служить объективным показателем наличия знаний, однако, тот факт, что для большинства студентов бакалавриата НГУ они важны и эта важность подтверждается стремлением получать оценки выше, чем «удовлетворительно», может служить косвенным показателем эффективности деятельности профессорско-преподавательского состава и объективности оценивания знаний студентов.

Поскольку для всех опрошенных получаемое ВО является первым, важным показателем качества образовательного процесса является наличие планов о продолжении образования. Продолжать своё образование в будущем планируют 78,6% респондентов, при этом 30,6% из них уточнили, что хотели бы оставаться в рамках текущей специальности, 22,0% в рамках другой специальности, и 33,6% за счёт курсов переподготовки и переквалификации. 21,4% на данный момент не планируют продолжать своё образование. Кроме того, 56,3% респондентов хотели бы иметь несколько высших образований в разных областях, 12,9% ограничиваются только одним высшим образованием, и 30,8% затруднились ответить на данный вопрос. Наличие подобных планов даёт почву для необходимости анализа рынка труда, с целью предложения выпускникам бакалавриата НГУ подготовку по максимально востребованным специальностям, которые напрямую могут быть не связаны с образованием полученным на первой ступени ВО.

Конечная цель ВО – это не диплом о его получении, а работа по специальности. 56,3% планируют работать в области, в которой получают образование, и всего 6,1% придерживаются противоположного мнения, 27,1% затрудняются определять своё будущее и 9,2% – уже работают по специальности. Создание условий для повышения престижа профессии, повышение качества условий труда, привлечение новых специалистов в соответствующую область – это совместный труд работодателя и учебного заведения, где первые должны созда-

вать соответствующие условия труда, а вторые – максимально широко предоставлять информацию о будущей профессиональной деятельности и соответствующие знания.

Заключение. На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы: для студентов бакалавриата НГУ является значимым наличие у себя ВО и возможность его получения, при незначимости наличия ВО у окружающих; ВО является частью внутренней потребности к саморазвитию и возможностью в дальнейшем найти хорошую работу; несмотря на то, что исследование проходило в конце года, когда студенты находятся в стрессе, они отметили, что получают удовольствие от процесса обучения; для большинства студентов процесс обучения не только соответствует ожиданиям, но они бы выбрали это образование, при условии, что обладали бы всей полнотой знаний о процессе обучения до поступления; для большинства респондентов остается значимым оценка, которую они получают, и они стремятся получать оценки «отлично» и «хорошо»; большинство студентов планируют продолжать свое образование, в том числе и в рамках текущих специальностей, обладать несколькими высшими образованиями в разных областях, а также работать по специальности.

Кроме того, полученные данные свидетельствуют о необходимости совершенствования вступительной кампании, введения в программу подготовки больше практических дисциплин, а также создания условий для большей информированности о будущей профессии и повышения престижа ВО, как социально значимой ценности.

Список использованных источников

1. Волосникова, Т.В. Подготовка специалистов по физической культуре к работе в экологических условиях мегаполиса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 23–27.

2. Бадрак, К.А. Подготовка специалистов по профилактике вредных привычек и нарушения антидопинговых правил для спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов и спортивных клубов / К.А. Бадрак, В.А. Антипов, Е.Г. Разумахина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (144). – С. 21–28.

3. Корнилова, И.М. Основные приоритеты образования России в XXI веке в условиях рыночной экономики // Экономика, Статистика и Информатика. Вестник УМО. – 2016. – № 1. – С. 2–5.

4. Закревская, Н.Г. Факторы мотивации к исследовательской деятельности магистрантов университета физической культуры / Н.Г. Закревская, В.С. Иванова, П.Ю. Масленников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 73–76.

УДК 378.1

РАЗВИТИЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ ФК СРЕДСТВАМИ СНО (ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ)

*Масленников П.Ю., канд. пед. наук, ст. преп. каф. педагогики
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Уровень научно-исследовательского потенциала новых высококвалифицированных кадров является одним из важнейших факторов развития науки и общества. В рамках системы высшего образования происходит не только формирование профильного специалиста, но также и развитие его научно-исследовательского потенциала, которое может реализовываться на качественно новом уровне при активно действующем студенческом

научном обществе. Деятельность СНО имеет широкий рамки вариативности, но не может полноценно существовать без вовлеченности в его деятельность членов ППС вуза.

Ключевые слова: научно-исследовательский потенциал, студенческое научное общество, высшее образование, физическая культура, спорт, обучающиеся.

Наличие высококвалифицированных педагогических и научно-педагогических кадров, способных решать профессиональные задачи не только общепринятыми алгоритмами, но и осуществлять поиск и создание новых, более эффективных средств, техник, методик и методов, направленных среди прочего на совершенствование системы образования, расширение научных знаний и выходящих за рамки действующих парадигм – является одним из важнейших условий развития не только отдельных областей знаний, но и науки в целом, государства и общества. Качество подготовки подобных специалистов зависит от уровня системы высшего образования и места в ней развития научно-исследовательского потенциала (далее – НИП) обучающихся, как «источника» к подобного рода деятельности [1].

Важность качественно нового уровня подготовки специалистов в области физической культуры и спорта (далее – ФК и С) в современных реалиях обуславливается широтой востребованности данной отрасли в обществе – от формирования здорового образа жизни у нового поколения до спорта высших достижений. Это требует от специалиста определенной знаний в различных областях, таких как педагогика, медицина, физиология, биохимия, психология и проч., умения работать в междисциплинарном пространстве и адаптироваться к изменяющимся условиям. Подобные требования детерминированы спецификой профессиональной деятельности – работой с людьми, как с отдельными личностями, так и с определенными группами, что предполагает активное использование, поиск и синтезирование различных технологий, позволяющих максимально эффективно реализовывать профессиональные задачи. В связи с этим трудно переоценить необходимость развития НИП у специалистов в области ФКиС в системе высшего образования.

НИП условно можно разделить на две составляющие, качественное взаимодействие которых может осуществляться только в синкретических условиях – личностный потенциал и научно-исследовательские навыки. В свою очередь личностный потенциал можно разделить на когнитивный, аксиологический, творческий, коммуникативный, художественный, профессиональный и духовный [2]. Важность высокого развития научно-исследовательских навыков обуславливается требованиями научности (валидность, верифицируемость и проч.) обеспечивающих качественный уровень проводимых исследований. Поскольку конечной целью высшего образования является подготовка научно-педагогических кадров, то в самой его системе заложено, что с переходом от одной ступени на другую возрастают требования к качеству проводимых обучающимися исследований. Таким образом, поступательное развитие необходимых знаний, умений и навыков создает условия для дальнейшей самостоятельной научно-исследовательской деятельности.

Развитие НИП в системе высшего образования осуществляется главным образом двумя путями:

- обязательный – в процессе подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ, а отдельные элементы – во время подготовок к семинарским и практическим занятиям, написания рефератов и т.п.;
- вариативный – через личную активность обучающегося, включающую участие в различного рода научных мероприятиях, публикационную активность, вовлеченность в грантовые исследования и исследования членов профессорско-преподавательского состава вуза.

Обязательный путь имеет высокую степень разработанности и учитывается основными образовательными программами. Вариативный же путь представляет собой дополнительную факультативную нагрузку, призванную реализовывать склонность обучающегося к научно-исследовательской деятельности (далее – НИД), развить на качественно высоком

уровне его НИП. Системность является одним из важнейших качеств высшего образования, именно поэтому одним из способов реализации этого пути представляет собой участие в деятельности студенческого научного общества вуза (далее – СНО).

СНО является добровольным объединением обучающихся в составе студенческого самоуправления, под кураторством членов профессорско-преподавательского состава вуза, на основе общности интересов к осуществлению НИД. Важными задачами СНО являются пропаганда НИД и развитие НИП. Реализация данных задач требует учета таких аспектов, как:

- НИД, как средство самореализации обучающегося, имеет свою специфику, и не предполагает вовлечение в неё всего контингента обучающихся (поскольку не все имеют склонность к данному виду деятельности и необходимость в ней);
- члены СНО – это обучающиеся, а, следовательно, их членство носит временный характер;
- участие в деятельности СНО носит добровольный характер, что требует высокой внутренней мотивации и подкрепления со стороны руководства СНО и вуза;
- в процессе участия в деятельности СНО обучающие должны проходить весь путь проведения исследования – от выдвижения гипотезы до представления результатов в виде докладов и публикаций.

Эти и другие аспекты накладывают определенные требования, как на саму структуру СНО, так и на мероприятия им проводимые. В рамках деятельности СНО могут проходить различного рода семинарские занятия, направленные на углубленное освоение существующих методов исследования, знакомство с новыми технологиями, формирование навыков их практического применения. В рамках СНО могут организовываться группы исследователей под руководством аспирантов и докторантов и кураторством со стороны членов профессорско-преподавательского состава вуза. Одним из важнейших аспектов НИД является анализ и обсуждение полученных результатов исследования, что также может стать частью деятельности СНО, для чего должны проводиться тематические круглые столы, где члены СНО могли бы представлять в неформальной обстановке результаты своих исследований другим заинтересованным и компетентным в данной области лицам. Занятие спортом и физической культурой не предполагает развития ораторских навыков или умения излагать свои мысли в письменной форме. Организация и участие в заседаниях СНО, представление своих докладов и статей, с последующим их обсуждением, не в рамках оценки, но для работ над их совершенствованием, является важным условием формирования будущего исследователя и преподавателя. Члены СНО могут участвовать в качестве помощников при выполнении НИД членами профессорско-преподавательского состава вуза, что также будет способствовать развитию НИП.

Разделение членов СНО на секции по тематике и направлению будущих научных исследований, позволит объединить в рамках одной секции «единомышленников», что будет способствовать качественному уровню обсуждения представляемых материалов, выработке стратегий развития исследований, формированию необходимых профессиональных навыков.

Между тем, одним из немаловажных факторов самого существования СНО является мотивация к участию в его деятельности не столько самих обучающихся, сколько членов профессорско-преподавательского состава вуза и самой системы высшего образования. Поскольку члены ППС вуза являются наиболее стабильной составляющей СНО, именно они должны помогать обучающимся (СНО является частью студенческого самоуправления) регулировать и направлять его деятельность. Необходимо создать условия позволяющие выявлять наличие и уровень НИП у обучающихся, привлекать их к НИД и давать возможность реализовывать себя и развивать НИП. Членство в СНО и активное участие в его деятельности должно поощряться руководством вуза и членами ППС.

Таким образом, СНО должно предоставлять обучающимся на факультативной основе возможности для формирования и развития научно-исследовательских навыков, участия в исследованиях, проводимых другими обучающимися и членами ППС вуза, получать помощь при проведении собственных исследований, представлять и обсуждать полученные результаты, формировать навыки представления полученных результатов, аргументированно отстаивать свою точку зрения, тем самым повышая уровень своего НИП.

Список использованных источников

1. Закревская, Н.Г. Развитие научно-педагогического потенциала в университетах физической культуры современной России : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Закревская Н.Г. – Санкт-Петербург, 2010. – 39 с.
2. Великанов, П.В. Развитие личностного потенциала студентов средствами физической культуры и спорта / П.В. Великанов, В.В. Рыжов // Казанский педагогический журнал. – 2016. – № 2. – С. 370–373.

УДК 796.071.43+37.025.8

ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕРМИНАНТ ТВОРЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ РОССИЙСКИХ ТРЕНЕРОВ

Михайлова Д.А., кан. пед. наук, доц. каф. права и гражданской безопасности, доц. каф. ТИМ физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается научная проблема противоречия между экономически и социально обусловленной необходимостью формирования творческих способностей у российских тренеров и отсутствием разработанных технологий по массовой реализации такого формирования в ходе их подготовки. В результате опроса тренеров выявлено, что проценты необходимости по всем рассматриваемым творческим способностям выше, чем проценты уровней их сформированности, как после обучения в вузе, так и в ходе личного опыта профессиональной деятельности. Этот факт доказывает, что в ходе получения высшего образования данные вопросы не рассматриваются либо рассматриваются в недостаточном объеме, в то время как погружение в деятельность и работа по профессии в полной мере компенсировать данные пробелы не могут.

Ключевые слова: образование, компетентность, профессиональный стандарт, образовательный стандарт, физическая культура, спорт, творческие способности, тренеры.

На сегодняшний день педагоги придают большое значение сформированности общих компетенций специалистов, в основе достижения которых лежат энтузиазм и мотивация, как педагогов, так и студентов [6]. В частности, формирование культуры целостности является крайне актуальным. Очевидно, что такие более широкие атрибуты целостности, как личная и социальная ответственность, а также честность, как гражданина, так и специалиста, определяют морально-этический уровень общества, позволяют транслировать культурные ценности следующим поколениям [17].

Однако, с нашей точки зрения, для специалиста, безусловно, важны не только общие, но и специальные компетенции (способности), определяющие его профессиональные качества, пригодность и эффективность. Так, ведущей профессиональной компетенцией, на наш взгляд, является способность к творческому решению ситуаций, возникающих в многообразии профессиональной деятельности. Безусловно, это крайне актуально для спортивной дея-

тельности, в связи с тем, что спорт высших достижений рассматривается как сфера творческой деятельности. Следовательно, как спортсмены, так и тренеры должны обладать специальными творческими способностями [1, 2]. Иными словами, педагогическое творчество в современном спорте высших достижений рассматривается как инновационная педагогическая технология, позволяющая управлять творчеством спортсмена, приближая его к достижению высших спортивных результатов [5]. А спортивное творчество можно рассматривать как механизм решения возникающих в ходе спортивной подготовки сложностей и проблем [8]. В какой-то степени оно является инструментом психологической коррекции и активатором спортивной мотивации [10]. С другой стороны, творчество проявляется спортсменом в ходе освоения им двигательных действий, в частности, как при приспособлении к новому действию в ходе формирования новой функциональной системы в организме, так и в ходе совершенствования умения выполнять избранное двигательное действие в различных условиях и нестандартных ситуациях [7].

Таким образом, закономерно, что педагогическое творчество в физкультурном образовании, в свою очередь, позволяет управлять подготовкой специалистов (бакалавров и магистров), актуализируя формирование у них профессиональных способностей, которые они смогут использовать для оптимального решения различных нестандартных ситуаций и задач непосредственной оперативной трудовой деятельности.

Сравнительный анализ российских образовательных стандартов в сфере физического образования за последние десять лет позволяет сделать вывод о том, что документы подобного рода модернизируются в сторону упрощения и примитивизации. В частности, очевидные требования, которые вытекают, как из результатов современных научных исследований в данной области [1, 2, 9, 11-16], так и из содержания профессиональных стандартов [3, 4], с одной стороны, предполагают, что специалист должен быть способен решать оперативно и эффективно любые нестандартные ситуации, разъяснять свои действия при необходимости, применять творческие способности в ходе управления педагогическим процессом, а, с другой стороны, исключены из обязательных требований образовательных стандартов в данной области. Ответственность за формирование данных способностей негласно переложена на образовательные организации, что провоцирует формирование кадров разной компетентности: как эффективных, так и иных. Подобный подход не выдерживает критики.

Рассмотрим результаты опроса (анкетирования) тренеров, обработанные с применением анализа таблиц сопряженности ($p \leq 0,05$; по критерию X^2 Пирсона / мере связанности d Сомерса), касающиеся детерминант творческой компетентности российских тренеров. Так, установлено, что тренерская категория имеет взаимосвязь с трудовым стажем, который взаимосвязан с педагогическим стажем и возрастом тренера, последний взаимосвязан с уровнем образования и спортивной категорией тренера, в то время как уровень образования взаимосвязан с полом тренера. Уровень образования тренера и спортивная категория взаимосвязаны с его способностью планировать действия в нестандартных ситуациях, приобретаемую в ходе личного опыта. Спортивная категория тренера взаимосвязана с его способностью использовать методы воображения в обучении, приобретаемой в ходе личного опыта. Пол тренера определяет его способность объяснять нестандартные решения проблем, приобретаемую в ходе обучения в университете. Способности планировать действия в нестандартных ситуациях и использовать методы воображения в обучении, приобретаемые в ходе личного опыта, определяются пониманием необходимости их использования для обеспечения требуемой эффективности деятельности. Способность планировать действия в нестандартных ситуациях взаимосвязана со способностью объяснять нестандартные решения проблем, а последняя взаимосвязана со способностью использовать методы воображения в обучении, причём, в целом, речь идёт и о способностях, приобретаемых в ходе обучения в университете, и о способностях, приобретаемых в ходе личного опыта. Способность объяснять нестандартные решения проблем, приобретаемая в ходе обучения в университете, с одной стороны, определяется пониманием необходимости её использования для обеспечения требуемой эффектив-

ности деятельности, а с другой стороны, взаимосвязана со способностью использовать методы воображения в обучении, приобретаемой в ходе личного опыта.

Таким образом, мы вправе утверждать, что по направлениям подготовки высшего образования 49.04.01 Физическая культура и 49.04.03 Спорт в рамках следующего поколения федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования необходимо включить в число рекомендуемых профессиональных компетенций / самостоятельно определяемых образовательной организацией профессиональных компетенций такие из них, которые соотносятся с формированием у магистрантов творческих способностей.

Список использованных источников

1. Михайлова, Д. А. Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности : учеб. пособие для студентов, обучающихся по образовательной программе «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» направления подготовки 49.04.01 Физическая культура / Д. А. Михайлова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2014. – 244 с.
2. Михайлова, Д. А. Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности в ретроспективе российских научных исследований : учеб. пособие для студентов, обучающихся по профилю «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» направления подготовки 49.04.01 – Физическая культура / Д. А. Михайлова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и.], 2015. – 132 с. : ил.
3. Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта: профессиональный стандарт [Электронный ресурс]. – URL : <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.008.pdf> (дата обращения : 20.11.2019).
4. Тренер : профессиональный стандарт [Электронный ресурс]. – URL : <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.003.pdf> (дата обращения : 20.11.2019).
5. Duda, H. Creativity – Modern Requirement for Football Training [Электронный ресурс] / Duda H., Khramov V. // Human. Sport. Medicine. – 2018. – № 18 (S). – P. 104–108.
6. Integration and Development of Generic Competencies into Malaysian Higher Education Context: Review of the Literature (Version 2) [Электронный ресурс] / Fahimirad, Mehrnaz, Nair, Pradeep K., Shakib Kotamjani, S. // SageSubmissions. – 2019. – February 26. – <https://doi.org/10.31124/advance.7763687.v2> (дата обращения : 20.11.2019).
7. Khramov, V. Providing Information about Movement Technique Using Cognitive Visualization / Khramov V., Shirshova E., Matova E. // Human. Sport. Medicine. – 2019. – № 19 (S1). – P. 99–105.
8. Knijnik, J. Reading and writing the game: Creative and dialogic pedagogies in sports education / Knijnik Jorge, Spaaij Ramón, Jeanes Ruth // Thinking Skills and Creativity. – 2019. – № 32. – P. 42–50.
9. Kostyuchenko, V. F. Mass physical culture encouragement policies in context of national physical education and sports sector development strategy / Kostyuchenko V. F., Rudenko G. V., Dubrovskaya Yu. A. // Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – № 3. – P. 38–39.
10. Psychological and Pedagogical Conditions of Forming the Sport Motivation in Young Volleyball Players / Denisenko Y., Akhmetov A., Chukhno P., Andruschishin I. // Human. Sport. Medicine. – 2016. – № 16 (1). – P. 82–87.
11. Social conceptions of physical education and sport professions: stratification approach / Mikhaylova E. Ya., Zakrevskaya N. G., Utisheva E. V., Komeva E. Yu. // Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – № 7. – P. 3–4.
12. Mikhaylova, T. V. Sport Institution as basis for highly skilled personnel efficient training model // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – № 10. – P. 31–33.

13. Shchennikova, M. Yu. Professional Education in the Field of Physical Culture and Sport in Domestic and International Classifiers / Shchennikova M. Yu., Evseev S. P. // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – № 1. – P. 14–18.

14. Shchennikova, M. Yu. Professional education in national physical education and sports sector: evolution history and development prospects in Russia / Shchennikova M. Yu., Kostyuchenko V. F. // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – № 10. – P. 27–30.

15. Shchennikova, M. Yu. Academic physical education and sports curricula: professional standards prioritizing final state certification / Shchennikova M. Yu., Mikhaylova E. Ya., Ovsyuk T. M. // Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – № 5. – P. 3–6.

16. Spiritual and moral education specifics at Physical Education and Sports Faculty / Shubovich M. M., Eremina L. I., Ilyina N. A., Belonogova L. N., Belukhina N. N. // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – № 10. – P. 39–41.

17. Wong Sarah Shi Hui. Integrity in and Beyond Contemporary Higher Education: What Does it Mean to University Students? / Wong Sarah Shi Hui, Lim Stephen Wee Hun, Quinlan Kathleen M. // Frontiers in Psychology. – 2016. – № 7. – P. 1094.

УДК 378.146.572.7

АНАЛИЗ АПРОБАЦИИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА»

*Петренко Е.В., канд. мед. наук, доц., доц. каф. анатомии НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Актуальной проблемой системы высшего образования является диагностика качества профессионального образования. Проводилась разработка и апробация оценочных средств, определяющих профессиональную подготовленность будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Оценивалась профессиональная подготовленность студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, обучающихся по специальности «тренер». Проводилась апробация тестовых заданий, оценивающих уровень освоения дисциплины «Анатомия человека», и заданий, разработанных для оценки профессиональной подготовленности студентов. Определены принципы формирования оценочных средств, предназначенных для выявления уровня усвоения знаний по учебной дисциплине, и средств, оценивающих профессиональную компетентность обучающихся. Анализ апробации тестовых заданий позволил выявить недостатки, допущенные при их разработке, и определить пути их устранения.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, оценочные средства, усвоение знаний.

Диагностика качества системы обучения требует формирования оценочных средств по программам высшего образования с учетом требований современных профессиональных стандартов. Профессиональные стандарты сформированы на основе трудовых функций специалиста в области физической культуры и спорта, включающих трудовые знания, умения и навыки, предусмотренные профессиональными компетенциями. Трудовые функции тренера включают планирование, учет и анализ тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Оценивалась профессиональная подготовленность студентов III курса факультета летних олимпийских видов спорта, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и освоивших дисциплину «Анатомия человека».

Для проведения аттестации были разработаны тестовые задания по основным учебным разделам дисциплины «Анатомия человека». Тестовый контроль позволяет объективно оценить объём и качество усвоенного учебного материала большой группой студентов и индивидуально определить уровень знаний каждого студента [1]. Благодаря своей универсальности, тестовые задания могут применяться для объективной оценки уровня профессиональной подготовленности больших групп исследуемых.

Для определения уровня освоения трудовых функций с учетом индикаторов достижений профессиональных компетенций были разработаны две группы тестовых заданий. Первый комплект тестовых заданий был составлен для проверки уровня освоения индикаторов достижений компетенций, формирующихся при изучении учебной программы дисциплины «Анатомия человека» [2]. Были разработаны 3 варианта тестовых заданий, составленных по основным разделам дисциплины. Каждый вариант содержал равное количество следующих категорий тестовых заданий: закрытые альтернативные вопросы и вопросы, требующие выбора нескольких правильных вариантов ответа; вопросы, требующие установления соответствия объектов, процессов или явлений; открытые вопросы, требующие дополнения незавершенного предложения и вопросы, требующие развернутого ответа, изложенного в свободной форме. Половина вопросов была составлена по анатомии опорно-двигательного аппарата, остальные – по анатомии систем обеспечения и регуляции жизнедеятельности спортсмена. Тестирование прошли 50 студентов дневной формы обучения факультета ЛОВС следующих спортивных специализаций: футбол, плавание, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол).

Баллы начислялись за правильное и полное выполнение каждого тестового задания; оценка усвоения учебного материала проводилась с учетом коэффициента усвоения [3]. Знание учебного материала оценивается как «усвоенное знание», если коэффициент усвоения составляет 0,6 и более; «не усвоенным» является знание при коэффициенте усвоения менее 0,4. Результаты тестирования показали, что средний балл, набранный студентами, составляет 0,62, что соответствует «усвоенному знанию». Следует отметить, что ни один студент не показал результат, соответствующий «не усвоенному знанию»: минимальный коэффициент составил 0,48. Максимальный коэффициент составил 0,83; самые высокие баллы набрали гимнастки.

Наиболее сложными для студентов явились вопросы, устанавливающие соответствие, и открытые вопросы, особенно – вопросы, требующие развернутого ответа. С данной категорией вопросов студенты ранее не были знакомы, и либо давали краткий односложный ответ без его объяснения (часто правильный), либо вообще не выполняли данное задание. Открытые вопросы с незавершенным предложением проверяют знание основных анатомических терминов и понятий. Такие задания студенты выполнили лучше, причем при анализе ответов оказалось, что сложные анатомические термины студенты запоминают достаточно хорошо, но забывают более простые. Например, названия структурно-функциональных единиц органов: студенты помнят названия «остеон», «ацинус», «нефрон», но почти все забыли термин «долька». Закрытые вопросы, требующие выбора нескольких правильных вариантов ответа, оказались слишком объемными, и студентам было сложно сконцентрировать внимание на всех предлагаемых вариантах ответа, что приводило к ошибкам. Проведенное исследование показало, что в «вопросе-меню» оптимальное количество предлагаемых вариантов ответа составляет 5-6, из которых 2-3 правильных.

С учетом указанных замечаний для оценки профессиональной компетентности студентов, обучающихся по специальности «тренер», был разработан второй комплект тестовых заданий. Задания, оценивающие профессиональную подготовленность студентов, не всегда могут соответствовать конкретной учебной теме дисциплины. Привязанность тестовых заданий к конкретным учебным темам хорошо выявляет усвоение знаний по данной дисциплине [4], но не всегда подходит для оценки профессиональной компетентности. Например, тренеру необходимо знать закономерности физического развития организма, вопросы регуляции

роста в разные возрастные периоды, что предполагает умение оперировать знаниями нескольких учебных тем дисциплины «Анатомия человека».

Каждый вариант тестовых заданий, выявляющих профессиональную подготовленность, содержал такие же категории вопросов, как и в тестах на усвоение знаний, за исключением открытых вопросов, требующих развернутого ответа, которые были заменены на вопросы, устанавливающие последовательность объектов, процессов или явлений. В комплект тестовых заданий были включены задания по основным понятиям возрастной анатомии и спортивной морфологии, которые кратко рассматриваются в курсе учебной программы дисциплины «Анатомия человека». Оценивалась профессиональная компетентность 67 студентов, обучающихся на III курсе дневной формы обучения факультета ЛОВС. Тестирование проходили студенты таких же спортивных специализаций.

Ответы студентов оценивались по количеству набранных баллов. Наиболее простые альтернативные вопросы оценивались в 1 балл, за правильное решение остальных заданий начислялось большее количество баллов, в зависимости от сложности вопроса. За правильное и полное выполнение всех тестовых заданий студент набирал 100 баллов. Результаты исследования показали, что средний балл, набранный за решение этой категории заданий, составил 57,8, что соответствует коэффициенту усвоения 0,58. Хорошее усвоение знаний с коэффициентом 0,6 и выше показали представители гимнастики, спортивных игр и легкой атлетики, у пловцов коэффициент чуть ниже – 0,58, у футболистов – 0,53. При этом в каждой группе есть студенты, показавшие высокий результат (коэффициент 0,8). Коэффициент 0,4 и ниже выявлен только у двух студентов (0,40 и 0,38).

Наиболее низкие результаты студенты получили за вопросы на установление последовательности. Подавляющее большинство студентов просто не поняли задания и решили их как альтернативные вопросы. Ранее студенты с такой категорией тестовых заданий не сталкивались, т.к. рубежный контроль содержит закрытые тестовые задания на выбор правильного ответа. Более разнообразные категории тестовых заданий содержатся в курсах дистанционного обучения для студентов, имеющих индивидуальный график обучения, но задания на установление последовательности в дистанционных курсах отсутствуют. Также много ошибок было допущено при решении заданий на соответствие объектов или явлений. Например, каждый вариант заданий содержал вопросы на установление соответствия антропометрических признаков и типов телосложения (вопросы, которые обязательно нужно знать тренеру). Эти вопросы студенты всегда хорошо знают, поэтому при составлении тестовых заданий решено было сделать их более сложными. В результате вопросы этой категории содержали слишком большое количество антропометрических признаков, что рассеивало внимание студентов, и некоторые признаки они просто пропустили. За такой ответ баллы начислялись не в полном объеме. С этой категорией вопросов справились студенты с хорошо развитой способностью к концентрации внимания (гимнастки, волейболисты).

Апробация оценочных средств позволила выявить основные принципы их формирования в зависимости от цели педагогического контроля и определить недостатки разработанных тестовых заданий. Тестовые задания, оценивающие профессиональную компетентность студентов, требуют корректировки с учетом выявленных недостатков. Результаты проведенного исследования позволят избежать возможных ошибок при создании оценочных средств, выявляющих качество профессиональной подготовленности студентов, обучающихся в высших учебных заведениях физической культуры и спорта.

Список использованных источников

1. Тестовый контроль знаний по дисциплине анатомия на кафедре анатомии МГАФК / М.Г. Киселева, Н.Е. Александрова, В.Г. Сергиенко, Т.А. Логинова, И.А. Ашихмин // Морфология – физической культуре, спорту, клинической и авиационно-космической медицине : V Всероссийская науч. конф. с междунар. участием, посвященная 50-летию кафедры анатомии МГАФК. – Малаховка, 2017. – С. 92–94.

2. Щенникова, М.Ю. Методические рекомендации по формированию примерных основных образовательных программ по направлениям подготовки «Физическая культура» и «Спорт» с учетом требований профессиональных стандартов / М.Ю. Щенникова, Т.А. Овсянко ; Федеральное учебно-методическое объединение в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. – 285 с.

3. Баева, Т.Е. Обоснование корректировки тестовых заданий по учебной дисциплине «Научно-методическая деятельность» / Т.Е. Баева, Н.Н. Крафт // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта за 2018 год, посв. Дню российской науки. – СПб., 2019. – С. 245–247.

4. Петренко, Е.В. Анализ выживаемости знаний естественнонаучных дисциплин / Е.В. Петренко, М.С. Страдина // Бюллетень науки и практики. – 2019. – Т. 5, № 9. – С. 464–471.

УДК 378.4.147

КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ЭТИКЕ

Светличный С.А., канд. филос. наук, доц. каф. педагогики НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье раскрывается метод активного проблемно-ситуативного анализа – кейс-технологии, главные этапы работы с ним. Рассматриваются проблемы использования кейс-технологии при преподавании студентам педагогической и спортивной этики. Выявляются положительные стороны и недостатки этого метода, особенности применения. Освещаются мнения ученых по данному вопросу. Подчеркивается, что метод кейс-технологии способствует решению большого числа проблем с генерацией идей. Отмечается важность использования новых технологий в образовательном пространстве вуза в связи с Болонскими соглашениями.

Ключевые слова: Педагогическая этика, спортивная этика, кейс-технологии, компетентностный подход, нормы поведения, Болонские соглашения.

Формирование духовно-нравственной культуры будущего педагога является важной задачей в образовательном пространстве вуза. Общество сегодня нуждается в специалистах не только знающих свое дело, но и обладающих навыками моральной оценки результатов своего труда, его воздействия на природу, общество, будущее поколение. При сегодняшнем ускоренном техническом развитии и отставании культурного очень важно понять, что для стабилизации общества необходимы этические знания. И эти знания этики должны преподаваться студентам не вообще, а с учетом их будущей профессии. Самое благородное соревнование – это соревнование человечности сказал римский поэт Публилий Сир. Спортивная этика – это, прежде всего, нормы поведения людей, причастных к спорту. Если в профессиональном спорте успех будет определяться благородными идеалами, то на их основе и будет формироваться этика. Движение «Фейр плей» - квинтэссенция спортивной этики. Педагогическая этика рассматривает сущность основных категорий педагогической морали и моральных ценностей. Она призвана сыграть важную роль в повышении этической культуры личности педагога. Знания в области этики позволят студентам грамотно и всесторонне подходить к анализу и разрешению проблем будущей профессиональной деятельности.

Одним из достоинств Болонских соглашений, к которым присоединилась Россия в 2003 году, стало внедрение в образовательный процесс высшей школы современных образовательных технологий [4]. Одной из таких образовательных технологий является кейс-метод (case-study). Что он из себя представляет? Это методика ситуационного обучения, основанная на реальной действительности и реальных проблемах. Чем отличается кейс от проблемной ситуации? Кейс не предлагает проблему в готовом виде, ее предстоит найти, изучив описание кейса. Каждый из участников выдвигает свои варианты решения проблемы. Перед началом можно кратко озвучить такие вопросы: в чем суть ситуации, в чем проблема, кто виноват, что делать? Первый этап – студенты излагают ситуацию и суть проблемы. Второй – характеристика лиц, мотивов их поступков. Третий – обсуждение всех вариантов решения проблемы. Четвертый – выбор оптимального решения. Пятый – презентация решения и аргументы. И шестой – обсуждение принятого решения и плана его реализации. А.Эйнштейн говорил, что где только возможно, обучение должно быть переживаемым. Представляя себя в этой ситуации, студент учится грамотно из нее выходить, преодолевать себя, собраться в нужный момент. Кейсы способствуют развитию у студентов навыков критического мышления, принятию нестандартных решений. Необходимо стремиться к тому, чтобы решение устраивало бы всех. Преподаватель должен организовать оценку всех предложенных алгоритмов действий и выбрать лучший из них.

Это позволяет студентам закрепить теоретические знания, тактично отстаивать свою точку зрения, вести диалог, научиться работать в команде. Кейс –метод помогает раскрыть творческий потенциал студента.

Спортивная этика направлена на моральное и нравственное воспитание спортсмена, она регулирует такие понятия в жизни спортсмена как честность, справедливость. Уважение к сопернику – это и есть соблюдение этики. На чем же строится мораль в профессиональном спорте? Как спортивная этика относится к нравственным ценностям? Кейсы по спортивной этике определяют правила поведения и взаимоотношения между спортсменами, командами-соперниками, способствуют принятию решений во время соревнований, на тренировках. Разбор ситуаций помогает в понимании этических ценностей человеческих поступков, мотивации поступков своих товарищей.

Разбирая кейсы по педагогической этике, студенты погружаются в атмосферу конфликтов педагогического коллектива, учатся концентрировать свое внимание на содержании проблемы, говорить о недостатках других без насмешек и высокомерия, сохранять самообладание, если «по делу» критикует коллега, не унижать человеческое достоинство, уважать ученика, не демонстрировать к нему неприязнь. Опыт показывает, что прочувствовав ситуацию на занятиях, будущий педагог будет готов встретиться с ней в реальных условиях с воспитанниками и коллегами.

Кейс дает возможность приблизиться к практике, встать на позицию человека, реально принимающего решения. Он наглядно демонстрирует, как на практике применяется теоретический материал. Текст кейса может быть различным по объему. Различают кейсы для работы в команде в течение нескольких дней (20-25 страниц); сжатые кейсы подразумевают общую дискуссию на занятии (3-5 страниц) и мини-кейсы, как правило, использует преподаватель в качестве иллюстрации к теории (1-2 страницы).

Метод кейс-стади – это не отказ от традиционных форм обучения, а дополнение к имеющимся в арсенале преподавателя технологиям. К сожалению, этот метод еще нельзя признать развитой технологией обучения. Исследованием метода кейс-стади, как инструмента для аккумуляции полученных знаний студентами, занимаются С.Ю. Мычка, М.А. Шаталов, С.С. Гасанов, А. Долгоруков и другие [6]. По мнению С.С. Гасанова, эта технология помогает понять проблему, оценить ситуацию, влиять на деятельность участников ситуации. У студентов формируется этическое отношение к миру, к окружению [2]. А. Долгоруков отмечает, что использование метода способствует развитию коммуникативных и творческих навыков принятия решений [3]. Малинина М. считает, что недостатком

метода является отсутствие профессиональных кейсов, вследствие чего появляются сложности при поиске подходящего по тематике кейса. Очень много затрачивается времени на решение заданий [5].

В Гарварде, где впервые использовался этот метод, за время учебы студент разбирает примерно 700 таких заданий. Каждый год в Гарварде разрабатывают около 350 новых кейсов. Отличительной особенностью использования кейс-метода в России является то, что он используется не систематически, а от случая к случаю и зависит от желания преподавателя, поэтому и не приносит ожидаемого результата. Необходимость применения этого метода не вызывает сомнения, но только в том случае, если это будет носить систематический характер [1]. В России банк кейсов предстоит еще формировать и хочется надеяться, что вузы будут заинтересованы и будут предпринимать усилия в этом направлении.

Список используемых источников

1. Бахтина, А.С. Проблема использования кейс-стади в образовательном процессе [Электронный ресурс] // Вестник науки Сибири. – 2016. – № 2 (21). – Режим доступа : <http://sjs.tpu.ru> (дата обращения : 24.01.2020).
2. Гасанов, С.С. Кейс-технология в практике высшего образования // Управление инновациями: теория, методология, практика. – 2013. – № 7. – С. 153–157.
3. Долгоруков, А. Метод case-study как современная технология профессионально-ориентированного обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL:<http://www.evolkov.net/case.stady.html> (дата обращения : 24.01.2020).
4. Либин, И.Я. Болонский процесс: перспективы развития для России // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2012. – № 9. – С. 71–72.
5. Малинина, М. Метод кейс-стади в неформальном образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL:http://aduratar.net/wp-content/uploads/2009/12/Adukator_2-8pdf6 (дата обращения : 24.01.2020).
6. Мычка, С.Ю. Использование метода «кейс-стади» в системе среднего профессионального образования / С.Ю. Мычка, М.А. Шаталов // Смальта. – 2014. – № 5. – С. 113–114.

СЕКЦИЯ 8



ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 797.217.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИГУР ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТСМЕНОК СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ 13-15 ЛЕТ

*Ивченко Е.В., канд. пед. наук, доц., проф. каф. ТИМ плавания
НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;*

*Архиповская А.А., магистрант НГУ им. П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В работе представлены результаты исследования по обоснованию эффективности специального комплекса упражнений на суше и на воде, направленного на повышение качества выполнения фигур обязательной программы и уровня физических способностей спортсменок синхронного плавания 13-15 лет. Особенностью представленного комплекса является определённая последовательность упражнений, использование таких средств, как: утяжелители, лопатки для плавания, короткие лопатки для плавания и резиновые амортизаторы, а также выполнение некоторых упражнений в зале на задержке дыхания. В работе были использованы такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы; опрос; тестирование; педагогический эксперимент; экспертная оценка; математическая статистика

Ключевые слова: синхронное плавание, техника, фигуры, обязательная программа, физические способности, тренировочный процесс.

Синхронное плавание – сложно координационный вид спорта, связанный с искусством движений, где предметом оценки является техника выполнения обязательных фигур и произвольных программ [1]. Результаты в синхронном плавании тесно связаны с уровнем развития физических способностей, причём различные фигуры требуют развития различных физических способностей. Между результатами выполнения фигур обязательной программы и результатами произвольной программы существует тесная взаимосвязь.

Такие фигуры обязательной программы как "Тюмлер" и "Барракуда", используются не только в обязательной программе, как основные, но также используются и в технических программах. И из 100% технических элементов они занимают примерно 40%, и имеют весомое значение в итоговой оценке за программу. Для повышения уровня выполнения фигур следует обратить внимание на развитие физических способностей [2-4].

Новизна данного исследования состоит в том, что в тренировочный процесс подготовки синхронисток 13-15 лет, включен специально разработанный комплекс упражнений на суше и в воде, направленный на повышение уровня развития физических способностей и улучшение качества выполнения фигур обязательной программы («Тюмлер» и «Барракуда»).

да»). Особенностью разработанного комплекса является определённая последовательность применения таких средств, как: резиновые амортизаторы, утяжелители и короткие лопатки для плавания.

Объектом исследования данной работы является процесс совершенствования технической подготовленности синхронисток 13-15 лет.

Предмет исследования: техника фигур обязательной программы с высоким коэффициентом сложности у синхронисток 13-15 лет.

Гипотеза: предполагается, что применение специально разработанного комплекса упражнений направленного на развитие физических способностей синхронисток 13-15 лет позволит улучшить качество выполнения фигур обязательной программы.

В данной работе мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; опрос; тестирование; педагогический эксперимент; экспертную оценку; математическую статистику.

Для определения наиболее важных физических способностей был проведен опрос, в котором участвовали 20 тренеров высшей категории, спортивного звания м.с. В результате опроса было выявлено: что наиболее важными физическими способностями для выполнения фигуры "Тюмлер" являются координация и силовая выносливость, а для выполнения "Барракуды" - взрывная сила и координация.

Для повышения уровня развития вышеназванных физических способностей в тренировочный процесс экспериментальной группы был включен разработанный нами специальный комплекс упражнений на суше и на воде, направленный на повышение качества выполнения фигур обязательной программы и уровня физических способностей, но предварительно провели контрольное испытание, чтобы проследить положительную или отрицательную динамику изменения результатов.

Особенностью разработанного комплекса является определённая последовательность упражнений, использование таких средств, как: утяжелители, лопатки для плавания, короткие лопатки для плавания и резиновые амортизаторы, а также выполнение некоторых упражнений в зале на задержке дыхания.

Данный комплекс рассчитан для синхронисток 13-15 лет групп спортивного совершенствования (СС2) на 3 месяца в общий и специально - подготовительный период. Комплекс применяется 3 раза в неделю на суше и на воде по 20 минут.



Рисунок 1. Направленность комплекса упражнений на суше и на воде для повышения уровня развития физических способностей синхронисток 13-15 лет

Результаты контрольных испытаний до и после эксперимента представлены в таблице 1. По данным, приведенным в таблице 1 можно увидеть, что в экспериментальной группе показатели всех контрольных упражнений достоверно изменились ($P < 0,05$), возможно показатели изменились бы существенно, если эксперимент длился дольше.

Таблица 1. Результаты контрольного испытания до и после эксперимента

Контрольное упражнение	Экспериментальная группа		Достоверность различий (P)
	До	После	
1. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа (количество раз за 30сек)	До	26±2,53	P<0,05
	После	30±1,51	
2. Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	До	10±1,46	P<0,05
	После	12±2,07	
3. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (количество раз за 30сек)	До	20±3,31	P<0,05
	После	27±2,26	
4. Стойка на руках на полу (сек)	До	34±2,44	P<0,05
	После	39±3,36	
5. Продольный шпагат (см)	До	6,5±3,16	P<0,05
	После	1,9±2,23	
6. Поперечный шпагат (см)	До	6±1,16	P<0,05
	После	2,4±2,66	
7. Упражнение «мост» (см)	До	7,9±5,42	P<0,05
	После	3±2,35	
8. Комплексное плавание 200 м (сек)	До	3,08±0,01	P<0,05
	После	3,05±0,006	
9. Вольный стиль 100 м (сек)	До	1,08±0,02	P<0,05
	После	1,051±0,01	
10. «Гюмлер» (баллы)	До	20±0,41	P<0,05
	После	20,82±0,62	
11. «Барракуда» (баллы)	До	20,34±0,87	P<0,05
	После	20,98±0,45	

Результаты педагогического эксперимента показали, что разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие физических способностей способствует улучшению техники фигур обязательной программы.

В результате статистической обработки данных по t-критерию Стьюдента для связанных выборок результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе, после введённого в тренировочный процесс комплекса упражнений, достоверно изменились ($P < 0,05$).

В результате экспертной оценки фигур обязательной программы до и после введённого в тренировочный процесс комплекса упражнений мы можем сказать, что данный комплекс упражнений положительно повлиял на выполнение фигур обязательной программы.

На наш взгляд, применение разработанного комплекса упражнений на развитие физических качеств и реализация практических рекомендаций в тренировочном процессе послужат более быстрому улучшению качества фигур обязательной программы синхронисток.

Список использованных источников

1. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М.Н. Максимова. – М. : Советский спорт, 2012. – 304 с.

2. Международная федерация плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.fina.org> (дата обращения : 20.12.2018).

3. Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта синхронное плавание [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ekran.spbswim.ru> (дата обращения : 25.12.2018).

4. Степанова, Т.П. Методические рекомендации по оценке специальной подготовленности спортсменок в синхронном плавании : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Степанова Т.П. – Киев, 1991. – 27 с.

УДК 796.922.093.642

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БИАТЛОНЕ

Петрушин А.В., ассист. каф. ТуМ биатлона НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье представлены результаты анкетирования тренерского состава, занимающегося подготовкой спортивного резерва и действующих спортсменов биатлонистов из разных регионов Российской Федерации, направленного на выявление и изучения данной проблемы.

Ключевые слова: биатлон, анкетирование, опрос, материально-техническое оснащение.

На базе «УТЦ Кавголово» во время проведения Всероссийских соревнований по биатлону проводился опрос на тему «Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва», респондентами стали представители региональных сборных команд по биатлону имеющие спортивные звания, некоторые из них являются Заслуженными тренерами Российской Федерации и СССР. Вопросы включали в себя: «Есть ли проблемы при подготовки спортивного резерва?», на который 100 процентов опрошиваемых, ответили «да». Затем одной из задач данного исследования было направленно на выявление конкретных проблем при подготовки спортивного резерва. Ответы респондентов были довольно разные, но удалось выявить наиболее общие и самые актуальные на наш взгляд. Недостаточность финансирования и стимуляции спортсменов. Зачастую финансирование зависит от субъектов и регионов Российской Федерации, нет единой системы регионального обеспечения, так же бывает спонсорская поддержка, но к сожалению, это довольно сложно найти организацию или конкретного человека, который готов спонсировать какую-либо команду. А на самом деле, спортсменам достигших определённых результатов и имеющие перспективы, необходимо платить зарплату или стипендию, для поддержания мотивирующей стороны. Так же ещё одной из распространённой проблемой является материально-техническая оснащённость спортивной деятельности. Мелкокалиберных винтовок не хватает на каждого занимающегося команды, встречались случаи, когда на одну команду из пятнадцати человек всего три винтовки, следовательно, показатели стрелковой подготовки данной команды будут значительно ниже показателей команды, в которой винтовки имеются на каждого спортсмена. Тоже самое касается и патронов, которые являются составной частью тренировочного процесса. Так же респонденты указали о правилах спортивных школ, в которых говорится о том, что, если спортсмен определённого уровня не выполняет или не подтверждает спортивный разряд к.м.с., автоматически отчисляется из спортивной школы. Ещё одним из правил является несоответствие возрасту, которое прописано в пункте 2.7. «Порядок приема, перевода, от-

числения и исключения учащихся ДЮСШ» [1]. На рисунке 1 представлены самые актуальные проблемы в процентном соотношении на сегодняшний день.

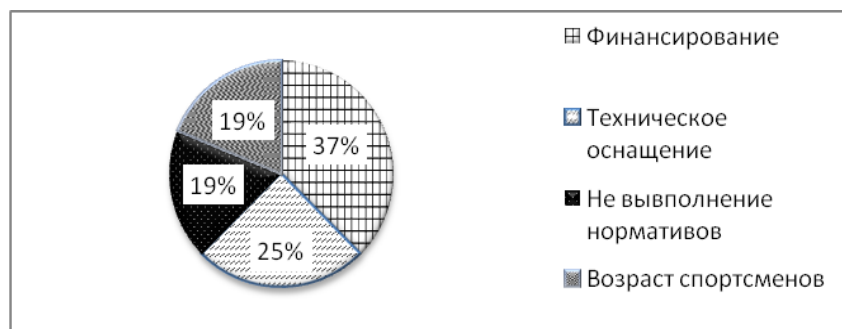


Рисунок 1. Актуальные проблемы в процентном соотношении

Биатлон является зрелым видом спорта, многие спортсмены данного вида спорта в разных дисциплинах проявляют себя только к тридцати годам, следует сделать выводы, что при переходе в мужскую и женскую команды очень большая конкуренция, когда в двадцатилетнем возрасте ещё не проявившие себя спортсмены показывают довольно хорошие результаты, но не на уровне сборных команд России. Из этого следует, что спортсмен не получает зарплату или стипендию от региона, заканчивает высшее учебное заведение. В таких случаях многие спортсмены завершают свою спортивную карьеру, хотя многие из них могут показывать наивысшие результаты на мировом уровне, нужно ценить каждого спортсмена.

Список использованных источников

1. Спорт в твоём дворе: порядок приема, перевода, отчисления и исключения учащихся ДЮСШ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.dvorsportinfo.ru/articles/poryadok-priema-perevoda-otchisleniya-i-isklyucheniya-uchashihsya-dyussh> (дата обращения : 24.01.2020).

УДК 796. 966

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ У ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИГРОВЫМ АМПЛУА В КОМАНДЕ

Плотников В.В., канд. пед. наук, доц. каф. ТИМ хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрена проблемная ситуация: отсутствие информации о показателях эффективности игры в хоккейной команде у нападающих и защитников на этапе спортивного совершенствования. С помощью опыта подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования, анкетирования тренерского состава выявлены данные показатели, на основании использования математико-статистических методов исследования определены ведущие показатели. Выводы соответствуют поставленной цели исследования. Список литературы носит специализированный характер. Результаты исследования могут применяться специалистами в области практической подготовки юных хоккеистов.

Ключевые слова: игровое амплуа, эффективность игры, этап спортивного совершенствования, юные хоккеисты, юношеский хоккей.

Спортивные результаты команды напрямую зависят от результативности игры игроков. Это требует от тренера максимум информации о показателях эффективности выступления нападающих и защитников. Однако анализ проведенных исследований [1-9], касающихся данной темы, позволяет заключить, что не исследованы и не рассмотрены показатели эффективности игры у нападающих и защитников при их подготовке на ЭСС.

Источником первичной информации служили: опыт подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования (ЭСС), анализ литературных источников, анкетирование тренеров-экспертов (n=15), работающих в спортивных школах по хоккею региона «Северо-Запад». Предложенные тренерам анкеты содержали показатели, определяющие эффективность игры у нападающих и защитников. Результаты исследования обрабатывались с помощью пакета прикладных программ «Statistika 6.0».

Результаты и их обсуждение. Опыт подготовки хоккеистов на ЭСС и анализ литературных источников позволил нам выявить по 8 показателей эффективности игры у нападающих и защитников.

Все показатели были соответствующим образом [3-6] оформлены в анкету и распространены среди тренеров-экспертов спортивных школ региона «Северо-Запад». Результаты очно-заочного анонимного анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Значимость показателей эффективности игры у нападающих и защитников по результатам анкетирования тренеров-экспертов (n=15) спортивных школ региона «Северо-Запад», %

№	Показатели	Значимость
Нападающие		
1	результативность (забитые голы и голевые передачи)	100
2	создание голевых ситуаций	100
3	эффективность выполнения действий в нападении и в защите	100
4	эффективность применения силовой борьбы	100
5	игра в неравных составах	93,3
6	взаимодействие с нападающими-игроками в «тройке»	73,3
7	взаимодействие с защитниками в «пятерке»	73,3
8	взаимозаменяемость в других тройках	66,7
Защитники		
1	начало атаки	100
2	эффективность игры перед своими воротами	100
3	эффективность применения силовой борьбы	100
4	игра в неравных составах	100
5	взаимодействие с напарником	100
6	сила и точность броска	100
7	взаимодействие с нападающими в «пятерке»	86,7
8	взаимозаменяемость в другой паре	80

Примечание: n – количество опрошенных тренеров.

Как видно из таблицы 1, ведущими показателями являются:

– у нападающих: «результативность (забитые голы и голевые передачи)», «создание голевых ситуаций», «эффективность выполнения технико-тактических действий в нападении и в защите», «эффективность применения силовой борьбы»: за данные критерии отдали предпочтение 100% опрошенных тренеров-респондентов, что связано с тем, что именно нападающие в большинстве своем приносят победы команде;

– у защитников: «начало атаки», «эффективность игры на «пяточке»», «эффективность применения силовой борьбы», «игра в неравных составах», «взаимодействие с напарником»: за данные критерии также отдали свои голоса 100% тренеров, что связано с тем, что

именно защитники в большинстве своем начинают атаку и несут большую ответственность при игре в обороне.

Данная значимость обусловлена как особенностями соревновательной деятельности в юношеском хоккее, так и тем, что на данном этапе уже происходят элементы отбора в команду Высшей хоккейной Лиги или Молодежной хоккейной Лиге, и изредка – в команду Континентальной хоккейной Лиги.

Для определения согласованности мнений тренеров-экспертов далее нами был вычислен коэффициент конкордации Кендалла (таблица 2).

Таблица 2. Результат согласованности мнений тренеров-экспертов (n=15) в спортивных школах региона «Северо-Запад»

№	Регион	k	p
1	Северо-Запад	0,72	<0,05

Примечание: k – коэффициент конкордации Кендалла; n – количество опрошенных тренеров; p – уровень статистической достоверности.

Как видно из таблицы 2, коэффициент конкордации Кендалла при уровне статистической достоверности $p < 0,05$ равен $k = 0,72$. Следовательно, ответам тренеров хоккейных школ необходимо доверять.

ВЫВОДЫ

1. В литературных источниках не определены ведущие показатели эффективности игры у нападающих и защитников; не определена их значимость.
2. Выявлены ведущие показатели эффективности игры у нападающих и защитников:
 - у нападающих: «результативность (забитые голы и голевые передачи)», «создание голевых ситуаций», «эффективность выполнения технико-тактических действий в нападении и в защите», «эффективность применения силовой борьбы»;
 - у защитников: «начало атаки», «эффективность игры на «пяточке»», «эффективность применения силовой борьбы», «игра в неравных составах», «взаимодействие с напарником».

Список использованных источников

1. Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее / Л.В. Михно, В.Е. Горский, И.В. Захаркин, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 57–63.
2. Михно, Л.В. Повышение спортивной квалификации хоккеистов в условиях образовательного процесса в вузе / Л.В. Михно, А.В. Точицкий, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 218–222.
3. Плотников, В. В. Техничко-тактическая подготовленность хоккеистов 13-14 лет в соревновательном периоде // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(13). – С. 81–84.
4. Плотников, В. В. Интеллектуальная подготовленность хоккеистов на этапе углубленной специализации / В.В. Плотников, О.И. Политика, С.Д. Галиуллина // Искусство и образование. – 2009. – № 8. – С. 72–76.
5. Плотников, В. В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации // Омский научный вестник. – 2012. – № 5 (112). – С. 211–214.
6. Плотников, В. В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации // Вестник Башкирского университета. – 2013. – № 2 (том 18). – С. 531–535.
7. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев [и др.]. – Москва : Советский спорт, 2006. – 101 с.

8. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон : принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г. : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г. – [1-е изд.]. – Екатеринбург : Ажур, 2014. – 170 с.

9. Российская Федерация. Приказы. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей : приказ : принят Минспортом России 27 марта 2013 г. : зарегистрирован в Минюсте России 03 июня 2013 г. – Москва : Министерство спорта РФ, 2013. – 18 с.

УДК 796.966

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (7-10 ЛЕТ)

*Пудло П.М., ст. преп. каф ТуМ хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются физиологические особенности свойств нервной системы у детей 7-10 лет и их влияние на занятие хоккеем. Отмечается, что физические упражнения должны быть адекватны физиологическому развитию юных хоккеистов.

Ключевые слова: нервная система, физиологические и психологические особенности, юные хоккеисты.

По результатам подготовки юных хоккеистов в группах спортивно-оздоровительного этапа (возраст 5-6 лет), проводится отбор желающих продолжить занятия хоккеем на следующем этапе подготовки, который называется этапом начальной подготовки (возраст 7-10 лет).

На этапе начальной подготовки весь тренировочный процесс необходимо организовывать и проводить на основе знаний о физиологических особенностях юных хоккеистов. Зная эти особенности, можно добиваться эффективных и качественных результатов. Тренировочные занятия, их объем, направленность и результативность должны строиться с учетом двигательных, функциональных и морфологических возможностей организма в этом возрасте.

Физические упражнения должны быть адекватны физиологическому развитию юных хоккеистов. При обучении необходимо чаще применять подвижные игры, упражнения, имитирующие игровые приемы, учебные игры по упрощенным правилам и с небольшим количеством участников соревнования в выполнении отдельных игровых приемов. Это способствует формированию у спортсменов двигательных умений и навыков.

В младшем школьном возрасте уже возникают преобладающие влияния коры на подкорковые процессы, усиливаются процессы внутреннего торможения и произвольного внимания, появляется способность к освоению сложных программ деятельности, формируются характерные индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка. В коре больших полушарий площадь коры увеличивается в 3 раза, а общая длина борозд к 10 годам увеличивается в 2 раза. Процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе отличаются небольшой силой и недостаточной уравновешенностью. Организм переходит на новый уровень развития. Тренировочные нагрузки не должны быть продолжительными и чередоваться с активным отдыхом. При его отсутствии может возникнуть переутомление, а это отрицательно сказывается на развитии организма и приводит к чрезмерной гипертрофии сердечной мышцы.

Продолжается развитие скелета. Основная часть опорного аппарата туловища - позвоночный столб. Он отличается большой гибкостью, неустойчивостью основных изгибов: грудного и поясничного. Происходит частичное окостенение позвонков. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слабо развитая мускулатура мышц при высоких физических нагрузках могут вызвать искривление позвоночных изгибов. Изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее морфологическая структура и относительный вес мышц, развивается мускулатура. Мышцы детей эластичны и больше удлиняются при растяжении и укорачиваются при сокращении. Развитие мышц сгибателей опережает развитие мышц разгибателей. Слабо развиты приводящие мышцы ног, задней поверхности бедра, мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей. В этом возрасте мышцы имеют тонковолокнистое строение, бедны белками и жирами, содержат много воды. Мышцы туловища развиты лучше, чем конечностей. Поэтому сила мышц разгибателей нижних конечностей, несущих большую нагрузку при катании на коньках с 8 до 9 лет увеличивается незначительно. Под влиянием физических упражнений сила мышц быстро возрастает после 9 лет. Сила разгибателей туловища, затем разгибателей бедра и спины, далее сгибателей кисти, плеча, туловища икроножных мышц и наконец, сгибателей и разгибателей предплечья и голени, наиболее интенсивно развивается с 9-10 лет, а это является хорошей предпосылкой для обучения технике владения клюшкой. При игре в хоккей подростки уже могут точно оценивать свои движения и усваивать новые. Параллельно с развитием двигательного и вестибулярного анализаторов у юных хоккеистов совершенствуются способности к ориентированию в пространстве и во времени, что необходимо для быстрой и правильной ориентировки выполнения своевременных действий на хоккейной площадке. С возрастом улучшается чувство времени: так, например, интервал 30 с точно воспроизводят 22% 6-летних, 39% 8-летних и 49% 10-летних детей [1]. Созревание лобных ассоциативных зон обеспечивает в возрасте 9-10 лет качественную перестройку зрительного восприятия, обеспечивая тонкий анализ сложных форм картины внешнего мира, избирательное восприятие отдельных компонентов изображения, активный поиск наиболее информативных сигналов окружающей среды [3]. Исчезает детская дальнзоркость, заметно повышается острота зрения, расширяется поле зрения, улучшается бинокулярное зрение, совершенствуется узнаваемость цветовых оттенков. Это повышает точность и координацию движений, необходимых юному хоккеисту.

В процессе обучения и воспитания, у юных хоккеистов развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Значительные изменения происходят в мышлении и памяти спортсменов, которые выражаются в том, что запоминание идет от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных игровых ситуаций. Движения скоординированы еще недостаточно. Для управления ими необходима своевременная и точная информация об особенностях работы мышц, о направлении и амплитуде движений. Поэтому изучение техники хоккея в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на необходимых частях ее выполнения. Память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. При выполнении движений, особенно в начале обучения, происходит активное возбуждение. В результате в работу вовлекаются лишние мышцы, и она производится неэкономно. Преобладание процессов возбуждения у юных хоккеистов ярко проявляется перед игрой. По мере взросления повышается способность к развитию торможения в центральной нервной системе.

В младшем школьном возрасте дети легко могут овладевать технически сложными формами движений. Объясняется это тем, что в возрасте 7-8 лет высшая нервная система достигает высокой степени развития. К этому времени заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток [2]. В возрасте 8-12 лет, ребенок осваивает значительную часть общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни.

В 7 лет у детей двигательные навыки усваиваются быстро за счет интенсивного развития двигательного анализатора в коре головного мозга, что создает оптимальные условия для формирования и шлифовки двигательных навыков. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства юными хоккеистами в процессе тренировки. Обучение сложным техническим движениям целесообразно начинать именно в этом возрасте. Процесс овладения двигательными навыками зависит от типологических свойств нервной системы. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающих. Возраст 7 лет является сенситивным для формирования основных передвижений и координационных механизмов. Чем больше двигательных навыков закладывается в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее двигательная активность спортсмена и возможность адаптации его к виду спорта – хоккей. В возрасте 8-12 лет, ребенок осваивает значительную часть общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни.

Как известно, величина потребляемого мышцами кислорода эквивалентна производимой ими работе. Потребление организмом кислорода возрастает пропорционально мощности выполняемой работы. МПК характеризует собой то предельное количество кислорода, которое может быть использовано организмом в единицу времени. Аэробная возможность (аэробная мощность) человека определяется, прежде всего, максимальной для него скоростью потребления кислорода. Чем выше МПК, тем больше абсолютная мощность максимальной аэробной нагрузки. МПК зависит от двух функциональных систем: кислород-транспортной системы (органы дыхания, кровь, сердечно-сосудистая система) и системы утилизации кислорода, главным образом – мышечной. В 8 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и МПК (величина МПК в 8 лет может достигнуть 70–73 мл/кг/мин).

Параллельно с размерами и весом тела увеличиваются размеры и вес сердца. Развитию сердечной мышцы способствуют занятия физическими упражнениями. При этом важнейшим условием является правильный выбор объема и интенсивности нагрузок. Величина ЧСС очень лабильна, но с каждым годом становится ниже. Так, если в 5-6 лет она составляет около 100 уд/мин, то к 8 годам – около 90, а в 11 лет – 80 ударов [1]. Средняя величина жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет – 1400 мл, у мальчиков 8 лет – 1440 мл. В младшем возрасте по мере развития юных хоккеистов сосудистые реакции, возникающие при мышечной деятельности, становятся более благоприятными. Однако это касается не всех показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Например, сосудистые реакции, возникающие при мышечной деятельности, благоприятнее в младшем возрасте. У спортсменов 9-10 лет эффективность сосудистых реакций, следовательно, и с улучшением адаптации организма к мышечной деятельности увеличивается. Артериальное давление у детей с возрастом повышается, причем у спортсменов – относительно быстрее, чем у тех, кто не занимается спортом. Здоровый организм человека на каждом этапе своего развития является гармонически целым и совершенным

Список использованных источников

1. Станиславская, И.Г. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5-10 лет: учеб. пособие / И.Г. Станиславская, М.И. Романов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2013. – 168 с.
2. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Михно Л.В., Курамшин Ю.Ф., Филатов В.В., Ишматов Р.Г., Волков В.С. ; под ред. Л.В. Михно. – СПб. : [б. и.], 2017. – 616 с. : ил.

3. Филатов, В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки : учеб. пособие / В.В. Филатов, В.В. Филатов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2013. – 145 с.

УДК 796.966

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

*Романов М.И., ст. преп. каф. ТуМ хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, существующие в организации тренировочного процесса, связанного с развитием скоростных качеств квалифицированных хоккеистов на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: быстрота, скоростные качества, тренировочный процесс, квалифицированные хоккеисты.

Игра в хоккей на высоком профессиональном уровне требует от спортсменов значительного физического напряжения и проявления всего комплекса физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. В процессе многолетней подготовки тренер должен уделять внимание развитию всех перечисленных качеств с учётом возрастных особенностей занимающихся. Известно, что сенситивный период развития быстроты приходится на младший школьный возраст, причём добиться повышения уровня развития скоростных качеств достаточно сложно, поскольку эти способности в значительной мере предопределены генетически.

Тем не менее, тренеру необходимо выстроить тренировочный процесс таким образом, чтобы обеспечить хоккеисту возможность повышения скорости передвижения на коньках.

На этапе начальной подготовки, в первую очередь, необходимо уделять внимание развитию собственно скоростных способностей с использованием повторного, вариативного, игрового и соревновательного методов. Развитием быстроты на этом этапе необходимо вне льда, поскольку физические возможности младших школьников не позволяют им заниматься специальной скоростной подготовкой на льду.

Исследованиями установлено, что статистической взаимосвязи между проявлениями быстроты на льду и вне льда не существует, и хоккеист, имеющий лучшие результаты в беге вне льда далеко не всегда сможет добиться успеха в скоростном передвижении на коньках. Такая специфика скоростной подготовки, при которой наблюдается незначительная взаимосвязь между различными формами проявления быстроты, слабые возможности переноса тренированности с общих упражнений на специальные, требуют от специалиста хоккея понимания этих особенностей и их учёта при построении тренировочного процесса [1].

Уровень развития скоростных качеств квалифицированных хоккеистов зависит от следующих видов физических способностей: собственно-скоростных, скоростно-силовых и техники передвижения на коньках.

Собственно-скоростные способности формируются в младшем школьном возрасте, на который приходится сенситивный период их развития. Эффективность формирования способностей зависит от генетических факторов и адекватного применения соответствующих средств и методов в тренировочном процессе. Для квалифицированных хоккеистов работа по

совершенствованию собственно-скоростных способностей не будет иметь значимого положительного эффекта.

Скоростно-силовые способности являются одним из 2-х видов силовых способностей, характеризующиеся своим проявлением при выполнении быстрых движений с одновременным приложением значительных мышечных усилий. Для хоккея необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, и на уровне хоккеистов высокой квалификации силовой компонент имеет хорошие перспективы для своего совершенствования. Уровня высшего спортивного мастерства хоккеисты достигают, обычно, в возрасте около 20 лет и старше, а этот период является благоприятным для развития силовых качеств [2].

Обучение технике передвижения на коньках начинается на этапе начальной подготовки хоккеистов, совершенствование происходит на тренировочных этапах спортивной подготовки. Предполагается, что ко времени достижения уровня высокой квалификации, хоккеист должен в совершенстве овладеть техникой избранного вида спорта. Однако, как показывает практика, молодые хоккеисты команд мастеров достаточно часто имеют недостатки как в технике передвижения на коньках, так и в технике владения клюшкой и шайбой.

Устранение недостатков в технической подготовке квалифицированных хоккеистов возможно, но требует приложения значительных усилий. Сложности, возникающие в процессе устранения недостатков в технической подготовке хоккеистов, связаны с тем, что существует необходимость корректировки уже сформировавшегося двигательного навыка. Двигательный навык – это такая степень овладения действием, при которой управление действием происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на них внимания [3].

В случае выявления типичных технических ошибок, приобретённых в процессе обучения, квалифицированному хоккеисту приходится «разрушать» устоявшийся двигательный навык и формировать новый, отвечающий предъявляемым требованиям с точки зрения повышения эффективности выполняемого технического действия.

Таким образом, для повышения уровня развития скоростных качеств квалифицированных хоккеистов могут быть использованы направления по совершенствованию техники выполняемых действий и развитию скоростно-силовых качеств. Усилия, направленные на развитие собственно скоростных способностей окажутся малоэффективны, и не будут способствовать повышению уровня скоростной подготовленности.

Список использованных источников

1. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : ООО «Асар», 2003. – 352 с.
2. Савин, В.П. Теория и методика хоккея : учебник / В.П. Савин. – М. : Издат. центр «Академия», 2003. – 400 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.

УДК 796.966

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Филатов В.В., доц. каф. ТуМ хоккея НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье отражены основные требования и подходы в процессе обучения техники владения клюшкой и шайбой. Предложены рекомендации и пути формирования элементов техники и технических приёмов владения клюшкой и шайбой, средства и методы

в процессе обучения хоккеистов на начальном этапе подготовки. Сформулирован принцип комплексного подхода, к планированию и проведению тренировочных занятий по изложенной направленности. Изложена прямая зависимость процесса обучения владения клюшкой и шайбой на начальном этапе, от качества подготовленности юных хоккеистов технике передвижения на коньках.

Ключевые слова: Техника владения клюшкой и шайбой. Тренировочные занятия на льду и вне льда. Элементы техники, технические приёмы, технические действия.

Тренировочный процесс подготовки юных хоккеистов, содержит в себе принцип комплексного подхода, к формированию целей и задач учебно-тренировочных занятий и планирования. Прежде, чем осуществлять комплексную подготовку хоккеистов в тренировочных занятиях, следует учитывать уровень технического обеспечения спортсменов, а именно, уровень техники владения коньками и техники владения клюшкой и шайбой. В зависимости, от уровня технической подготовленности, следует определять необходимость тактического образования хоккеистов. Формирование целей и задач, необходимо осуществлять в соответствии с физиологическими возможностями возрастных групп хоккеистов, которые по уровню технической и физической подготовленности, могут адекватно отвечать на предложенные им упражнения и задания. Хоккей, это сложнокоординационный вид спорта, в котором игровая деятельность спортсмена, осуществляется посредством работы ног и рук одновременно. Это бег на коньках по прямой и с изменением направления движения, владение клюшкой и шайбой, применение силовых приёмов и уход от них. Исходя из этого, на начальном этапе обучения юных хоккеистов, в возрасте 7 -10 лет, в первую очередь, следует формировать умения и навыки по технике владения коньками и передвижения на них, что обеспечивает, качественную возможность формирования техники владения клюшкой и шайбой в дальнейшем процессе подготовки. В процессе обучения технике владения клюшкой и шайбой, необходимо учитывать, то обстоятельство, которое указывает на первичное формирование умений в тренировочных занятиях вне льда. Тренировочные занятия вне льда, включают в себя простые элементы техники владения клюшкой и шайбой имитационного характера, затем используются упражнения, включающие в себя технические приёмы и технические действия. Выполняя такого рода упражнения, координируется движение рук и ног, при ведении шайбы, обыгрывании соперника, при передаче шайбы партнёру, выполнении финтов, выполнении бросков. В дальнейшем, после обрётённых умений и навыков, в процесс подготовки включаются упражнения с теннисными мячами, мячами для гольфа, мячами из дерева, облегчённые весом 90 граммов и уменьшенные в размере шайбы. Средствами формирования технических умений и навыков вне льда, служат упражнения в виде жонглирования мячами и шайбами, упражнения на специализированных тренажёрах, групповые упражнения в виде передач (пасов), индивидуальные упражнения в виде дриблинга и бросковые упражнения на синтетическом льду. Упражнения выполняются стоя на месте, по мере усвоения элементов техники, технических приёмов и технических действий, в дальнейшем следует переходить к выполнению упражнений в движении, что будет определять сбалансированность и координацию работы рук и ног. Вне ледовая подготовка юных хоккеистов, закладывает основу техники владения клюшкой и шайбой, эффект которой переносится в дальнейшем на тренировочные занятия на льду. Тренировочные занятия по технике владения клюшкой и шайбой целесообразно проводить как на естественном льду, так и на синтетическом. Следует учитывать, некоторые детали в процессе обучения, а именно, на синтетическом льду тренировки следует проводить, как в полной экипировке, так и без неё. На синтетическом льду, скольжение на коньках и скольжение шайбы, несколько меньше, нежели на естественном и поэтому юным хоккеистам, намного легче осваивать технические элементы, приёмы и действия. В процессе обучения следует использовать повторный, игровой и сопряжённый методы обучения. Исходя из таких мероприятий, при выходе на естественный лёд, юные спортсмены, уже имеют предварительный опыт выполнения специальных упражнений, что облегчает задачу выполнения специальной подготовки, по владению коньками, клюшкой и

шайбой одновременно. В процессе тренировок юных хоккеистов на льду, на начальном этапе обучения, осуществляется поэтапная техническая подготовка, первое - это техника владения коньками, второе техника владения клюшкой и шайбой. В дальнейшем, используется принцип комплексной технической подготовки, по формированию техники владения коньками и техники владения клюшкой и шайбой одновременно. В то же время следует учитывать, что и в дальнейшей подготовке хоккеистов, осуществляется принцип обучения, закрепления и совершенствования элементов техники, технических приёмов и технических действий, по технике владения коньками и технике владения клюшкой и шайбой.

Список использованных источников

1. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учеб. для тренеров / Михно Л.В., Курамшин Ю.Ф., Филатов В.В., Ишматов Р.Г., Волков В.С. ; под ред. Л.В. Михно. – СПб. : [б. и.], 2017. – 616 с.
2. Филатов, В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки : учеб. пособие / В.В. Филатов, В.В. Филатов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт – Петербург. – СПб. : [б.и.], 2013. – 145 с.

УДК 372.3/4

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФЕХТОВАНИЕМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГРУППАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Шаламова О.В., канд. пед. наук, ст. преп. каф. ТИМ фехтования НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Спортивную деятельность человека в большей мере можно считать специфической сферой, которая по своей сути имеет творческий характер, и удовлетворяет, как личные, так и общественные потребности людей разного возраста. Известно, что на результат и эффективность любой деятельности, безусловно, и спортивной, влияет множество факторов, в статье рассмотрены основные, которые, как показали аналитические исследования, являются предопределяющими для занятий по фехтованию детей дошкольного возраста в группах физкультурно-оздоровительной направленности.

Ключевые слова: фехтование, дошкольный возраст, мотивация, одаренность, спортивная деятельность, физкультурно-оздоровительные технологии, игровая деятельность.

Правильная организация тренировочного процесса с детьми дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительных группах является важным разделом работы. Тренер в течение всего периода обучения, в частности на каждом занятии [1], должен решать ряд вопросов и задач, направленных как на укрепление здоровья и освоение технических приемов по виду спорта, так и на их успешность. При этом помогать ребенку стать самостоятельнее, развивать такие психические качества как упорство, настойчивость, выдержку, самообладание и все это с учетом определенных факторов, возрастных и физиологических особенностей дошкольников.

Для определения факторов, влияющих на успешность занятий фехтованием детей дошкольного возраста в группах физкультурно-оздоровительной направленности проводилось изучение специальной литературы, опрос родителей и тренеров, работающих с данным контингентом в спортивных клубах Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ специальной литературы и результаты проведенного опроса позволили выделить несколько основных факторов, влияющих на успешность занятий фехтованием детей дошкольного возраста в группах физкультурно-оздоровительной направленности.

Первый и главный фактор – спортивная одаренность. Известно, что это комплекс природных качеств, которые дают возможность достичь высоких результатов в деятельности, в частности спортивной. Но неравномерное и сугубо индивидуальное ее формирование, зачастую негативно сказывается на процессе отбора на различных этапах подготовки, в связи с несоответствием модельным характеристикам определенного уровня подготовленности.

Вторым по значимости фактором является - мотивация. Если ребенок в процессе обучения фехтованию проявляет интерес, радуется новым успехам, умениям, навыкам, понимает, что от него хотят, и при этом даже в силу своего юного возраста видит результат своих трудов, то рост мотивации у юного спортсмена очевиден. А чтобы добиться такого положительного эффекта, каждое занятие должно быть разнообразным, методически продуманным [2], и с преимущественным использованием игровых упражнений с направленностью на развитие профессионально значимых для фехтовальщика двигательных качеств с учетом чувствительных периодов их развития [3]. Но при этом еще носить как воспитательно-образовательный, так и оздоровительный характер.

Третий фактор, влияющий на успешность занятий – продуманная и эффективная система подготовки. Стоит отметить, что для спортсменов, занимающихся фехтованием на различных видах оружия, чрезвычайно важными являются характерные двигательные действия [4]. К ним, прежде всего, относятся быстрота движений и быстрота реагирования, максимальная частота движений, координационные способности, способности к ориентированию в пространстве и к перестроению двигательных действий, способности к ритму. Их развитие наиболее характерно проявляется в возрасте от 7-ми лет [3]. Но начальные предпосылки для развития этих двигательных действий необходимо формировать в дошкольном возрасте.

Заключение. Таким образом, успешность занятий фехтованием детей дошкольного возраста в группах физкультурно-оздоровительной направленности, зависят от трех основных факторов, которые являются наиболее важными для этой возрастной категории. И, безусловно, при разработке программы подготовки для групп данной направленности стоит их учитывать.

Список использованных источников

1. 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 науч.-практ. конф. «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» / под общ. ред. А.И Павлова. – Смоленск, 2018. – С. 63–66.

2. 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.

3. Федоров, В.Г. Специализированные игровые упражнения как средство активизации детей к занятиям спортивным фехтованием / В.Г. Федоров, Г.Б. Шустиков, Ю.А. Сердюкова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2017 г. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 195–197.

4. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.

Научное издание

Св. план 2020

Материалы
итоговой научно-практической конференции профессорско-
преподавательского состава
Национального государственного Университета физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г.,
посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и
Дню российской науки
(Санкт-Петербург, 03-27 февраля 2020 г.)

*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 25.02.2020. Подписано в печать 26.02.2020.
Объем 26,6 печ. л. Тираж 500 экз. Заказ 219. Цена свободная
Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35