

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

Научные исследования и разработки в спорте:

ВЕСТНИК АСПИРАНТУРЫ И ДОКТОРАНТУРЫ

Выпуск 26

**Санкт-Петербург
2019**

УДК 796/799(063)
ББК 75.0
Н34

Н34 Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры. Вып. 26 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; под. ред. Е.Н. Медведевой. — СПб. : [б.и.], 2019. — 53 с.

В сборнике опубликованы работы ученых по следующим направлениям исследований — психолого-педагогические, медико-биологические, социально-гуманитарные проблемы физической культуры и спорта, подготовка специалистов физической культуры и спорта.

Сборник предназначен для ученых высших учебных заведений физической культуры.

УДК 796/799(063)
ББК 75.0

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» с 12 по 27 апреля 2018 года проводило **Открытую региональную межвузовскую конференцию молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта»**, посвященную 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта.

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель конференции: Бакулев С.Е., ректор, д.п.н., профессор.
Заместители председателя:

Таймазов В.А., главный научный руководитель, д.п.н., профессор;
Ашкинази С.М., проректор по научно-исследовательской работе, д.п.н., профессор;

Петров С.И., проректор по учебно-воспитательной работе, к.п.н., доцент.

Шелехов А.А., старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры.

Члены совета:

1. Медведева Елена Николаевна – проф., к.п.н.,
2. Курамшин Юрий Федорович – проф., д.п.н.,
сопредседатели секции «Педагогические проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»
3. Ладыгина Елена Борисовна – доц., к.п.н., сопредседатель секций «Педагогические проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»; «Адаптивная физическая культура»,
4. Цаллагова Роза Борисовна – проф., д.м.н.,
5. Калишевич Сергей Юрьевич – проф., д.м.н.,
6. Хвацкая Елена Евгеньевна – доц., д.психол.н.,
сопредседатели секции «Психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».
7. Закревская Наталья Григорьевна – проф., д.п.н.,
8. Евсеева Ольга Эдуардовна – проф., к.п.н.,
9. Ермилова Виктория Валерьевна – доц., к.п.н.,
сопредседатели секции «Проблемы профессионального образования в области физической культуры и спорта. Экономические и социальные проблемы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры».
10. Самсонова Алла Владимировна – проф., д.п.н.,
председатель секции «Медико-биологические и естественнонаучные проблемы физической культуры и спорта».
11. Масленников Александр Валерьевич – доц., к.п.н.,

председатель секции «Квалификационная работа»;

12. Евсеев Сергей Петрович – проф., д.п.н., сопредседатель секции «Адаптивная физическая культура»;

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

14. Криличевский Владимир Иванович – проф., д.п.н.,
председатель секции "Научное наследие П.Ф.Лесгафта и современность» (Педагогические и психологические проблемы ФК и С);

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

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

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

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

Секретарь оргкомитета конференции:

ст. преподаватель каф. психологии Штуккерт Алиса Львовна

Помощники секретаря конференции:

члены СНО Института адаптивной физической культуры
студент 2 курса Афанасьев Вадим Александрович
студентка 2 курса Бабикова Полина Александровна
студентка 4 курса Яковлева Ольга Андреевна

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ7

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН
Ермаханова А.Б.....7

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРЫЖКОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКИ ИХ БЕЗОПАСНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ
Котельникова Екатерина Борисовна 11

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ
Крюков Илья Геннадьевич 15

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ
Рооп Артур Алексеевич 17

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОАТЛЕТического МНОГОБОРЬЯ
Сахарова Юлия Сергеевна25

ДИАГНОСТИКА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ИНСТРУКТОРОВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА В ФИТНЕС-КЛУБАХ
Москаленко Константин Юрьевич29

ВИДЫ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И ИХ РОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ
Сергазинова Майра Аскарловна32

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РОССИЙСКИХ СПРИНТЕРОВ НА ДИСТАНЦИЯХ 200 И 400 МЕТРОВ В ПЕРИОД С 2014 ПО 2017 ГОД
Тютиков Павел Андреевич35

РАЗДЕЛ 2. ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....38

О ПРОБЛЕМЕ НРАВСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ
Лелявская Анна Владиславовна.....38

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....41

ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ»
Кан Яо41

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СФЕРЫ САМОСОЗНАНИЯ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Маланова Айвика Сергеевна44

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Момент Артем Владимирович48

ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОНКОПАТОЛОГИЕЙ ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ КОСТНОГО МОЗГА

Терентьев Фёдор Валентинович.....51

РАЗДЕЛ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Ермаханова А.Б., соискатель кафедры гимнастики и плавания, факультета Олимпийского спорта Казахской академии спорта и туризма, Республика Казахстан

Научный руководитель: к.п.н., доцент, доцент кафедры гимнастики и плавания КазАСТ, **Нурмуханбетова Д.К.**

Научный консультант: д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, **Крылов А. И.**

Аннотация

В статье проведен аналитический обзор подготовки спортивного резерва в Республике Казахстан. Показана качественная и количественная динамика развития ДЮСШ в Казахстане за период приобретения независимости республикой. Обследованы направления современных мировых научных исследований, в которых рассматриваются проблемы системы подготовки спортивного резерва. Определены основные научные направления исследований, которые включают: теорию и методику детско-юношеского спорта, методические и организационные направления, нормативно-правовую базу, медико-биологические аспекты системы подготовки спортивного резерва, а также роль и место ДЮСШ в системе подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: спортивная подготовка, перворазрядник, мастер спорта, мастер спорта международного класса, спортивный резерв, детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), школа-интернат, олимпийский резерв, колледж.

Предмет исследования — оптимизация и эффективное управление процессом подготовки спортивного резерва в Казахстане.

Объект исследования — процесс подготовки спортивного резерва в Республики Казахстан.

Цель работы — представить динамику развития подготовки спортивного резерва в Республике Казахстан, а также исследования возможности применения опыта наиболее изученных направлений системы подготовки спортивного резерва как стран ближнего, так и дальнего зарубежья.

Результаты исследования. Как указывают данные Комитета по делам спорта и туризма Министерства культуры и спорта Республики Казахстан [3], по итогам 2017 года в Казахстане число ДЮСШ выросло до 459 единиц, из них 145 (32%) специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР). Единственным регионом Республики, где отсутствуют СДЮШОР, является Атырауская область. В стране за 2017 год было открыто 10 новых ДЮСШ: Южно-Казахстанской области – 5 ед., Алматинской области – 3 ед., в Актыбинской области – 1 ед., Северо-Казахстанской – 1 ед. Важнейшей задачей ДЮСШ и республиканских СДЮШОР является подготовка спортивного резерва для сборных команд страны по олимпийским видам спорта и направление в регионы страны квалифицированных кадров. Как видно из данных табл. 1 и рис. 1 до приобретения независимости в Республике Казахстан действовало 617 единиц ДЮСШ, в том числе и спортивных клубов, затем наблюдается значительный спад, вызванный экономическим развитием молодого государства.

На сегодняшний день мы все еще не достигли уровня 1991 года. В целом по стране наблюдается тенденция к увеличению развития сети ДЮСШ, так, к примеру, по итогам 2017 года количество ДЮСШ выросло на 9,8 % по сравнению с 2012 годом. Таким образом, надо отметить, что усилия Правительства Казахстана, в частности, с принятием ряда законодательных документов, таких как «Закон о физической культуре и спорта» РК от 03.07.2014г. №228-V; Указ Президента Республики Казахстан №168 от 11.01.2016г. «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта РК до 2025г.», приводят к созданию материально-технической базы физической культуры и осознанию роли и места физической культуры и спорта, как важнейшего фактора формирования здоровой нации [1,2].

Таблица 1 — Количественная характеристика развития сети ДЮСШ за период 1991-2017 годы

Годы	1991	2005	2008	2010	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Количество школ, ед	617	389	415	416	418	427	435	438	451	459

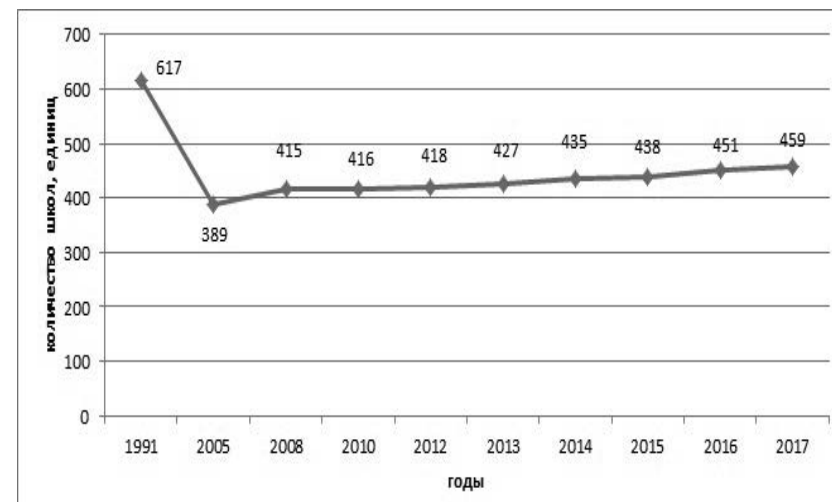


Рисунок 1 — Динамика развития сети ДЮСШ в РК за период 1991-2017гг.

Согласно данным статистики [3] для подготовки спортивного резерва в олимпийских видах спорта в Казахстане по итогам 2017 года функционируют 13 областных школ-интернатов для одаренных в спорте детей, 1 республиканский колледж спорта и 4 республиканских школ-интернатов-колледжей олимпийского резерва, в которых обучаются 5736 детей и подростков. Если сравнить с 2012 годом то этот показатель вырос на 64889 человек или на 25,19%, табл. 2, рис.2. Основным направлением деятельности ДЮСШ и СДЮШОР является,

обеспечение учебно-тренировочного процесса, участие в республиканских и международных соревнованиях, а также подготовка высококвалифицированных спортсменов и специалистов в области спорта и физической культуры.

Таблица 2 — Количество учащихся в ДЮСШ за период с 2012-2017 гг, тыс.чел.

Годы	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Количество учащихся, тыс.чел.	256,4	265	281,8	298,0	298,6	320,989

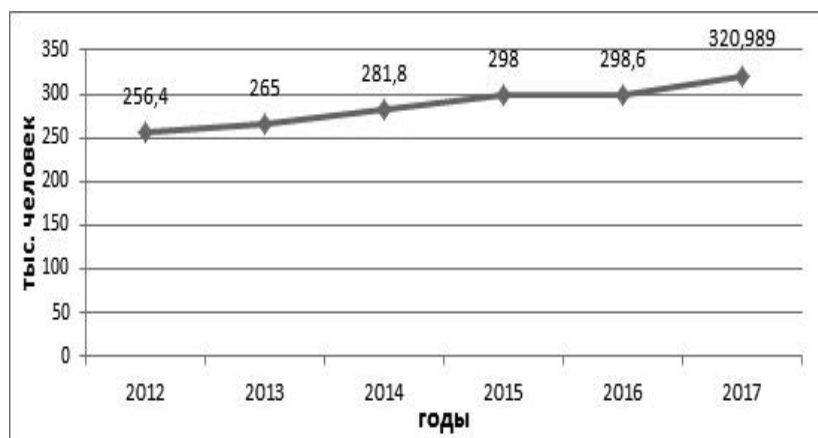


Рисунок 2 — Динамика роста числа обучающихся в ДЮСШ РК за период 2012-2017 годы

Следует отметить, что в Казахстане ежегодно увеличивается представительство спортсменов ДЮСШ в национальных сборных командах по видам спорта. Ниже, на рис. 3, приведен качественный состав обучающихся ДЮСШ в 2017 году, из них, по данным статистики Комитета по делам спорта и туризма РК количество перворазрядников составило 7748 человек (35%), кандидатов в мастера спорта РК (КМС) – 12430 человек (57%), 1582 человек (7%) – мастеров спорта РК (МС РК) и 259 человек (1%) мастеров спорта международного класса РК (МСМК РК) [3].

В рамках поставленной цели, нами был проведен анализ научно-методической литературы по исследованиям современной системы подготовки спортивного резерва на основе использования передового мирового опыта. По результатам анализа выяснили, что современная спортивная наука особое внимание уделяет изучению вопросов теории и методики детско-юношеского спорта, организационно-методическим направлениям, нормативно-правовой базе, медико-биологическим аспектам системы подготовки спортивного резерва, а также деятельности ДЮСШ в системе подготовки спортивного резерва.

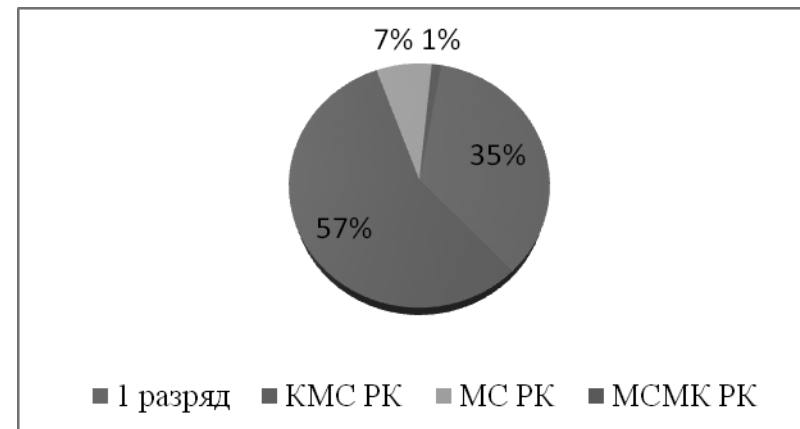


Рисунок 3 — Качественный состав занимающихся в ДЮСШ РК в 2017 г.

Рассматривая работы авторов постсоветского периода надо, отметить, что большую работу в области развития детско-юношеского спорта, а также в системе подготовки спортивного резерва проводятся исследованиями ученых России и Украины. В основе системы подготовки спортивного резерва, конечно, лежит теория и методика детско-юношеского спорта. По данному направлению в мировой литературе накоплен большой теоретический и практический опыт, который затрагивает вопросы системы построения многолетней спортивной подготовки, организацию учебно-тренировочного процесса, распределения тренировочных нагрузок и т.д. Огромный вклад в развитие теории и методики детско-юношеского спорта сделали работы В.Г. Никитушкина (1988-2010) [4,5], В.Н. Платонова [6], Л.В. Волкова [7] и др. В их работах представлены современные технологии детско-юношеского спорта, которые способствуют результативному управлению системой многолетней подготовки спортсменов. Также изучая работы украинских коллег, таких авторов как О.Н. Вареник [8], И.И. Приходько, С.А. Левадня, Т.А. Кравченко [9], можно увидеть, как раскрываются вопросы организационно-методических направлений системы подготовки спортивного резерва в различных странах мира, в том числе и на Украине. Основы подготовки спортивного резерва в спортивных школах изучены также в работах Л.Я. Чеховской [10], О.А. Шинкарук [11].

Правительством РК поставлена задача, решение которой приведет к тому, что к 2030 году доля лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, должна составить не менее 40%. Главной причиной изменений в сфере физической культуры и спорта стало большое внимание государства к улучшению качества жизни и благосостоянию казахстанцев, укреплению здоровья и развитию детей, пониманию роли и места физической культуры и спорта, как самые важные факторы формирования здоровой нации. Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегические значение и должны решаться на государственном уровне, так как по большому счету речь идет о генофонде, а значит о будущем страны.

Выводы. Анализ литературных источников показал, что исследования современных мировых ученых являются теоретической основой в системе развития детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва, в частности, в системе многолетней спортивной подготовки, распределении

тренировочных нагрузок, организации учебно-тренировочных занятий, создании нормативно-правового, научно-методического, медицинского обеспечения подготовки спортсменов, деятельность ДЮСШ и СДЮШОР. Для обеспечения пополнения национальных сборных команд и утверждение авторитета Республики Казахстан на международной спортивной арене, необходимо тщательно изучать и перенимать опыт наиболее изученных направлений системы подготовки спортивного резерва как стран ближнего, так и дальнего зарубежья.

Список литературы

1. Закон Республики Казахстан от 03.07.2014г. №228-V «О физической культуре и спорте»
2. Указ Президента Республики Казахстан №168 от 11.01.2016г. «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта РК до 2025г.»
3. http://mks.gov.kz/rus/informery/komitety/kds/inf_sost_otrasli_kds
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура, 2010. — 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.- 240с
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
8. Вареник О.Н. Особенности организации и развития детско-юношеского спорта в разных странах мира. Слобожанский научно-спортивный вестник, 2007.- №12. — С.322-324.
9. Приходько И.И., Левадня С.А., Кравченко Т.А. Система подготовки спортивного резерва в Украине. Современные технологии в сфере физического воспитания, спорта и валеологии: сб. научных трудов по материалам III междунар. (Интернет) научно-практической. конф. М.: Академия ВВМВС Украины, 2009. — С. 90-96.
10. Чеховская Л.Я. Система подготовки спортивного резерва в Украине как объект научного анализа. «Физическое воспитание студентов» (Интернет), журнал №4 от 01.09.2012г.
11. Shynkaruk O. Organizational basis of rational long-term preparation system. European college of sport science: [book of abstracts]. Lausanna, 2006. — P. 530-531.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРЫЖКОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКИ ИХ БЕЗОПАСНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

Котельникова Е.Б., аспирантка 2 курса кафедры теории и методики гимнастики, факультет подготовки научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Научный руководитель: д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, **Медведева Е. Н.**

Аннотация

В современной художественной гимнастике прослеживается тенденция уменьшения количества прыжков в соревновательных программах, несмотря на то, что в международных правилах данная структурная группа представлена в большом объеме и наличие интересных сложных прыжков всегда украшает

соревновательные программы, придает им динамичность и эффектность. «Прыжки» – это отдельная, наиболее сложная в освоении структурная группа, на овладение которой необходимо не только большое количество времени, но и четкое соблюдение последовательности в освоении обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Ключевые слова: художественная гимнастика, правила соревнований, соревновательные программы, прыжки, биомеханические характеристики.

Актуальность. Анализ соревновательных программ участниц последних Чемпионатов мира и Европы, показал, что сильнейшие гимнастки мира для создания композиции независимо от вида многоборья используют ограниченный и практический одинаковый арсенал движений[1,4].

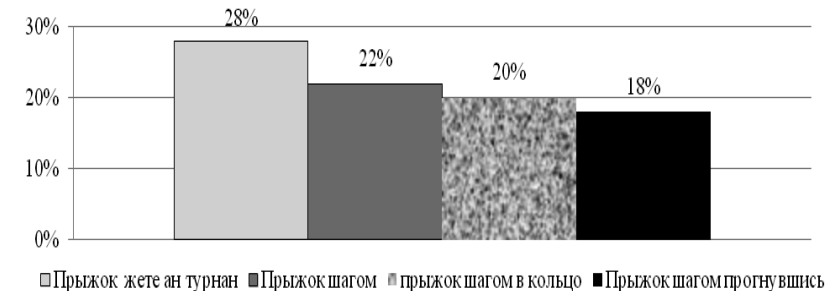


Рисунок 1 — Наиболее применяемые прыжки художественной гимнастики в соревновательных программах индивидуального многоборья

Проанализировав техническую структуру наиболее применяемых прыжков, мы выявили, что в их основе лежит профилирующий прыжок – «шагом в шпагат», методика обучения строится лишь на модернизации данного прыжка.

Пренебрежение принципом доступности, раннее освоение сложных прыжков при отсутствии готовности спортсменок к их безопасному и качественному выполнению приводит к травматизму и сдерживанию процесса прыжковой подготовки.

Цель нашей работы — научно обосновать условия качественного и безопасного освоения прыжков художественной гимнастики различной сложности.

В соответствии с целью, в процессе исследования решались следующие задачи:

1. Выявить локализацию и причины травматизма в художественной гимнастике при освоении прыжков различной сложности.
2. Определить биомеханические критерии безопасного освоения прыжков различной сложности (ЭАМ, реципрокность, угловые характеристики).
3. Конкретизировать последовательность безопасного освоения прыжков различной сложности.

В работе гимнастка рассмотрена как биологическая система, изучены как внешние показатели – угловые характеристики при выполнении прыжков, так и внутренние – поверхностный потенциал электрической активности мышц.

Результаты исследования

В процессе анализа содержания и экспертных оценок соревновательных программ было установлено что, чем выше сложность прыжка, тем чаще возникают ошибки, приводящие к травмам [5].

В связи с этим возникает необходимость обосновать факторы безопасного освоения и конкретизацию биомеханических показателей как факторов качественного освоения и безопасного выполнения прыжков.

Поэтому был проведен анализ угловых характеристик наиболее распространенных прыжков различной формы[5].

По результатам анализа внешних объективных характеристик техники всех групп прыжков было выявлено, что наибольшее количество ошибок, а соответственно и риск получения травмы, возникает на приземлении. В большинстве случаев гимнастки не решают двигательную задачу амортизации, что связано не только с трудностью и качеством выполнения предыдущих стадий, но и отсутствием автоматизированного навыка приземления.

Учитывая, что качество реализации двигательной программы обеспечивается адекватной активацией соответствующих мышц были проанализированы показатели поверхностной электромиографии, позволившие определить трудность и сложность прыжков, а также межмышечные механизмы обеспечения качества и безопасности их выполнения[5].

В ходе исследования была определена реципрокность мышц, характеризующая согласованность их работы в системе «агонист-антагонист»[6] (таблица 1).

Таблица 1 — Реципрокность мышц правой и левой стороны тела в различных стадиях прыжка «шагом шпагат» (%)

сторона тела	стадия	Пары мышц				
		1	2	3	4	5
Правая/ маховая	Основная	57,8	72,8	32,9	22	39,3
	Реализации	53,0	68,2	43,6	64,4	86,0
	Заключительная	69,0	74,0	50,0	30,0	72,0
Левая/ толчковая	Основная	93,6	46,5	44,5	36,2	52,6
	Реализации	58,4	59,5	63,9	64,1	75,2
	Заключительная	57,0	61,2	47,0	20,0	60,5

Примечание. Пары мышц: 1- широчайшая мышца спины и прямая живота; 2 — прямая бедра и ягодичная мышца; 3 — прямая бедра и двуглавая мышца бедра; 4 — трапецевидная и прямая мышца живота; 5 — передняя большеберцовая и икроножная мышца.

Было установлено, что в основной и заключительной стадиях коэффициент очень высокий, что не позволяет выполнить спортсменке хорошее отталкивание и безопасное приземление, так в заключительной стадии для обеспечения амортизации на приземлении коэффициент реципрокности должен резко снижаться.

Обобщив все полученные данные все прыжки были разделены на блоки с учетом особенностей двигательных действий, а также конкретизирован порядок

их освоения. В связи с тем, что освоение прыжков предполагало учет сформированности навыка каждой стадии прыжка, был предложен алгоритм конструирования содержания методики обучения прыжкам.

В этом алгоритме определена направленность упражнений в процессе решения задачи для успешного и безопасного освоения основных стадий прыжка. Для каждого блока были подобраны средства, соответствующие двигательной задаче и характеру работы мышц в основных фазах прыжка (отталкивание, полет, приземление).

Следуя данному алгоритму, предполагалось формирование готовности и параллельное освоение прыжков, согласно предложенным блокам. При этом переходить к овладению следующего по сложности прыжка гимнастке можно было при условии, если между модельными показателями межзвенных углов спроектированного прыжка и показателем освоенного отсутствовали достоверные различия.

Таким образом, в процессе исследования был спроектирован подход, позволяющий тренерам не только видеть и понимать причины ошибок, но и выстраивать оптимальную стратегию освоения прыжков для каждой гимнастки. Были созданы условия для своевременного осуществления развития необходимых физических качеств и способностей, осуществления коррекции программы согласования работы мышц, управления процессом адаптации спортсменов к нагрузкам с целью профилактики травматизма.

Список литературы

1. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике – 2017 в Будапеште/ Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Винер-Усманова И.А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8 (150). – С. 110-114.
2. Инновационный подход к профилактике травматизма при освоении прыжков в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, Р.Б. Цаллагова, А.А. Супрун, Е.Б. Котельникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 160-163.
3. Медведева, Е.Н. Обоснование модели основного хода акробатического рок-н-ролла на основе анализа электрической активности мышц спортсмена / Е.Н. Медведева, В.С. Терехин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 162-166.
4. Результаты чемпионата мира по художественной гимнастике в Штутгарте / Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Винер-Усманова И.А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 195-199.
5. Терехина, Р.Н. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности/Р.Н.Терехина, Е.Н. Медведева, А.А.Супрун, А.С. Мальнева, Н.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 146-149.
6. Факторы, предопределяющие синхронность исполнения прыжков в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.А. Супрун, Н.Е. Чепалова, А.М. Пухов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 102-106.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Крюков И.Г., аспирант 1 года обучения кафедры современных технологий адаптивной физической культуры, факультет подготовки научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Научный руководитель: к.п.н., доцент, доцент кафедры современных технологий адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
Аксенов А.В.

Научный консультант: д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
Евсеев С.П.

Аннотация

В данной статье рассматривается комплексный подход в развитии физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой с целью эффективного внедрения в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

Ключевые слова: комплексный подход, лица с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, ВФСК ГТО для инвалидов.

Актуальность. За последние годы проблема физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья приобрела особую значимость из-за негативного влияния на состояние здоровья инвалидов ухудшившихся экологических, социальных, бытовых, гигиенических условий [1].

У населения нашей страны, современной системы здравоохранения, и в частности у лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, существует неверное представление о необходимости двигательной активности. В настоящее время существует мнение об ограничении двигательной активности, ведении пассивного образа жизни, систематического применения медикаментозных средств для поддержания жизнеспособности [1,2].

В этой связи Постановлением Правительства РФ от 01.12. 2015 № 1297 утверждена государственная программа «Доступная среда» на 2011–2020 годы, в рамках которой созданы специальные условия, позволяющие лицам с ограниченными возможностями здоровья участвовать во всех социальных институтах.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», Конвенцией ООН о правах инвалидов, ратифицированной в Российской Федерации в 2012 году, стандартным правилам ООН обеспечения равных возможностей для инвалидов, государство обеспечивает равные возможности для лиц с ограниченными возможностями здоровья во всех сферах социальной жизни, образованию, воспитанию и повышению всех видов активности, включая двигательную в течение всей жизни без дискриминации и наравне с другими. С этой целью государство обеспечивает все необходимые условия, адаптированные для лиц с нарушением слуха, зрения, интеллекта и опорно-двигательного аппарата [1,2,3].

Разный уровень физической подготовки и сохранных функций лимитирует двигательную активность лиц с ограниченными возможностями здоровья и требует комплексного подхода в развитии основных физических

качеств с помощью средств адаптивной физической культуры, решая коррекционные, компенсаторные задачи, связанные с процессом физического воспитания. [3,4,5].

Цель данной работы состоит в изучении комплексного подхода в развитии физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с дальнейшим включением его в физкультурно-спортивную деятельность.

Методами исследования являются: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, нормативно-правовых актов и документальных источников по вопросу внедрения в практику комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Методологией исследования является изучение работ ученых, специалистов, в которых изложены: теория и организация адаптивной физической культуры и спорта (С.П. Евсеев); теория и методика физической культуры и спорта (Ю.Ф. Курамшин); методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов ВФСК ГТО для инвалидов (О.Э. Евсеева); сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин, О.Б. Добровольский).

Теоретическая значимость. Исследование комплексного подхода в развитии физических качеств лиц с отклонением в состоянии здоровья будет способствовать эффективному внедрению ВФСК ГТО для инвалидов, что позволит определить эволюцию двигательных функций лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе реализации комплекса ГТО на практике.

Практическая значимость. Результаты данных исследования могут быть использованы в работе региональных центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов.

Научная новизна заключается в том, впервые будут получены данные об освоении основных физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья после внедрения в практику ВФСК ГТО для инвалидов.

В научно-методической литературе не встречаются источники, содержащие в себе информацию о воздействии комплексного подхода в развитии физических качеств у лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе реализации ВФСК ГТО для инвалидов.

В проведенном анализе научно-методической литературы нами были выявлены следующие принципы:

1) Комплекс ГТО для инвалидов ориентирован на нормативы и требования действующего комплекса ГТО для здоровых граждан нашей страны, при этом лица с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, имеют возможность выбора норматива с учетом индивидуальных особенностей. В тоже время, в процессе подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО реализуется комплексный подход в развитии всех основных физических качеств;

2) ВФСК ГТО для инвалидов направлен на ведение активного образа жизни, преодоление психологических барьеров и неуверенности в собственных силах, удовлетворение потребности инвалидов в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих возможностей. Занятия по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО способствуют воспитанию волевых качеств личности;

3) Комплекс ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья ориентирован на двигательную активность и на выполнение ежедневного

двигательного режима, рекомендованного и одобренного специалистами по адаптивной физической культуре, а выполнение его носит системный характер;

4) Использование комплексного подхода в развитии основных физических качеств в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов вовлекает в физкультурно-спортивную деятельность возрастные группы от 6 до 70 лет и старше с целью вовлечения их в систематические занятия адаптивной физической культурой.

Разработанный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов может являться альтернативой для людей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой для развития основных физических качеств: скоростных способностей (быстроты), выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых возможностей, координационных способностей (ловкости) [4,5].

Учет вышеупомянутых принципов позволит способствовать эффективному развитию физических качеств в процессе реализации комплекса ГТО для инвалидов.

Список литературы:

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

2. Евсеев, С.П., Анализ литературных данных по проблеме внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С.П.Евсеев, А.В.Аксенов, И.Г.Крюков // VIII Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под. ред. В.А. Таймазова. – СПб., Изд-во С.-Петербурга. ун-та, 2017. – 516 с.

3. Конвенция о правах инвалидов от 13 декабря 2006 г [Электронный ресурс] // Информационно-правовая система «Гарант» – Режим доступа: <http://base.garant.ru/2565085/> (Дата обращения 02.04.2018).

4. Евсеев, С.П. Методы исследования эволюции физических качеств человека с инвалидностью при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2017. – №3 (71). – С. 5-8.

5. Евсеев, С.П. 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.54-57.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ

Рооп А.А., аспирант 3 курса, кафедры теории и методики футбола, факультет подготовки научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
 Научный руководитель: к.пс.н., доцент кафедры теории и методики футбола НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, **Нифонтов М.Ю.**

Аннотация

Пляжный футбол – это динамично развивающийся вид спорта, развитие которого протекает в соответствии с закономерностями спортивных состязаний и

претендует на включение в программу Олимпийских игр. Мощный толчок в развитии пляжный футбол получил с того момента как FIFA включила его в свою структуру и начала проводить соревнования под своей эгидой. В свою очередь подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без контроля и анализа соревновательной деятельности. Для всех спортивных игр и в частности для пляжного футбола, необходимы точные ориентиры, позволяющие целесообразно разрабатывать и внедрять в тренировочный процесс программы подготовки и корректировать управленческие воздействия игроков во время соревнований. Данная статья посвящена этой проблеме.

Ключевые слова: пляжный футбол, игроки, соревновательная деятельность, модельные характеристики, технико-тактической деятельности

Актуальность. Анализ и оценка всего, что происходит, во время соревнований позволяет решить ряд важных вопросов, в том числе более объективно и оптимально планировать тренировочный процесс, определить тенденции дальнейшего развития игры.

При изучении сложных систем и при управлении этих систем всегда необходимо учитывать то обстоятельство, что простое суммирование данных об отдельных составляющих частях системы, не только не даёт единую, целостную картину этой системы, но и может привести к путанице и противоречию. Чтобы этого не произошло, применяют построение моделей системы как целого. В связи с этим ведущие специалисты в области теории методики физического воспитания и спортивной тренировки не раз подчёркивали важную роль в построении моделей для формирования целей тренировочного процесса.

Объект исследования: процесс спортивной деятельности футболистов высокой квалификации в пляжном футболе.

Предмет исследования: модельные характеристики футболистов высокой квалификации и их соревновательной деятельности в пляжном футболе.

Цель исследования – научно обосновать содержание модели футболистов высокой квалификации и их соревновательной деятельности в пляжном футболе, являющуюся основой проектирования процесса спортивной подготовки.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что в основе разработки модели соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных игроков, позволяющей проектировать процесс спортивной подготовки, лежит конкретизация количественных и качественных компонентов технико-тактических действий в пляжном футболе, а также факторов, обуславливающих успешность их реализации.

Задачи исследования:

1. Выявить специфические особенности и основные тенденции развития современного пляжного футбола;

2. Определить количественную и качественную структуру основных технико-тактических действий высококвалифицированных игроков в пляжном футболе;

3. Разработать модель соревновательной деятельности и модельные характеристики подготовленности высококвалифицированных игроков в пляжном футболе

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы и программных документов; опрос (анкетирование); педагогическое наблюдение; хронометрирование; пульсометрия; GPS телеметрия; педагогическое тестирование; проектирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. В ходе проведенного опроса тренеров было установлено, что существует необходимость разработки модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации в пляжном футболе. Разработка модельных характеристик позволит тренерам осуществлять более качественную подготовку в соответствии с требованиями, которые предъявляет современный пляжный футбол.

В процессе определения тенденций в современном пляжном установлено, что за время турнира было забито 266 мяча. При этом результативность матча составила в среднем $8,31 \pm 3,5$ мяча за игру. Из полученных данных следует, что половина всех мячей (134 мяча) было забито игроками со «второго этажа». Это объясняется тем, что передачи мяча верхом имеют более высокий процент точности по сравнению с передачами низом. Тем самым можно сделать заключение, что умение контролировать мяч и передавать его, не опуская на песок, является модельной характеристикой для команд, которые претендуют на достижение высоких результатов. Например, победитель турнира сборная Бразилии забила на турнире 38 мячей, из которых 20 (52%) были забиты со «второго этажа».

Кроме этого установлено, что на технико-тактический прием «удар через себя» или «бисиклета» приходится 40 (15%) всех забитых мячей. При этом 58% забитых данным способом мячей (23 из 40) были забиты командами, занявшими с 1-го по 4-е место (Италия — 8, Иран — 7, Таити — 3, Бразилия — 6), а сборные команды Мексики, Эквадора, Сенегала, Багамских островов, Польши, Панамы, ОАЭ не смогли поразить ворота соперника ударом через себя ни разу. Меньшее количество голов, забитых с поверхности площадки, объясняется сложностью выполнения удара по мячу на неровной песчаной поверхности и непредсказуемости траектории его отскока.

В силу особенностей правил игры в пляжный футбол, любое нарушение правил может быть решающим в определении победителя, так как это приводит к назначению штрафного удара или пенальти. В процессе видеоанализа результативности таких действий установлено, что команды забили со штрафных 13% (34) и с пенальти 5% (13) мячей. В среднем за матч забивался $1,47 \pm 1,4$ мяч, но при этом нарушались правила $12,6 \pm 5,3$ раза (почти в 9 раз больше). То есть, эффективность реализации штрафных ударов и пенальти в пляжном футболе составляла всего 12%. На наш взгляд, причины такой невысокой реализации кроются, прежде всего, в особенностях требований правил игры: штрафной удар или пенальти должен исполнять тот игрок, который нарушил правила (исключение составляет случай, когда игрок не может продолжить игру, и удар может выполнить другой игрок).

В связи с этим, далее в процессе исследования была осуществлена оценка вклада штрафных ударов и пенальти в общую результативность игры по сравнению с другими стандартными положениями. Выявлено, что на долю стандартных положений приходится 85 забитых мячей, что составляет 32% от общего их количества. Больше половины 55% (47) составляют штрафные удары и пенальти. Причем посредством штрафных было забито 40% (34) всех мячей. Влад остальными стандартными положениями в результативность матча был приблизительно одинаков. Из этого следует, что, как умение работать команды с мячом сверху, так и умение исполнять штрафные удары является технико-тактической характеристикой команды высокой квалификации.

Кроме этого установлено, что относительно небольшие размеры площадки и большая штрафная зона предъявляют высочайшие требования к качеству игры вратаря как при действиях на линии, так и при действиях на выходах из ворот. Так на чемпионате мира 2017 года в среднем по воротам осуществлялось $46,7 \pm 7,9$ ударов, из которых в створ — $15,6 \pm 5,2$ что соответствовало 37%. Возможность взять мяч в руки после передачи от своего

партнера и небольшие размеры площадки возлагали на вратаря функции «диспетчера», который должен доставлять мяч от своих ворот в чужую штрафную. Непосредственно голевыми стали 20 передач рукой и еще 7 передач — ногой. Кроме того, вратари еще 5 раз поражали ворота соперника ударом со своей половины. Следует также отметить, что специфика игрового покрытия оказывала значительное влияние на действия голкипера. Так 22% (59) мячей было пропущено вратарями после непредсказуемого отскока мяча от песка и изменения траектории полета.

Для более подробного анализа нами были проанализированы 16 матчей Чемпионата России по пляжному футболу. В процессе проведенного видеоанализа было установлено, что технико-тактические действия вратаря по защите ворот составляют всего 12% от общего количества ТТД, а это значит, что 88% от всех ТТД вратаря направлены на контроль мяча и выполнение передач партнерам, что в свою очередь должно иметь отражение в процессе подготовки. В среднем за матч вратари пропускали 2,67 мяча, при 15 ударах в створ, процент отраженных мячей составил 83%.

Анализируя ТТД вратарей высокой квалификации в пляжном футболе следует отметить, что наибольшее количество технико-тактических действий (56 %) приходится на «ввод мяча в игру рукой» и «ловлю передачи от своего партнера по команде». Мы объединили эти два технических элемента в одну категорию, так как они во время матча следуют друг за другом. Самым частым ТТД вратаря является «бросок мяча снизу», как правило этот технический элемент используется вратарем, при коротких передачах, в среднем за игру вратарь выполняет 36 бросков при этом процент точности составляет 99%. Для длинных бросков вратари используют «бросок одной рукой сверху», за матч в среднем вратарь выполняет 23 броска, при этом процент точности значительно ниже и составляет 76,6%. В пляжном футболе в силу особенностей правил игры вратарю разрешается один раз взять мяч в руки после передачи от своего партнера. Этот элемент вратари применяют в среднем за игру 18 (98%). На контроль мяча и передачи мяча ногами приходится 21% от всех ТТД и еще 2 % на удары по воротам, это предъявляет высокие требования к игре вратаря ногами. В среднем за матч вратари выполняют $134 \pm 9,27$ ТТД, а процент точности равен 91%.

В ходе исследования ТТД защитников высокой квалификации в пляжном футболе мы обнаружили, что в среднем за матч защитник выполняет 69 ± 9 технико-тактических действий, процент точности составил 88%. По количеству ТТД защитники уступают вратарям, у которых процент точности тоже выше. В среднем за матч защитник выполняет 0,31 результативную передачу.

Наиболее часто во время матча защитники выполняют передачи в среднем 23(84,8%) передачи за матч. Больше всего передач защитники выполняли с песка 12,56 (88,9%), передачи после подброса мяча с песка выполнялись 5,28 раза при этом точность данных передач ниже, чем у передач с песка 85,3%. Наиболее сложными в техническом плане являются передачи в одно касание с лета, процент точности которых составил 80,6% в среднем за матч защитник выполнял 3,44 таких передачи. Для приема мяча защитники чаще всего использовали стопу 12,14 (97,7%), намного реже использовались прием мяча бедром 2,06 (100%) и грудью 0,86 (96,8%) соответственно. На контроль мяча защитником приходится 18% от общего количества ТТД. В среднем за матч защитник выполняет контроль мяча 11,28 раза, а процент точности равен 91%. Чаще всего при контроле мяча игроки применяют «подброс» мяча с песка 4,33 (98,1%) и ведение мяча по песку 4,22 (89,5%). Реже для контроля мяча используется ведение мяча в воздухе 1,92 (97,1%) и обводка 0,81 (79,3%).

В среднем за матч защитником наносится 7,67 удара, а процент точности равен 66,9%, на долю ударов приходится 12% от всех ТТД действий защитников. За матч защитник в среднем забивает 0,22 гола. Наиболее часто

защитником наносятся удары с песка 2,72 (62,2%), на втором месте удары по летящему мячу в касание 2,5 (57,8%). Удары после «подброса» мяча с песка обладает самым высоким процентом точности 63,2%, однако во время матча он выполняется в среднем всего лишь 1,06 раза. Удар через себя или «бисиклета» защитники выполняют 0,64 (56,5%), а удар головой 0,11 (75%). На долю оборонительных действий у защитника приходится 9% от всех ТТД. Чаще всего защитник совершал перехват 1,81, на долю отбора мяча приходится 1,56, подбор 1,44, блокировка удара составляет 0,72, и нарушение правил 0,17.

Было установлено, что нападающие высокой квалификации в среднем за матч выполняют 33±8,89 технико-тактических действия. При этом процент точности составляет 81%. Наибольшую часть, как и у защитников, занимает категория «передачи мяча» 33%, что в среднем соответствует 9,75 повторениям за матч. Что касается точности передач то она значительно хуже, чем у нападающих и составляет 77,4%. Так же как и защитники, нападающие выполняли большую часть передач с песка 5,96 (86%), намного реже нападающими выполнялись передачи в одно касание 1,79 (60%) и пас после «подброса» мяча с песка 1,04 (72%). Результативные передачи нападающие выполняли в среднем 0,96 раза за матч. Прием мяча нападающими выполнялся с процентом точности равным 92,3%, в среднем за матч нападающий принимает мяч 7,25 раз. Основным способом приема мяча является прием мяча стопой 5,71 (91,2%), прием мяча бедром и грудью используется значительно реже 0,92 (100%) и 0,58 (85,7%) раз соответственно. Относительно контроля мяча, то в процентном соотношении нападающие и защитники показывают почти одинаковые показатели 17 и 18% соответственно, но в количестве нападающие явно уступают 4,88 (89,7%) как и 11,28 (91%) у защитников соответственно. Основным способом контроля мяча было ведение мяча по песку 5,58 (83,9%), «подброс» мяча с песка и ведение мяча в воздухе выполнялись значительно реже 1,29 (100%) и 0,83 (100%) соответственно. Процент успешных обводок у нападающих составлял 75%, в среднем за матч нападающий выполняет 0,17 обводок.

Нападающим в среднем за матч наносится 3,21 удара по воротам, процент точности составлял 51,4%. Больше всего ударов нападающими было нанесено с песка 1,17 (64,3%), удары в касание с лета составляют 0,63 (66,7%), на удар через себя «бисиклета» приходится 0,64 (38,5%). Удар после «подброса» мяча с песка и удар головой используются нападающими реже 0,29 (14,3%) и 0,25 (50%) соответственно. На долю штрафных ударов приходится 0,33 удара за матч, а процент точности составляет 75%. Результативность нападающего в среднем за матч составляет 0,33 мяча.

В ходе исследования было получены результаты которые свидетельствуют об активном участии нападающих в оборонительных действиях, которые составляют 4,21 ТТД в защите, что составляет 14% от общего количества ТТД. Нападающие чаще нарушают правила, чем защитники, в среднем за матч 0,38 нарушений правил. Это можно объяснить тем, что защитники находятся дальше от ворот и действуют более агрессивно в отборе.

Далее в процессе исследования был произведен анализ передвижения спортсменов в пляжном футболе на основе регистрации их действий в ходе игры. Для этого использовались GPS датчики фирмы «Catapult». Определялись такие показатели как: общая дистанция, которую преодолевал игрок за время участия в игре; процентное соотношение дистанций преодолеваемой в каждом из скоростных режимов; соотношение работы и отдыха (оцениваемое по расстоянию, пройденному со скоростью 0-3,9 км/ч как период «отдыха», в то время как все остальные скоростные режимы, превышающие 4 км/ч считались как «работа» или «активность»); количество ускорений различной интенсивности, последняя была выражена в абсолютном показателе, показывающим, среднее

число ускорений за матч, и в относительном значении – расстояние, преодолеваемой за каждую минуту участия.

Установлено, что за все время участия в игре спортсмены в среднем преодолели расстояние равное 1135±26,8 м, а в относительном значении игроки преодолевали в среднем 97,7±15,1 м/мин. Быстрый бег (7,0 – 12,9 км/ч) и бег трусцой (4,0 – 6,9 км/ч) являлись теми способами передвижения, которыми игроки преодолевали наибольшие расстояния. Ускорения, в которых преодолевалось более 5 м, являлись наиболее распространенными в высокоинтенсивной категории. Наибольшая средняя дистанция и наибольшая средняя продолжительность были показаны в категории быстрый бег (7,0 – 12,9 км/ч). Следует отметить что, средняя дистанция, преодолеваемая в игре за время участия, была равной 1135 м. Однако, это расстояние зависит от продолжительности времени проведенного на поле каждым игроком. Кроме того, это не может быть использовано как показатель специальной физической подготовки игрока, как это используется в большом футболе или регби где количество замен ограничено. В видах спорта, в которых разрешено неограниченное количество замен расстояние, преодолеваемое за минуту, является более репрезентативным показателем общей интенсивности выполненной работы, и может быть использован в качестве глобального индекса интенсивности матча. В нашем случае это значение составило 97,7 м/мин. Эта дистанция, преодолеваемая за минуту, меньше по сравнению с данными полученными в исследованиях по мини-футболу: 117,3 м/мин и 121 м/мин зафиксированных с помощью двухмерной фотометрии, и 118 м/мин зафиксированных с помощью аналогичных GPS технологий которые были использованы, в данном исследовании. Дистанция, которая была зафиксирована в данном исследовании также меньше чем, те, что были получены у юных футболистов, которые преодолевали 118, 105 и 109 м/мин в возрасте моложе 15, 17 и 19 лет соответственно и теми, что сообщались в различных форматах игры в мини-футбол, в которых дистанция приближалась к 107 м/мин. В конечном итоге, следует заметить что значения, полученные в данном исследовании превосходят аналогичные значения, полученные с использование GPS технологии в регби (83,7 м/мин) соответственно.

Что касается максимальной скорости, которая была зафиксирована в определенные моменты в игре, то она составила (21,7 км/ч) важно также отметить влияние которое оказывает игровая поверхность в пляжном футболе. Песок снижает максимальную силу и максимально прикладываемую мощность, увеличение времени воздействия и импульса. Этот тип игровой поверхности поглощает часть приложенной энергии, снижает скорость реакции, и это приводит к более низкой максимальной скорости передвижения из-за нестабильности песка.

Соотношение работы и отдыха достаточно общий показатель, который предоставляет информацию о характере деятельности. В данной работе его значение составило 1,4:1 (на каждую минуту «отдыха» приходится 1,4 минуты «работы») отражает прерывистый характер очень высокой интенсивности вида спорта. Эти значения очень близки с теми, что получены в мини-футболе (1:1), но значительно отличаются от видов спорта, в которых количество замен ограничено: 1:5,7 в регби или 1:3,5 в детско-юношеском футболе.

Что касается средних расстояний и длительности различных категорий движения, средняя дистанция, преодолеваемая в течение высокоинтенсивных ускорений, составляла 8-10 метров, в то время как их продолжительность составляла менее чем 2 секунды. Это иллюстрирует необходимость игрокам в пляжном футболе быть готовыми выполнить внезапные быстрые ускорения, которые более свойственны, чем максимальная скорость развиваемая футболистами в течение игры, поскольку ускорения короче по продолжительности

и преодолеваемой дистанции. В результате, игроки не достигают максимальной скорости, которую они могли бы достичь на других типах поверхности.

Исходя из того, что любая разрабатываемая модель должна удовлетворять метрологическим правилам надежности и достоверности, на завершающем этапе исследования для ее проверки был проведен констатирующий педагогический эксперимент. В процессе эксперимента осуществлялась оценка способности разработанной модели давать сходную информацию вне зависимости от того, кто и когда этой моделью пользуется, а также достоверно отражать исследуемое состояние высококвалифицированного спортсмена в пляжном футболе.

Для проверки эффективности разработанных модельных характеристик нами был проведен педагогический эксперимент на высококвалифицированных игроках в пляжный футбол.

Оценка эффективности разработанных модельных характеристик осуществлялась по двум показателям, которые фиксировались в процессе тестирования на тренировочных занятиях.

Первым показателем являлась стартовая и дистанционная скорости. Измерения проводились с помощью многофункционального беспроводного тренировочного комплекса «Forssa» с точностью измерения – 0,001 с. Измерение стартовой и дистанционной скорости производились одновременно на отрезках 20 метров по песку. Игроки начинали бег в двух метрах от линии старта, на которой были установлены беспроводные ворота «Forssa», в 5ти метрах была установлена вторая пара ворот для измерения стартовой скорости, а в 20-ти метрах от линии старта были установлены ворота для измерения дистанционной скорости. Игроки начинали свой бег по готовности в двух метрах от линии старта, когда они побегали через первые ворота, начинался отсчет времени, когда игроки пробежали через вторые ворота, фиксировалась время, затраченное на преодоление 5ти метрового отрезка, пробега через 3 ворота, фиксировалось время преодоления 20 метрового отрезка (дистанционная скорость). Игрокам довались две попытки, учитывалась только лучшая попытка. Всего в исследованиях приняли участие 26 спортсменов.

Проводя анализ полученных данных, мы получили подтверждения достоверности результатов полученных ранние во время матчей. Максимальная скорость, показанная в тестировании, в среднем составляла $23,193 \pm 0,82$ км/ч в то время как максимально развиваемая скорость, зафиксированная во время матча была равной $21,7$ км/ч. Более низкую максимальную скорость, фиксируемую во время матча, можно объяснить тем, что во время игры футболисты с максимальной скоростью преодолевают расстояние в среднем равное 8,8 метров, в то время как в тестировании они бежали 20 метров, что и позволило им показать более высокие результаты.

В тесте бег на 20 метров по песку с хода между нападающими и защитниками в показателях стартовой скорости достоверных различий не обнаружено. Что можно объяснить тем, что пляжный футбол предъявляет одинаково высокие требования в уровне стартовой скорости ко всем полевым игрокам. Кроме того нападающие и защитники проходят одинаковую программу подготовки, в отличие от вратарей. Результаты, показанные вратарями, достоверно ниже результатов показанных нападающими и защитниками ($0,988 \pm 0,07$ с; $0,927 \pm 0,07$ с и $0,930 \pm 0,03$ с, соответственно). Как и в случае со стартовой скоростью, средние значения в беге на отрезке 15 метров у нападающих и защитников достоверно не отличаются, хотя отличия несколько больше. Среднее время, показанное вратарями, отличается от результатов защитников и нападающих ($2,254 \pm 0,06$ с; $2,144 \pm 0,05$ с и $2,128 \pm 0,06$ с).

Результаты в тесте бег 20 метров по песку с хода позволили выявить различия в проявлении скоростных качеств между полевыми игроками и

вратарями. Данный критерий оценки может служить модельной характеристикой для нападающих и защитников, которые в одинаковой степени должны демонстрировать высокую стартовую и дистанционную скорость. Средняя скорость нападающих и защитников, почти одинакова 6,54 и 6,50 метров в секунду. Вратари же в свою очередь развивали скорость равную 6,17 метра в секунду.

Для оценки напряженности адаптационных процессов в организме и определения модельных характеристик функционального состояния с помощью телеметрического устройства фирмы Polar регистрировалась частота сердечных сокращений (ЧСС). В процессе непрерывной регистрации были зафиксированы, показали ЧСС с 5ти минутным интервалом и определена максимальная ЧСС для каждого игрока. В дальнейшем это позволило определить четыре зоны интенсивности <75%, 76-84%, 85-89% и >90% от ЧСС_{макс}. В ходе исследования мы определили процентное соотношение, показывающие какую часть времени игроки проводили в каждой из зон. Кроме того была определена ЧСС которая была достигнута в каждом из матчей (ЧСС_{сред} и ЧСС_{макс}) которую мы выразили в абсолютном значении (ударах в минуту) и относительным (процент о максимальной и средней ЧСС). Анализ полученных данных, позволил сделать следующее заключение:

1. Средняя частота сердечных сокращений соответствует 86,5% от максимальной ЧСС.

2. Максимальные значения частоты сердечных сокращений во время игры достигали 98,5% от ЧСС_{макс}.

3. Наибольший процент игрового времени игроки провели в пульсовой зоне > 90% от максимальной частоты сердечных сокращений, а наименьший 75-84% от ЧСС_{макс}.

В отношении физиологической нагрузки большой процент времени приходится на зоны высокой интенсивности (59,3% времени >90% ЧСС_{макс}). ЧСС_{сред} и процентное соотношение, проведенное в каждой зоне интенсивности, показали схожие значения (хотя и немного ниже) со значениями, полученными в мини-футболе и в баскетболе, где количество замен тоже не ограничено. В то время, как в случае мини-футбола и баскетбола, ЧСС_{сред} составляли 90% и 92,5% от максимального ЧСС соответственно, с 83,2% и 93,1% времени участия соответствующие значения выше 85% от максимального ЧСС, в ходе данного исследования было выявлено что, ЧСС_{сред} 86,5% от ЧСС_{макс}, с 71,4% времени участия, будучи выше 85% от ЧСС_{макс}. В случаи с мини-футболом, средние значения ЧСС колеблются между 83% и 90% от максимальной ЧСС в зависимости от различных структурных переменных тренировки, таких как число игроков участвующих в задании, размеров площадки и мотивации со стороны тренера. Однако, следует упомянуть что это сравнение включает различные методы ведения игры исполняемые игроками различного уровня которые проводятся на игровых площадках которые не всегда похожи. На этот момент следует обратить особое внимание, поскольку, для бега с той же скоростью или ходьбы затрачивается больше энергии. Поэтому следует проявлять осторожность при интерпретации физиологического и физического профиля активности полученного в игре на данном типе поверхности.

В заключение была осуществлена оценка соответствия используемых в практике пляжного футбола средств и методов тренировки для достижения модельных. Критерием, по которому проводилась оценка, являлся показатель ЧСС. Оценивался физиологический ответ организма игроков на нагрузку, в процессе выполнения таких упражнений как, «Игра в ручной мяч 9x9», «Венгерка на месте и в движении», «Разминка», «Стрейчинг», «Бег через координационную лестницу с ускорением», «Разминка с ударами по воротам пас на столба», «Беговая разминка», «Игра в квадрат 5x2», «8ка с мячом», «Разминка с мячами».

Выводы. Полученные данные подтвердили предположения о том что, заимствованные из других видов футбола упражнения не могут в полной мере обеспечить адаптацию организма игроков к высокоинтенсивной соревновательной деятельности. Средние значения показателей ЧСС во всех выполняемых в ходе исследования упражнениях находился в пределах от 120 до 147 ударов в минуту, что соответствует < 75% от максимального ЧСС, а как нами было изложено ранее во время матчей большую часть времени игроки проводят в зоне > 90% и средние показатели ЧСС составляют 165 уд/мин. Что касается максимальных значений ЧСС, зафиксированных в ходе выполнения упражнений, то они составляли 130 – 164 уд/мин, в то время как в игре значения максимальной ЧСС в среднем составляли 188 ударов в минуту.

Исходя из результатов исследования, было сделано заключение, что данные упражнения, широко применяемые в спортивной практике пляжного футбола, не могут обеспечить в полной мере необходимых для соревновательной деятельности тренировочных эффектов. Применяемые упражнения могут использоваться только в качестве разминки, а для решения задач основной части занятия они должны быть модифицированы с учетом требований, предъявляемых современным пляжным футболом.

Список литературы:

1. Ермаков, В.В. Физическая подготовка футболистов 15-17 лет на основе моделирования ступенчатого построения годичных тренировочных циклов : дис. ... канд. пед. наук / Ермаков В.В. – Краснодар, 2017. – 143 с.
2. Мухамедзянов, Р.Р. Качественная и количественная характеристика игровой деятельности футболистов высокой квалификации в пляжном футболе / Р.Р. Мухамедзянов, М.Ю. Нифонтов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 81-83.
3. Рооп, А.А. Особенности проявления двигательной функции в современном пляжном футболе / А.А. Рооп, М.Ю. Нифонтов, В.В. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 81-83.
4. Рооп, А.А. Специфика двигательной деятельности игроков в современном пляжном футболе/ А.А. Рооп, М.Ю. Нифонтов, В.В. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8 (162). – С. 169-173.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Сахарова Ю.С., аспирантка 1 курса, кафедры теории и методики легкой атлетики, факультет подготовки научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Научный руководитель: к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, **Зайко Д. С.**

Аннотация

В данной статье рассмотрена проблема индивидуализации специальной физической подготовки в отдельных видах легкоатлетического десятиборья. Проанализированы характерные особенности сопряженного метода развития специальных двигательных качеств. На основе результатов проведенного исследования автором обосновывается необходимость разработки и апробации методики, направленной на оптимизацию тренировочного процесса.

Ключевые слова: индивидуализация, физическая подготовка, многоборье, прыжок в высоту.

Актуальность исследования. Неизмеримо возросшие требования к уровню подготовленности и надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов многоборцев, огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в значительной степени обусловили в последние годы потребность поиска эффективных путей повышения результативности тренировочного процесса. В связи с этим становится очевидным, что в построении и практической реализации программ спортивной подготовки легкоатлетов должна лежать прерогатива получения индивидуально запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов, а не стремление к выполнению необоснованных, направленных на максимум, параметров задаваемых нагрузок, что во многом характерно для сегодняшнего дня [2,3].

Индивидуализация подготовки высококвалифицированных спортсменов, по мнению специалистов, является ключевым направлением перспективности технологических решений конкретизации стратегии подготовки [1,2]. Индивидуализацию в спорте часто трактуют как тренировку, осуществляемую с учетом отдельных характеристик спортсмена — морфологических, функциональных, психических и др. Подобный подход внес свой положительный вклад в решение частных задач индивидуализации, связанных с процессом спортивной подготовки легкоатлетов различной квалификации и специализации. При этом, если достаточно полно на данный момент определено, что необходимо учитывать при индивидуализации подготовки, то проблема проектирования содержания процесса и реализации остается нерешенной [4,5].

В наибольшей степени условиям тренировки в многоборье соответствует сопряженный метод развития специальных двигательных качеств и совершенствования техники выполнения соревновательных упражнений. Применение этого метода предполагает предварительное выявление «слабых звеньев» в физической и технической подготовленности спортсменов. Однако трудоемкость и сложность биомеханического анализа техники спортивных упражнений, отсутствие необходимых критериев техники не позволяют тренерам достоверно оценить эффективность выполнения упражнения путем регистрации его внешних характеристик.

Таким образом, высокая теоретическая и практическая значимость решения проблемы индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов многоборцев, различные подходы к ее изучению, многоплановость аспектов рассмотрения определили актуальность исследования.

Научная проблема. На современном этапе развития легкой атлетики, в частности, такого сложного вида спортивной деятельности, как многоборье, существует необходимость постоянного повышения мастерства и улучшения результатов в каждом отдельном виде. На основе статистического анализа результатов лучших спортсменов легкоатлетического многоборья последнего Олимпийского цикла, установлено, что по набранным на соревнованиях очкам прыжок в высоту с разбега является одним из отстающих видов спортивной деятельности. Специфика двигательных действий в данном виде многоборья, как и в других, предъявляет особые требования к подготовленности спортсмена. Поэтому существует необходимость индивидуализации специальной физической подготовки в отдельных видах многоборья (например, в прыжке в высоту с разбега) с целью определения оптимальной для каждого спортсмена стратегии развития.

Объект исследования – процесс специальной физической подготовки многоборцев в легкой атлетике на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – содержание индивидуальной специальной физической подготовки в видах легкоатлетического многоборья.

Цель исследования – обосновать содержание процесса индивидуализации специальной физической подготовки многоборцев в легкой атлетике.

В качестве **гипотезы** исследования было выдвинуто предположение о том, что индивидуализация подготовки в отдельных видах легкоатлетического десятиборья на основе применения сопряженного метода развития специальных двигательных качеств и совершенствования техники соревновательных упражнений позволяет оказывая специфическое тренирующее воздействие на предварительно выявленные слабые элементы двигательной структуры повышать результативность соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

- 1) Конкретизировать особенности специальной физической подготовки в легкоатлетическом многоборье.
- 2) Определить существующие подходы к организации специальной физической подготовки спортсменов многоборцев.
- 3) Разработать и экспериментально обосновать методику повышения специальной физической подготовленности легкоатлетов в отдельных видах многоборья на примере прыжка в высоту с разбега.

Методы исследования:

- 1) анализ специальной литературы и программных документов;
- 2) опрос (анкетирование);
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы показал, что тренировочный процесс в видах многоборья – это взаимосвязанный педагогический процесс, направленный на спортивную подготовку в многоборье в целом. В связи с этим можно выделить следующие особенности в тренировочном процессе многоборцев-легкоатлетов:

- взаимовлияние видов, которое может носить как положительный, усиливающий характер, так и отрицательный, тормозящий;
- наличие влияния одного упражнения на другое при воспитании физических качеств и при совершенствовании двигательных навыков;
- стимулирование параллельного роста всех физических качеств на начальных этапах подготовки тренировочного процесса;
- возможность изменения характера влияния одного качества на другое с повышением спортивного мастерства легкоатлета.

Повышение в процессе тренировки уровня развития физических качеств приводит к необходимости перестройки техники движения, так как освоенные формы не всегда соответствуют возросшим возможностям многоборца. Процесс перестройки происходит быстро, если применять сопряженное развитие качеств и совершенствование техники, а также использовать для тренировки облегченные условия (облегченные снаряды, более низкие барьеры, облегчающие тренажеры и т. д.). Необходимо стремиться к устойчивости, стабильности и надежности выполнения движений в каждом техническом виде.

Установлено, что основными вариантами чередования видов и тренировочных средств в одном занятии, применяемыми на практике являются:

1. Соревновательная последовательность видов легкоатлетического многоборья. Применяется почти всеми многоборцами легкой атлетики на предсоревновательных этапах подготовки, но нередко используется в течение всего годичного цикла.

2. Чередование видов многоборья, реализуемое в соответствии с ориентировочной схемой «быстрота — сила — выносливость».

3. При сочетании в тренировочном процессе кроссовой и силовой подготовки иногда многоборцами используется схема «выносливость — сила»

4. Применение одной из перечисленных схем с выделением одного вида для развития физических качеств, а остальных 1 — 3 видов — для совершенствования техники.

Разные подходы к чередованию видов, частоте их применения влияют на распределение тренировочных нагрузок. Большое значение в подготовке многоборца имеет направленность тренировочного процесса, которая обычно выбирается в зависимости от индивидуальных возможностей спортсмена. На направленность тренировочного процесса влияет также таблица оценки результатов. В основном, можно выделить следующие направленности в подготовке многоборцев:

- равномерная подготовка во всех видах;
- преимущественное совершенствование ведущих видов;
- преимущественное совершенствование отстающих видов;
- уменьшение внимания тем видам, в которых возможности спортсмена

для дальнейшего прогресса исчерпаны.

Оптимизация содержания тренировочных воздействий является одной из актуальных задач спортивной тренировки. Ее смысл заключается в том, чтобы процесс выбора наиболее адекватных средств и методов осуществлялся на основе принципа динамического соответствия. Таким образом, вопрос индивидуализации специальной физической подготовки легкоатлетов многоборцев в теории и методике спорта остается не до конца изученным.

С целью изучения подходов к решению данной проблемы на практике были проведены опрос и педагогические наблюдения. На основе анализа данным анкетирования тренеров по легкоатлетическому многоборью г. Санкт – Петербурга и педагогического наблюдения, можно сделать заключение, что 90% опрошенных специалистов согласны с необходимостью повышения результата в отдельных видах многоборья, и одобряют предложенный подход на основе применения метода сопряженного воздействия и предлагаемый нами комплекс тренировочных средств. Все они считают, что в тренировочном процессе многоборцев недостаточное количество времени уделяется прыжкам в высоту, так как объем тренировочных нагрузок итак слишком велик. Таким образом, можно предположить, что специальный комплекс, направленный на повышение результата в отдельных видах многоборья с «упором» на прыжок в высоту, позволит оптимизировать процесс подготовки многоборцев в легкой атлетике.

Список литературы:

1. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
2. Таранов, В. Ф. «Блочное» построение и программирование полугодовых циклов подготовки к соревновательным сезонам в скоростно-силовых беговых и прыжковых видах легкой атлетики / В. Ф. Таранов, В. П. Черкашин // Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания: сб. науч. тр. – Волгоград: ВГИФК, 1994. – С. 25–29.
3. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э. Г. Мартиросов. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 239 с. : ил. – (Наука — спорту). – Библиогр.: с.214-238. – На рус. яз.
4. Фискалов, В. Д. Теоретические основы подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.
5. Черкашин, В. П. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В. П. Черкашин и др. (всего 5 авторов). – Волгоград: ФГОУ ВПО "ВГАФК", 2008. – 188 с.

ДИАГНОСТИКА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ИНСТРУКТОРОВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА В ФИТНЕС-КЛУБАХ

Москаленко К.Ю., соискатель аспирантуры Кубанского Государственного Университета физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель: д. пс. н., профессор, **Горская Г.Б.**

Аннотация

В данной работе будет рассмотрена диагностика ценностных ориентаций инструкторов тренажерного зала при помощи методики «Якоря Карьеры» Э. Шейна. На основании полученных данных сделан вывод, что карьерные ориентации тренеров тренажерного зала не в полной мере соответствуют роду деятельности

Ключевые слова: фитнес-клуб, тренажерный зал, тренер, карьерные ориентации

Как известно, структура фитнес клуба является сложной внутриорганизованной конструкцией со своими особенностями, условиями и признаками. Конструкции фитнес клубов, их регулирование, требования, особенности, внутренняя структура и порядок организации могут существенно отличаться друг от друга. Так как нет единых норм, прописывающих данные вопросы, очень многие моменты, остаются на усмотрении руководства. Но все же, несмотря на их различия, можно выделить и ряд идентичных особенностей, которые не меняются в независимости от внутренней организации подразделения. В данной статье будет рассмотрена диагностика ценностных ориентаций инструкторов тренажерного зала двух клубов города Краснодара (Это «Алекс Фитнес Тургеневский» и World Gym Краснодар). Инструкторы тренажерного зала выбраны нами не случайно в качестве первой ступени цикла работ, посвященных исследованию личностных качеств успешности инструктора по фитнесу. Первая специфика тренерской деятельности – постоянное общение со своими подопечными на тренировках, сборах и занятиях, что позволяет более широко понять психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие [2].

Профессиональная деятельность инструктора тренажерного зала непосредственно связана с работами, предъявляющих специфические требования к психике человека[3] и, несмотря на этот факт, именно инструктор тренажерного зала считает первой ступенью в так называемой «иерархии тренеров», ибо именно на инструктора тренажерного зала выучиться проще всего и быстрее всего. Как показывает наша практика, именно этим направлением в обучении чаще всего занимаются и частные организации по подготовке инструкторов тренажерного зала, хотя в последнее время начала набирать тенденция обучения инструкторов групповых программ. Но инструктор групповых программ должен обладать настолько специфическими чертами и к нему предъявляются такие дополнительные требования, что, даже выучившись на него и получив заветную «корочку» данного направления, остаться работать в данном подразделении крайне тяжело. Другое дело инструкторы тренажерного зала, к которым предъявляются несколько иные требования, и эти требования, помимо общих знаний, остаются на усмотрение работодателя и являются разными в каждом клубе и, порой, уникальными в каждом конкретном случае.

Цель данного исследования – установить особенности карьерных ориентаций инструкторов тренажерного зала в соотношении с требованиями данной профессии к личности специалиста.

«Якоря карьеры» — это ценностные ориентации, социальные установки, интересы и т.п. социально обусловленные побуждения к деятельности, характерные для определённого человека. Карьерные ориентации представляют

существенный компонент мотивационной сферы человека, предопределяющей отношение личности к своей профессиональной деятельности [1]. Они появляются в исходные годы становления карьеры, они устойчивы и имеют все шансы оставаться стабильными долго. При всем при этом нередко человек реализует собственные карьерные ориентации неосознанно. Тест позволяет установить следующие карьерные ориентации: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательство.

Карьерная ориентация «профессиональная компетентность» проявляется в стремлении специалиста стать мастером своего дела, ценят свой успех в достижении компетентности, теряют интерес к деятельности, которая не дает возможности нарастить компетентность. Карьерная ориентация «менеджмент» отражает стремление специалиста к управлению и организации усилий других людей для достижения целей организации, что требует хороших навыков общения, готовности принимать на себя ответственность за результаты деятельности организации. Значимость для специалиста карьерной ориентации «автономия» указывает на стремление человека избавиться от организационных ограничений, принимать решения и реализовывать планы самостоятельно. Ориентация профессионала на стабильность места работы и места жительства свидетельствует о том, что для него главным приоритетом является социальная защищенность, обеспечиваемая той организацией, в которой он работает. Специалисты с приоритетной карьерной ориентацией «служение» воспринимают свою работу как обязательно приносящую пользу людям, привержены своим ценностям и не готовы работать в организациях, которые имеют иные ценностные приоритеты. Карьерная ориентация «вызов» говорит о том, что специалисту важно решать сложные задачи, с которыми справляются далеко не все. Ориентация на интеграцию стилей жизни выражает отсутствие у профессионала концентрации усилий лишь на профессиональной карьере либо личностном росте, желание гармонично сочетать семейную жизнь, профессиональную карьеру, личные увлечения. Предпочтение карьерной ориентации «предпринимательство» указывает на стремление профессионала создавать новое, даже если это сопряжено с риском, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность (рисунок 1).

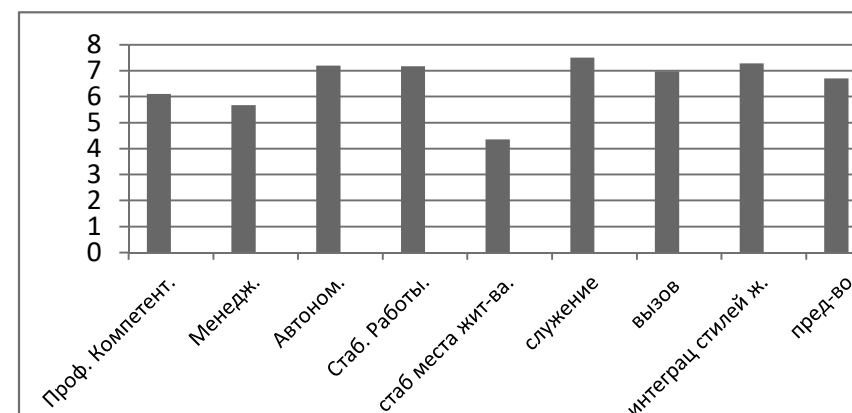


Рисунок 1 – Средние значения показателей карьерных ориентаций инструкторов тренажерного зала

В соответствии с указанием автора методики показатели карьерных ориентаций рассчитывались как средний балл по показателю на один вопрос по каждому параметру. Такой способ расчетов дает возможность сравнивать показатели по отдельным шкалам между собой.

Как мы видим, на первый взгляд, у тренеров тренажерного зала, по среднему арифметическому баллу, в приоритете стоят такие показатели как «служение», «вызов», «стабильность работы», «автономия», «интеграция стилей жизни» и «предпринимательство». И даже несмотря на высокий показатель «служения», который соответствует карьерной ориентации фитнес инструктора, мы видим очень высокие показатели иных направлений, смотря на которые, хочется задать вопрос: «А соответствуют ли карьерные ориентации роду деятельности?». Ведь деятельность фитнес инструктора отличается от деятельности тренера команды, хотя и оба в своей мере нацелены на результат (хочется верить, что и в фитнесе так же).

Так же не похожа, уже в большей мере, деятельность инструктора физической культуры от деятельности преподавателя в школе, ВУЗе и других учебных заведениях, род занятий которых регламентирован федеральным законодательством, где не только расписаны цели и задачи физической культуры, но и определены её научно-методическое и техническое обеспечение[4]. Разобраться в этом во истину непростом вопросе нам поможет корреляционный анализ (таблица 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь показателей карьерных ориентаций инструкторов тренажерного зала (r)

показатели карьерных ориентаций	Профессиональная компетентность	Менеджмент	Автономия	Стабильность Места работы	Стабильность места жительства	Служение	Вызов	Интеграция стилей жизни	Предпринимательство
Профессиональная компетентность	1,00	0,15	-0,27	-0,28	0,10	0,33	0,08	0,11	0,26
Менеджмент	0,15	1,00	0,20	0,17	0,19	0,26	0,55	0,41	0,54
Автономия	-0,27	0,20	1,00	-0,03	0,00	-0,08	0,29	0,20	0,41
Стабильность места работы	-0,28	0,17	-0,03	1,00	0,24	-0,00	-0,04	0,23	0,08
Стабильность места жительства	0,10	0,19	0,00	0,24	1,00	0,08	0,09	0,33	0,05
Служение	0,33	0,26	-0,08	-0,00	0,08	1,00	0,09	0,08	0,18
Вызов	0,08	0,55	0,29	-0,04	0,09	0,09	1,00	0,33	0,50
Интеграция стилей жизни	0,11	0,41	0,20	0,23	0,33	0,08	0,33	1,00	0,44
Предпринимательство	0,26	0,54	0,41	0,08	0,05	0,18	0,50	0,44	1,00

Примечание. Достоверные корреляции выделены жирным шрифтом

Как видно из приведенной таблицы, у тренеров тренажерного зала установлены корреляционные взаимосвязи показателей карьерных ориентаций на менеджмент, вызов, предпринимательство, интеграцию стилей жизни. Показатель карьерной ориентации на предпринимательство положительно коррелирует с ориентацией на автономию, менеджмент, вызов и интеграцию стилей жизни. А это позволяет утверждать, что в ценностно-смысловой сфере инструкторов тренажерного зала интегрированы ориентации на экономическую сторону профессиональной деятельности, в то время как в структуру взаимосвязанных карьерных ориентаций не попадают показатели ориентации на профессиональную компетентность и служение. Безусловно, если рассматривать организацию фитнеса как бизнеса, коим он сейчас и является, неплохо, что интегрированы именно такие установки. Но они не должны быть доминирующими и основополагающими, ведь люди, которые приходят заниматься в фитнес клуб, доверяют тренерам самое ценное – здоровье, а к нему нельзя относиться легкомысленно. И уж тем более клиент фитнес клуба не должен рассматриваться как «мешок с деньгами».

Выводы. Делая неутешительные выводы из вышеприведенных данных, что карьерные ориентации тренеров направлены в основном на зарабатывание денег и обеспечение себе комфортных условий труда, мы призываем работодателей больше времени уделять методикам, критериям и принципам которыми они руководствуются при принятии человека на работу, а еще лучше, в корне пересмотреть свою кадровую политику.

Список литературы:

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.
3. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (25-27 ноября 2016 г., г. Краснодар) /ред. Кол.: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. — 155 с.

ВИДЫ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И ИХ РОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Сергазинова М. А., аспирантка 2 курса кафедры теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
 Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, **Минина Л.Н.**

Аннотация

Правильное технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля над ним, основа индивидуального обыгрыша соперника. Отсутствие этих навыков снижает ценность и востребованность игрока. Качество подготовки спортивного резерва не соответствует требованиям, предъявляемым к сложнокоординационным видам ведения в соревновательной деятельности. Решение существующей проблемы видится нами в организации и проведении научного исследования.

Ключевые слова: современный баскетбол, соревновательная деятельность, дриблинг, сложнокоординационные виды ведения мяча.

Актуальность. Ведение мяча – технический приём в нападении, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Игрок перемещается по площадке, совершая толчковые движения мяча одной рукой в пол и контролируя его отскоки.

Для ведения мяча есть различные приемы. Так, например, в правилах игры в баскетбол ведение определяется как процесс, при котором игрок, получивший контроль над мячом, придает ему движение, бросая, отбивая, ударяя или катя по полу и касаясь его снова прежде, чем это сделает другой игрок. При ведении мяч должен обязательно касаться пола. После придания мячу движений, изложенных выше, игрок считается завершившим дриблинг, как только он коснется мяча одновременно двумя руками или задержит его одной или двумя руками. Количество шагов, которые может сделать игрок, когда мяч не касается его рук, не ограничено. Между отскоками мяча во время его ведения игрок может сделать любое число шагов [3].

Ведение мяча, или дриблинг, является основой основ баскетбола. Динамичный и маневренный баскетбол отличается активным использованием ведения мяча на всех участках площадки. Баскетболист должен уметь уходить от плотной опеки защиты, развивать быструю атаку, создавать ситуацию для ее продолжения или завершения. Он должен одинаково владеть обеими руками, использовать ведение на высокой скорости, вести мяч без зрительного контроля в любом направлении, а так же уметь применять различные виды дриблинга в зависимости от возникшей ситуации [4].

Сильнейшая баскетбольная лига мира – NBA (Национальная баскетбольная Ассоциация, США) славится рядом звездных игроков, каждый из которых высококлассно владеет навыками ведения мяча вне зависимости от игровой позиции. Такие игроки как Кайри Ирвинг, Рэджон Рондо, Аллен Айверсон обрели славу, только благодаря искусному владению приемами дриблинга [5].

Правильное технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля над ним, основа индивидуального обыгрыша соперника. Отсутствие этих навыков снижает ценность и востребованность игрока.

Современная специальная литература содержит стандартное описание следующих разновидностей ведения мяча:

- ведение с высоким и низким отскоком;
- ведение со зрительным и без зрительного контроля;
- ведение с изменением скорости и ритма движения;
- ведение с изменением направления движения;
- ведение с разворотом и переводом мяча (перед собой, под ногой, за спиной) [2].

Наряду с этим, теоретический раздел баскетбола не содержит научных сведений, касающихся видов дриблинга, которые являются частью современной игры. В ходе атаки игроки выполняют следующие виды ведения: полуразворот, отступление, перевод с руки на руку и сразу обратно, двойной перевод со стороны на сторону одной. Выполняемые двигательные действия предъявляют высокие требования к специальной физической подготовленности, особенно, к развитию координационных способностей, поэтому в дальнейшем мы будем называть их сложнокординационными видами ведения.

На сегодняшний день исследования десятилетней давности потеряли свою актуальность, не говоря уже о выполненных в более ранние сроки. Появление новых способов выполнения технических приемов предполагает внесение изменений и коррекции в техническую подготовку баскетболистов всех уровней мастерства. Подробный теоретический анализ выявил отсутствие корректной классификации дриблинга, её описания и соответственно – методики обучения продвинутым видам ведения.

Технический арсенал в игровых видах спорта «закладывается» при обучении в ДЮСШ и СДЮШОР на основании Примерной программы спортивной подготовки по баскетболу, которая содержит только простые виды ведения мяча [1]. Таким образом, теоретическая сторона научной проблемы бесспорна и чрезвычайно актуальна.

Российские баскетболисты во многом уступают своим зарубежным коллегам по технической подготовленности. Итоги прошедших выступлений Национальных сборных России свидетельствуют, что наши игроки, среди прочих проблем, имеют весьма ограниченный набор способов дриблинга и обыгрыша с мячом. Специалистами отмечается слабая позиция разыгрывающих защитников в сборных командах страны. Иностранцы баскетболисты на всех позициях имеют большое преимущество за счет умения свободно использовать разнообразные виды ведения любой сложности при плотной опеке защитника.

Другой стороной проблемы в подготовке баскетболистов всех уровней является использование информации, поступающей в большом количестве из интернета. Всемирная сеть «пестрит» видеороликами о различных технических приемах, при этом, отсутствует методическая упорядоченность, и системность в их использовании. Такие материалы не могут быть эффективным без специальной научной обработки. Качество подготовки спортивного резерва для пополнения сборных команд и команд высшего спортивного мастерства не соответствует требованиям современного баскетбола, предъявляемым к сложнокординационным техническим приемам.

Таким образом, научная проблема исследования может быть сформулирована, как наличие противоречия между практической востребованностью использования баскетболистами сложно координационных видов ведения и отсутствием в научно-методической литературе должной информации по анализу выполнения и обучению юных баскетболисток «продвинутым» техническим приемам.

Актуальность решения сформулированной проблемы видится в организации и проведении научного исследования. Предполагается, что оптимизация методики обучения ведению мяча, позволит достичь цели исследования.

Цель исследования заключается в повышении эффективности применения сложнокординационных видов ведения юными баскетболистами в условиях соревновательной деятельности.

Предполагалось, что оптимизация методики обучения ведению мяча в баскетболе за счёт применения сложнокординационных видов ведения, повысит его эффективность в условиях соревновательной деятельности юных баскетболистов.

Научная новизна работы заключается в:

- составлении полной классификации видов ведения мяча в баскетболе;
- разработке методики обучения сложно координационным видам ведения мяча;
- теоретическом обосновании и экспериментальной проверке методики обучения сложно координационным видам ведения мяча.

Список литературы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 100 с.
2. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.
3. Подготовка высококвалифицированных спортсменов (баскетбол): популярные системы нападения в современном баскетболе в современно

баскетболе: учебное пособие для студ. учреждений высш. профобразования / Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич, Л.Н. Минина, С.В. Рудакас; под ред. Е.Р.Яхонтова. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – 168 с.

4. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич, Л.Н. Минина // Научно-педагогические школы университета научные труды : ежегодник — 2016. / Министерство спорта Российской Федерации; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2016. — С. 26-36.

5. Технологии спортивной тренировки: анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу: учеб.пособие для студ. учреждений высш. профобразования / Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич, Л.Н. Минина, С.В. Рудакас; под ред. Е.Р. Яхонтова. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014 — 112с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РОССИЙСКИХ СПРИНТЕРОВ НА ДИСТАНЦИЯХ 200 И 400 МЕТРОВ В ПЕРИОД С 2014 ПО 2017 ГОД

Тютиков П. А. аспирант 2 курса кафедры теории и методики легкой атлетики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Научный руководитель: к.п.н, доцент, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, **Войнова С. Е.**

Аннотация

Данная статья посвящена обработке результатов российских спринтеров, специализирующихся на дистанциях 200 и 400 метров, в период с 2014 по 2017 год. В статье отражены лучшие результаты, а также место в мировом рейтинге за 4 года. Данное исследование было выполнено для выявления проблем в российском спринте.

Ключевые слова: спринт, легкая атлетика, стартовый разгон, результаты, статистика.

Уровень результатов на спринтерских дистанциях, в частности у мужчин, постоянно растет. На дистанции 400 метров тому подтверждение новый мировой рекорд – 43,03 с установленный У. В. Никерком 15.08.2016 г. Однако, следует отметить, что за всю историю данной дистанции 5 человек смогли выбежать из 43,50 с. Российские бегуны на дистанции 400 метров сильно уступают зарубежным спринтерам. Рекорд страны у мужчин – 44,60 установленный В. Маркин 30.07.1980 г., с таким результатом он бы закрывал финал олимпийских игр в 2016 году в Рио-де-Жанейро.

В тоже время на дистанции 200 метров каждый год появляются новые атлеты со всего мира, которым удается разменять 20 секунд, что в свою очередь является высочайшим показателем, с которым можно выигрывать мировые соревнования. Среди русских спортсменов лучшее достижение – 20,23с установлено В. Крыловым 03.09.1987 г., что в свою очередь хуже мирового рекорда на 1,03 с.

В настоящие время в мужском спринте в России наблюдается тенденция отсутствия высоких результатов на всех спринтерских дистанциях, самая слабое звено — это дистанция 200 метров. В период с 2014 по 2017 год, не один российский спринтер, в индивидуальном виде, не смог добраться до финальной части международных соревнований (таблица 1). По международному рейтингу IAAF средний результат по 5 лучшим российским спринтерам в период с 2014 по 2017 год на дистанции 400 метров находится на уровне 526 места, в то время как средний результат на дистанции 200 метров на уровне 1278 места. Данные

показатели указывают на наличие проблемы и актуальность научного исследования, направленного на ее решение.

Таблица 1 – Результаты бега спринтеров из России на дистанции 400 и 200 метров и их место в рейтинге IAAF

Год	Результат (с)	Место в рейтинге
400 м		
2014	45,57	298
2015	45,87	580
2016	45,84	471
2017	46,17	757
200 м		
2014	21,00	1350
2015	20,86	1045
2016	21,01	1494
2017	20,95	1224

Целью данной работы является проанализировать и выявить ключевые особенности обуславливающие отставание спортивных результатов российских спринтеров.

Теоретическая значимость данной работы заключается в том, что полученные результаты в ходе анализа могут быть использованы как базис для новых теоретических изысканий в исследовании спринтерских дистанций в легкой атлетике.

Практическая значимость. Полученные в ходе исследования данные могут быть полезны тренерам и спортсменам в процессе тренировочной подготовки, а также для учета и моделирования новых систем тренировочного процесса.

Результаты исследования. Исходя из анализа среднестатистических результатов показанных спринтерами в различные годы (таблица 1), следует, что позиция российских спортсменов в мировом рейтинге на дистанции 200 метров в 1,5 раза хуже, чем на 400 метров.

В таблице 2 представлены результаты соревновательной деятельности призеров чемпионата России по легкой атлетике 2016 года на дистанции 400 метров, а также финалистов Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро.

Таблица 2 — Временные характеристики соревновательной деятельности лучших спринтеров на 200 и 400 метров в 2016 году

Имя спортсмена	Время на отрезке 0-200 м	Время на отрезке 200-400 м	Разница между отрезками, с	Результат на дистанции, с
Чемпионат России 2016				
П. Ивашко	22,05	23,66	1,61	45,71
А. Денмухаметов	22,04	23,91	1,87	45,95
В. Краснов	22,19	23,77	1,58	45,96
Олимпийские игры 2016				
В. В. Никерк	20,45	22,58	2,13	43,03
К. Джеймс	20,56	23,20	2,64	43,76
Л. Мерритт	20,41	23,44	3,03	43,85

Разница в беге на 400 метров на отрезке 200-400 м незначительная, однако на отрезке 0-200 метров мы проигрываем около 2 с. Участок 0 – 200 м следует бежать на 0,6 – 1,0 с слабее лучшего результата в беге на 200 м. Разница между отрезками 0 – 200 и 200 – 400 м = 2,4 – 2,6 с (В. М. Дьячков, Г. В. Коробков, И. А. Степанчонок, Л. С. Хоменков).

Выводы. Проведенные исследования указывают на необходимость активизации деятельности российских ученых и тренеров в поиске эффективных подходов к решению проблемы повышения результативности спортсменов в спринте – дистанция 200 метров. Одним из таких путей, на наш взгляд, является привлечение молодых спортсменов к специализации на данной дистанции путем организации и проведения дополнительных соревнований, повышающих мотивацию спортсменов посредством награждения специальными призами и стимулирования здоровой конкуренции. Кроме этого повышению мастерства спринтеров будет способствовать и пересмотр квалификационных нормативов. Надо учесть, что российские спринтеры, специализирующиеся на дистанции 400 метров смогут составить адекватную конкуренцию лидерам на мировой арене лишь при условии повышения скорости бега на дистанции 200 метров.

Список литературы:

1. Мирзоев, О. М. Тактическое мастерство как фактор достижения результативности в беге на 400 М / О. М. Мирзоев, Н. Н. Вдовина // Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием, посвящённой 80-летию образования кафедры теории и методики лёгкой атлетики имени Н. Г. Озолина. – 2017. – С. 121-134.
2. <https://www.iaaf.org>
3. <http://www.rusathletics.com>

РАЗДЕЛ 2. ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О ПРОБЛЕМЕ НРАВСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ

Леляевская А.В., аспирантка 1 курса кафедры педагогики, факультет подготовки научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Научный руководитель: д.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, **Криличевский В. И.**

Аннотация

Статья посвящена обоснованию актуальности исследования особенностей воспитания в спорте. Обоснована актуальность исследования нравственно-эстетического воспитания в фигурном катании

Ключевые слова: нравственно-эстетическое воспитание, воспитание в спорте, юные фигуристы, особенности воспитательного процесса.

Актуальность. Проблема организации воспитания юных спортсменов требует переосмысления с точки зрения содержания и организации.

Научно-обоснованные подходы к воспитательной работе в спорте были сформированы и внедрены в тренерскую практику в советский период. Особенно весомый вклад сделала научная школа нравственного воспитания спортсменов кафедры педагогики Университета Лесгафта под руководством профессора, доктора педагогических наук, Белорусовой Веры Васильевны.

При пересмотре взглядов на образование в 90-е годы были вынесены за рамки работы образовательных учреждений, что, можно утверждать, создало пробел в работе ДЮСШ в последние два десятилетия.

Конечно, вопросы воспитания ввиду их естественности, ввиду глубины этого процесса не вышли из жизни окончательно. Практика нравственно-эстетического воспитания юных фигуристов сводилась к хореографической подготовке, как к задачам совершенствования исполнительского мастерства, а также к психологической подготовке, в процессе которой развивались психические качества, формировались психологические состояния, выстраивались обоснованные линии поведения, оставляя при этом вопросы нравственности в стороне.

На современном этапе существовавшая система воспитательной работы требует возрождения, но с учетом особенностей современного общества, современных реалий.

Отказ от воспитания в рамках образовательных учреждений во многом объяснялся особенностями этого сложного процесса

- многофакторность
- отдаленность результатов от момента непосредственного воспитательного воздействия
- непрерывность
- вариативность и неопределенность результатов. Результаты процесса воспитания в одних и тех же условиях его протекания могут быть различны.

«Необъективность, невозможность проверить» сводили воспитание к множеству частных случаев, имеющих множество частных решений.

В действительности нравственные нормы, задающие содержание воспитания, сформировались за огромный период существования человеческого

общества и стали неколебимыми ценностями. Конечно, различные подходы в философии часто отвергают или возвышают отдельные стороны, но основа всегда остается в жизни и в педагогическом процессе. Тем более точны требования, законы, идеалы этики спорта (Н.В. Кожевникова, 2010), и поэтому сфера физической культуры и спорта представляет обширное поле для осуществления воспитания подрастающего поколения.

Нравственный идеал гармонично развитого человека требует осуществления различных сторон воспитания: умственного, нравственного, эстетического, трудового, гражданского, патриотического, неразрывно связанных между собой.

В педагогической науке сложились понятия "Нравственно-трудовое воспитание", "нравственно-физическое воспитание", "нравственно-эстетическое воспитание".

В современной теории физической культуры (Ю.М. Николаев, 2009, Л.И. Лубышева, 2013) все острее проявляется проблема выяснения взаимозависимости духовного и физического начал в деятельности человека, связанной с физической культурой в то время как в практике в связи с заметным усложнением конкуренции на уровне высших спортивных достижений повышаются спортивные требования и на уровне детского спорта. Очень ярко проявляется это в фигурном катании, так как модернизация системы судейства, способствует изменению содержания вида спорта (внимания обращается не только на технически сложные элементы, но и на сюжетную, зрелищную составляющую программ), острая конкуренция на высшем спортивном уровне ставит требования к исключительной стабильности исполнения самых сложных комбинаций программ, для которой необходима не только физическая готовность, но и психологическая выдержка, высокий уровень развития нравственно-волевых (Е.П. Ильин, 2009) качеств. Эти явления в спорте высших достижений оказывают влияние на ужесточение требований на всех этапах спортивной подготовки. Но, и наследуя подходы более ранних периодов развития вида спорта, значительная доля внимания специалистов (Апарин В.А., Ланцева Н.А., 2011, Тугунова Я.П., 2014) уделяется физической, технической видам подготовки, теория и методика которых тщательно разработана, и проблемы развития воспитательной работы в спортивной школе изучались лишь как вспомогательные. В исследованиях, посвященных фигурному катанию, основное внимание уделяется методике физической, технической подготовке спортсменов, без анализа психолого-педагогического контекста.

Анализ современного состояния теоретических разработок и тренерской практики показал **проблему** между потребностью в разработке целенаправленной эффективной системы нравственного воспитания спортсмена и недостаточной разработанностью механизмов воспитательного воздействия в тренировочном процессе с позиций интеграции нравственного и физического потенциала спортсмена в физкультурно-спортивную деятельность.

Это определило тему нашего исследования: «Нравственно-эстетическое воспитание юных фигуристов 8-10 лет».

Объект исследования: тренировочный процесс в фигурном катании

Предмет исследования: формы и методы нравственного воспитания юных фигуристов

Цель исследования: разработать и теоретически обосновать технологию воспитательного процесса для детей младшего школьного возраста в контексте тренировочного процесса в фигурном катании.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы форм и методов нравственно-эстетического воспитания в тренировочном процессе в фигурном катании по данным литературных источников, данным педагогической практики.

2. Разработать требования к организации работы по нравственному воспитанию фигуристов согласно особенностям тренировочного процесса в фигурном катании.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики проведения нравственно-эстетического воспитания юных фигуристов.

Практическая значимость работы : результаты исследования могут применяться в работе тренеров по фигурному катанию, предложенная технология воспитания сможет применяться при разработке учебных планов спортивных школ по фигурному катанию.

Список литературы:

1. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте [Текст] / В. В. Белорусова. — Москва : Физкультура и спорт, 1974. — 119 с. ; 20 см. — Библиогр.: 124 с.
2. Нравственное воспитание детей и молодежи в процессе занятий физической культурой и спортом.- Л., Изд. ГДОИФК м. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1983.- 94 с.
3. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — С.,121-130, 262-267: ил. — (Серия «Мастера психологии»)
4. Николаев Ю. М. Теория физической культуры : становление и развитие культурологического подхода / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 12. — С. 3–8.
5. Лубышева, Л. И. Культурные трансформации современного спорта в аспекте социологического анализа [Текст] / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2013. — №: 6. — С. 10-13 .
6. Чайковская, Е.А. Узоры русского танца / Е.А. Чайковская.- М. :ФиС, 1972. — 135 с.
7. Пахомова, Л. А. Хореография и фигурное катание/ Л.А. Пахомова.- М.: Физкультура и спорт, 1980.-95 с.: ил.
8. Кожевникова, Н.В. «Фэйрплэй»- основа нравственности в спорте /Н.В. Кожевникова, С.В.Клюев // Научные и педагогические исследования в коньковых видах спорта на современном этапе: сб. научных трудов / Нац. Гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; под ред. В.А. Апарина и И.М. Козлова.- СПб., 2010.- С.59-67.
9. Ланцева, Н.А. Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм подготовки :учебно-методическое пособие / Н.А. Ланцева, В.А. Апарин ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. — СПб. : [б.и.], 2011. — 86 с.
10. Тугунова. Я.П. Повышение эффективности обучения юных фигуристов с использованием специально подобранных средств// Я.П. Тугунова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта .- 2014.- №4 (110).- С.171-174.

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ»

Кан Яо, соискатель кафедры СБЕиСП БГУФК, Беларусь

Научный руководитель: к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания БГУИР, **Быкова А.А.**

Аннотация

В статье представлена необходимость изучения агрессивного поведения спортсменов в игре, его теоретическая и практическая значимость. Представлены результаты анализа протоколов игр «Цмокі» — Минск, сравнительный анализ ее со сборными командами провинций «Шанси» и «Пекин» равных по уровню спортивной квалификации.

Ключевые слова: баскетбол, агрессия, агрессивное поведение, правила игры, протоколы игр, психическое состояние.

Актуальность работы заключается в том, что современный баскетбол, отрегулированный правилами, становится агрессивен и часто агрессия, без причинения большого вреда с формированием конструктивных форм агрессивного поведения спортсменов, заменяют понятием «спортивная злость». С момента издания первых правил, как показывает история баскетбола, произошло много изменений. Правила много раз перерабатывались и дополнялись. Ранее, игры характеризовались лояльностью и тактичностью играющих команд (проявление нормативной агрессии), их правила были просты, не требовали высокого уровня физической, технической подготовленности. За последние несколько лет, «Баскетбол», стал отличаться быстрыми, четкими и жесткими действиями игроков, как в нападении, так и в защите, что связано с количеством отведенного времени на владение мячом (24 сек). Последнее требует быстрого принятия решений, антиципирования ситуации; строгостью судейства, увеличение количества судей до трех, а это, в свою очередь, позволяет точно оценивать и отслеживать игровую ситуацию, оценивая нормативную или ненормативную агрессию. Нормативная агрессия предусмотрена правилами игры, но может сопровождаться действиями, соответствующими нарушению правил игры и зафиксированными фолом – ненормативная агрессия. Агрессия в спорте изучается как один из факторов спортивной деятельности, проявляющийся не только в соревнованиях, но и на тренировках: раскрывается в вовлечении к соперничеству, постоянном противостоянии сопернику, утверждении своего преимущества над ним, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата [1].

Цель, главная методология исследования. Профессиональными игроками реже совершаются персональные ошибки: «пробежки», «двойное ведение» и чаще – фолы, как тактическая и стратегическая необходимость и (или) физическая и техническая неподготовленность игроков. Цель – изучить протоколы 10 игр, как метод анализа документов, одной из профессиональных команд «Цмокі» — Минск, в состав которой входит 12 человек, а также сопоставить игровые протоколы команды «Цмокі» – Минск со сборными командами провинций «Пекин» и «Шанси».

Теоретическая и практическая значимость исследования.

Выявленная тенденция более высокой агрессивности игроков, проводящих меньшее количество времени на площадке, может быть объяснена двояко: 1. Как результат «перегорания»; 2. Как желание проявить себя на площадке, и войти в первую выходящую пятерку; 3. Свойство личности, сформировавшееся в процессе занятий видом спорта, характеризующего жестким контактом, в котором нормативная агрессия приветствуется, но не всегда спортсмен способен регулировать ее, и она выливается в ненормативную. Психическое состояние тренируемо и может при определенных условиях становиться свойством личности, так агрессия превращается в агрессивность; 4. Психическая готовность, как особое активно-действенное психическое состояние, необходимое для качественного выполнения деятельности, отражающее ее содержание и условия предстоящего выполнения зависима от подготовленности. Физическая, техническая, тактическая подготовленность в совокупности с выраженной агрессивностью как психическим свойством и агрессией, как психическим состоянием отдельных игроков сказываются на успешном ведении игры. Умение управлять ими позволяет избегать драк, технических, обоюдных, дисквалифицирующих фолов.

Научная новизна показана в причинах проявления агрессивного поведения игроков в соревнованиях, как фактор определенного спортивного результата.

Результаты исследования

Нарушение правил и проявление нормативной агрессии, может быть, связано с уровнем подготовленности спортсменов, объективностью судейства, умением антиципировать игровую ситуацию. Вышеперечисленные причины и провоцируют число заработанных игроками, не входившими в основную пятерку, фолов. Изучение протоколов 10 игр одной из профессиональных команд «Цмокі» — Минск, в состав которой входит 12 человек, показало следующее: больше всех, в сумме за десять игр, провели игрового времени на баскетбольной площадке игрок №11 – 230,22 мин, фол заработал 13 раз и игрок №12 – 18 фолов за 227,65 мин.

Чаще нормативная агрессия проявлялась у игрока №2, выходящего в первой пятерке, игровое время в сумме за десять игр составляет 225,75 мин и 27 фолов. Его партнер по команде, который не выходил в основном составе, игрок №6 провел на баскетбольной площадке 218,7 мин, фолов – 19, что на 27,5% меньше фолов за единицу времени, что может быть связано со свойствами личности игрока и психическим его состоянием.

Умение игроков антиципировать игровую ситуацию, позволяет защищающемуся занять выгодную позицию, не нарушая правил и без проявления нормативной и ненормативной агрессии. Игрок №9, который провел на баскетбольной площадке 198,57 мин в сумме за десять игр, заработал 8 фолов. Его партнер по команде игрок №5, который провел на 45% игрового времени меньше (108,74 мин) и выходил в первой пятерке, а фолов заработал такое же количество (8). То же количество фолов заработал игрок №8, но с игровым временем 87,8 мин. Можно предположить, что у последних двух игроков уровень физической, технической подготовленности и умение превосходить ситуацию чуть ниже в сравнении с игроком № 9.

Проявление нормативной агрессии игроками первой пятерки связано с ответственностью за результат игры, что вынуждает их играть рискованно и агрессивно. У игроков первой пятерки №1, №4, игровое время в сумме за 10 игр составляет, соответственно, 178,07 мин с 31 фолом и 172,89 мин с 16 фолом. У игрока №4 за практически такое же время на 47% фолов меньше, чем у игрока №1. Игрок №3 с игровым временем 150,96 мин (на 28 минут меньше №1) заработал 25 фолов, что на 5% меньше, чем у игрока №1 и на 80% больше, чем у игрока №4. Их

партнер по команде, игрок №7, не выходящий в первой пятерке, за 10 игр провел на площадке 170,54 мин игрового времени (почти как №1 и №4), и получил 34 фолы – что на 17% больше, чем у игрока под №3. Последнее может быть связано с его эмоциональной неустойчивостью и (или) скоростью принятия решения, что вынуждает его проявлять нормативную агрессию.

Меньше всех игрового времени на баскетбольной площадке провел игрок №10, выходящий на замену — 70,43 мин с 4 фолами в сумме за десять игр, что может быть связано с неопытностью игрока, его личностными свойствами, физическим состоянием, технической подготовленностью, тренерским тактическим ходом.

Интерес представляет сопоставление игровых протоколов команды «Цмоки» – Минск со сборными командами провинций «Пекин» и Шаньси» (таблица 1).

Таблица 1– Сравнение игрового времени и количества нарушений правил игроками «Цмоки» — Минск с игроками сборных команд провинций Шанси и Пекин

Сборная команда провинции «Шаньси»			Сборная команда провинции «Пекин»			Команда Цмоки — Минск		
Кол-во игроков во временном диапазоне	Игровое время (мин), в сумме за 10 игр	Персональные фолы, в сумме за 10 игр	Кол-во игроков во временном диапазоне	Игровое время (мин), в сумме за 10 игр	Персональные фолы, в сумме за 10 игр	Кол-во игроков во временном диапазоне	Игровое время (мин), в сумме за 10 игр	Персональные фолы, в сумме за 10 игр
		315,4 – 417,8		90			301,3 – 344,2	88
	252,4– 261,8	87		206,7 – 244,2	49		170,54 – 198,57	89
	117,6– 142,4	41		145,6– 159,6	35		150,96 – 108,74	33
	43,1 – 59,9	18		83,0 – 99,7	7		70,43 – 87,8	12
Всего персональных фолов на команду								
		236			179			211

Анализ протоколов китайских сборных провинций и минской команды позволяет предположить, что тренер команды «Цмоки» — Минск выпускает на баскетбольную площадку всех игроков команды, которые, полагаем, не только физически и технически равны, но, не просиживая на скамейке запасных, психологически готовы и уверены в своих силах. В этом отличие «Цмоков» от сборных команд провинций Китая, в которых выделено несколько основных

игроков, а остальные играют на замене. В сборной команде провинции «Шаньси» постоянно находились на площадке, заменяя друг друга, только шесть человек и четыре человека, выходили в самом крайнем случае на замену.

Про игроков из сборной команды провинции «Пекин» такого сказать нельзя, в ней также играли шестеро, два человека играли в 2 раза меньше время, чем трое ведущих и четверо выходили на замену. Возможно поэтому общее количество персональных фолов сборной команды «Шаньси» (236), на треть превышает их количество в команде «Пекин» (179 фолов). Основные игроки команды «Шаньси», выкладываясь в максимальную силу, и на фоне усталости зарабатывали персональные фолы. Игроки команды «Цмоки» — Минск (211) по фолам находятся между китайскими командами, несмотря на то, что в ней, как указывалось выше, только двое большую часть времени провели на скамейке. Соответственно, чем дольше игрок сидит на скамье запасных, тем большую неуверенность в своих силах он чувствует, наступает состояние «перегорания», что сказывается в частоте проявления персональных ошибок, в частности – фолов. Умение антиципировать игровые действия, особенно с командами равными по уровню физического и технического мастерства и, следовательно, рациональное использование физических кондиций (необходимая экономия сил), с последующим применением необходимых технических приемов, приводит к снижению персональных ошибок, к которым относится и фол. Анализ протоколов так же показал, что спортсмены нарушали правила в пределах допустимого, с проявлением нормативной агрессии, и без проявления обоюдного, дисквалифицирующего, технического фолы – ненормативной агрессии.

Проявления агрессии в спортивных играх, по мнению Б.Д. Кретти, представляет собой «нормальное» явление. На нарушения правил игры влияют четыре фактора: 1) выигрывает или проигрывает команда; 2) играет ли команда на своем или чужом поле; 3) велика ли разница в счете; 4) какое место в турнирной таблице занимает команда соперников [2].

Список литературы:

- Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
- Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СФЕРЫ САМОСОЗНАНИЯ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Маланова А. С., аспирантка 1 курса кафедры психологии, факультет подготовки научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
 Научный руководитель: д. филос. н., профессор, профессор кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, **Бирюков Г.М.**

Аннотация. В статье представлено исследование, направленное на выявление особенностей самосознания у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от: а) уровня спортивного мастерства, б) гендерных различий. Для получения данных использовался стандартизированный опросник самоотношения (В.В. Столин, С. Р. Пантеев), результаты которого позволяют проанализировать содержательные особенности самосознания. В исследовании принимали участия спортсмены, входящие в сборную России по легкой атлетике, имеющие уровень спортивного мастерства от II спортивного разряда до МСМК. В результате статистической обработки полученных данных

были выявлены значимые гендерные различия и корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и некоторыми измеряемыми показателями.

Ключевые слова: самосознание в спорте, самоотношение, легкая атлетика, гендерные различия, самоотношение и спортивная квалификация бегунов.

Актуальность

В современном спорте, несмотря на множество разработанных методик тренировки, достижение высоких спортивных результатов требует поиска новых способов повышения спортивного мастерства. Наряду с физической и технической подготовкой, большое значение имеют психологические аспекты подготовки спортсмена. Психологическая подготовленность зависит от особенностей самосознания, особенностей мотивационной сферы и целеполагания [1,2,3,4]. Спортсмен должен сохранять стремление к достижению максимально высоких результатов, ясно представлять, зачем он тренируется и выступает на соревнованиях и чего хочет достичь, а также ориентироваться в том, как он будет действовать, ставить цели и регулировать свою деятельность.

Результаты исследования

Проведенное нами исследование было направлено на проверку гипотезы о том, что существуют различия в особенностях самосознания у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от: а) уровня спортивного мастерства; б) гендерных различий.

В связи с этим, цель нашего исследования состояла в выявлении особенностей самосознания у спортсменов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции в зависимости от уровня спортивного мастерства и гендерных различий.

Для оценки особенностей самосознания мы выбрали опросник В.В. Столина и С.Р.Панталева [5]. В исследовании приняло участие 48 спортсменов в возрасте от 15 до 33 лет специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Среди них 18 (9 женщин и 9 мужчин) мастеров спорта (МС) и мастеров спорта международного класса (МСМК), 17 (7 женщин и 10 мужчин) кандидатов в мастера спорта (КМС) – и 13 человек (6 женщин и 7 мужчин) спортсменов I-II спортивных разрядов.

Был произведен расчет статистической значимости гендерных различий в каждой группе испытуемых в зависимости от их спортивной квалификации. В исследовании использовался статистический критерий Манна-Уитни. С целью проверки гипотезы о наличии связей между уровнем спортивного мастерства и различными особенностями самосознания были проведены расчеты ранговой корреляции. Для этого в мужских и женских выборках спортсмены были ранжированы по личным рекордам от самого низкого к самому высокому, в соответствии с квалификационными нормативами по легкой атлетике.

Результаты, полученные с помощью методики «Самоотношение» представлены в таблице 1.

Анализируя женские выборки, мы наблюдаем, что показатель глобального самоотношения достаточно высокий у спортсменок массовых разрядов, он снижается по мере достижения квалификации КМС и незначительно возрастает при достижении квалификации МС/МСМК. Похожая тенденция наблюдается по шкалам: «Ожидаемое отношение от других III», «Саморуководство/самопоследовательность», «Самоинтерес IV», «Самоинтерес» и «Самопонимание».

Таблица 1 — Изменение особенностей самоотношения у мужчин и женщин в зависимости от спортивной квалификации

Шкалы	Мужчины			Женщины		
	II-I	КМС	МС/МСМК	II-I	КМС	МС/МСМК
Глобальное самоотношение	22,1	20,7	21,9	19,3	21,6	20,8
Самоуважение I	11,0	11,9	12,5	9,5	10,9	11,0
Аутосимпатия II	10,6	10,9	9,8	9,3	9,9	10,7
Ожидаемое отношение от других III	11,4	10,0	10,0	8,7	11,1	10,6
Самоинтерес IV	6,7	6,3	7,3	6,5	7,9	6,8
Самоуверенность	6,0	5,9	6,5	5,7	6,7	5,7
Отношение других	6,6	5,9	6,1	5,2	6,0	6,0
Самопринятие	5,6	5,5	5,6	5,3	5,0	5,8
Саморуководство/самопоследовательность	5,1	4,7	5,4	3,2	5,4	5,0
Самообвинение	3,1	2,4	4,4	6,2	3,7	3,2
Самоинтерес	6,0	5,5	6,6	5,0	6,3	5,6
Самопонимание	3,3	3,8	3,5	3,8	4,3	3,9

По шкалам: «Самоуважение I», «Аутосимпатия II» – наблюдается возрастание показателей с ростом спортивного мастерства, у МС/МСМК достигает наибольших значений. И, наоборот, по шкале «Самообвинение» мы наблюдаем резкое снижение показателей с ростом спортивного мастерства.

Данные по шкале «Самоуверенность» высокие у всех групп спортсменок, но наиболее выражены у КМС.

По шкале «Самопринятие» показатели снижаются от массовых разрядов к КМС, а затем значительно возрастают по достижению МС/МСМК.

В мужских выборках мы наблюдали следующие результаты: глобальное самоотношение снижается по мере достижения квалификации КМС и незначительно снижается при достижении квалификации МС/МСМК, так же, как и показатели по шкале «Самопринятие».

Увеличение показателей с ростом спортивного мастерства наблюдается по шкалам: «Самоуважение I», «Самоуверенность», «Самообвинение», «Самоинтерес».

По шкале «Аутосимпатия II» показатели значительно возрастают по достижению разряда КМС, а, затем, достигают минимального значения у МС/МСМК.

По шкале «Ожидаемое отношение от других» показатель резко снижается по мере достижения квалификации КМС и незначительно возрастает при достижении квалификации МС/МСМК.

По шкале «Саморуководство/самопоследовательность» наблюдается незначительное снижение при достижении разряда КМС и рост к МС/МСМК. При этом по шкале «Самопонимание» наблюдается относительно стабильный показатель, который незначительно возрастает у КМС.

Статистически значимые гендерные различия выявлены по шкалам: «Глобальное самоотношение» ($U = 3$; $p \leq 0.01$), «Саморуководство/самопоследовательность» ($U = 1$; $p \leq 0.01$), «Ожидаемое отношение от других» ($U = 5.5$ $p \leq 0.05$) более выражено у мужчин II-I разрядов, «Самообвинение» ($U = 3.5$ $p \leq 0.01$) выражено у женщин в группах II-I разрядов. «Самоинтерес» ($U = 13$

$p \leq 0.05$) преобладает у женщин в группах КМС, а «Самообвинение» ($U = 15.5$ $p \leq 0.05$) у мужчин в группе МС/МСМК.

Были выявлены три статистически значимые корреляционные связи в женской выборке. Положительные средние корреляционные связи наблюдаются между уровнем спортивного мастерства и показателем отношения других ($r_s = 0.505$) и показателями саморуководства/самопоследовательности ($r_s = 0.546$). Кроме того, присутствует слабая положительная корреляционная связь между уровнем спортивного мастерства и ожидаемым отношением от других ($r_s = 0.472$).

В мужской выборке статистически значимых корреляционных связей выявлено не было, но есть две слабые положительные корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и показателями самоуважения ($r_s = 0.372$) и самообвинения ($r_s = 0.382$), вероятно, при увеличении выборки эти показатели достигнут статистической значимости.

Выводы:

1) Подтвердилась гипотеза исследования о том, что существуют гендерные различия в особенностях самосознания у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от уровня спортивного мастерства.

2) Выявлены корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и сферой самосознания у бегунов на средние и длинные дистанции. У женщин установлено: а) чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше ожидаемое отношение от других в адрес самих себя по обоим шкалам методики «Самоотношение»; б) чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше способность к саморуководству и самопоследовательности. У мужчин статистически значимых корреляционных связей не выявлено, но есть вероятность, что они появятся при увеличении выборки.

3) Статистически значимые гендерные различия выявлены по шкалам: «Глобальное самоотношение», «Саморуководство/ самопоследовательность» и «Самообвинение» у группы II-I разрядов. Кроме того условно значимые показатели по шкалам: «Ожидаемое отношение от других» у группы II-I разрядов, «Самоинтерес» у группы КМС и «Самообвинение» у группы МС/МСМК.

Список литературы:

1. Выготский, Л.С. Сознание как проблема психологии поведения / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: 6 т. – Т. I. – М., 1982. – С. 78 – 98.
2. Выготский, Л.С. Психика, сознание и бессознательное / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: 6 т. – Т. I. – М., 1982. – С. 132 – 148.
3. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М., 1986. – С. 24-56.
4. Маланов, С.В. Развитие рефлексивных действий как функциональная основа сознания и самосознания / С.В. Маланов // Мир психологии. – М., 2016. — № 2. – С. 88-102.
5. Маланов, С.В. Особенности мотивационной сферы у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от спортивной квалификации и гендерных различий / С.В. Маланов, А.С. Маланова // Спортивный психолог. – М., 2017. — № 2 (45) – С. 53-60.
6. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. — М.: Изд-во МГУ, 1983. – 287с.

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Момент А.В., аспирант 3 курса кафедры теории и методики гимнастики Великолукской государственной академии физической культуры и спорта
 Научный руководитель: к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики Великолукской государственной академии физической культуры и спорта,
Семенов Д.В.

Аннотация

Последние научные данные свидетельствуют о нарушениях вертикальной устойчивости у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки. Однако, на данный момент отсутствует информация о конкретных показателях функции равновесия, характеризующих особенности вертикальной устойчивости у этой группы детей. С целью выявления информативных показателей функции равновесия отражающих влияние негативных факторов асимметричности позы при сколиотической осанке и сколиозе I степени у детей младшего школьного возраста была проведена диагностика с использованием компьютерного стабиланализатора «Стабилан-01» с последующим анализом и интерпретацией данных, которые представлены в статье.

Ключевые слова: здоровье, младшие школьники, нарушения осанки, ранняя диагностика, локализации мышечного дисбаланса, асимметричность движений

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья населения является приоритетной задачей любого государства. Доподлинно известно, что фундамент крепкого здоровья закладывается в детском возрасте. Множество научных исследований констатируют, что количество детей младшего школьного возраста имеющих нарушения осанки все возрастает. Больше чем в половине случаев нарушения осанки в сагиттальной плоскости сопровождаются сколиотической конфигурацией позвоночника. Всплеск нарушений осанки в младшем школьном возрасте связан со снижением произвольной двигательной активности с последующим развитием гиподинамических факторов и как следствие нарушением моторного контроля и оптимального двигательного стереотипа. Начинает проявлять асимметричность в движениях. Впоследствии асимметричная нагрузка на позвоночник приводит к нарушению структуры позвонков и позвоночника в целом. Исходя из вышесказанного, напрашивается очевидный вывод о необходимости ранней диагностики возникающего мышечного дисбаланса у младших школьников посредством применения доступных и информативных методов.

Объект исследования: нарушения осанки во фронтальной плоскости у детей младшего школьного возраста

Предмет исследования: характерные проявления нарушений двигательного стереотипа у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки во фронтальной плоскости

Целью исследования являлось научное обоснование эффективности использования предложенных методов ранней диагностики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

В соответствии с целью исследования был определен следующий спектр задач:

1. Дополнить существующие научные теоретические сведения о характере влияния нарушений осанки во фронтальной плоскости на способность рационально поддерживать вертикальную позу

2. Апробировать комплекс тестовых заданий, направленный на выявление локализации мышечного дисбаланса посредством оценки двигательного стереотипа.

Для решения поставленных задач было проведено диагностическое исследование, в котором приняли участие 61 испытуемый в возрасте 6-11 лет. Из них 45 здоровых детей и 16 со сколиотической осанкой и сколиозом I степени. Все участники исследования были разделены на 4 группы: здоровые дети и дети с нарушениями осанки 6-8 и 9-11 лет. Анализировались следующие стабилметрические показатели: площадь статокинезиограммы (S , мм²), скорость перемещения ЦД (V , мм/с), коэффициент резкого изменения направления движения (КРИНД, %), девиация ЦД во фронтальной и сагиттальной плоскости ($Q(x)$ и $Q(y)$, мм), качество функции равновесия (КФР, %).

Анализ полученных результатов показал, что у детей, не имеющих нарушений осанки, в рамках рассматриваемого возрастного диапазона, происходит совершенствование системы постуральной организации. Об этом свидетельствует статистически значимое уменьшение скорости перемещения центра давления, коэффициента резкого изменения направления движения, девиации центра давления во фронтальной плоскости и интегрального показателя качества функции равновесия. У детей со сколиотической осанкой и сколиозом I степени разница между первой и второй возрастной подгруппой незначительна.

Наблюдается статистически значимые различия в рассматриваемых выше показателях функции равновесия у здоровых детей и детей с нарушениями осанки в каждой из возрастных подгрупп. Так, у здоровых детей в группе 6-8 лет показатели вертикальной устойчивости достоверно выше чем у детей с нарушениями осанки того же возраста. Аналогичная ситуация просматривается в группах 9-11 лет. По итогу стабилметрического исследования можно сделать вывод о том, что дети с нарушениями осанки во фронтальной плоскости действительно испытывают затруднения в поддержании вертикальной позы. Информативными показателями функции равновесия в данном случае являются высокие значения скорости перемещения центра давления, коэффициента резкого изменения направления движения, колебаний центра давления во фронтальной плоскости и интегральный показатель качества функции равновесия.

Определение локализации мышечного дисбаланса проводилась при помощи тестирования двигательного стереотипа. В исследовании приняли участие 16 испытуемых в возрасте 7-11 лет. Из них 8 с диагнозом «сколиотическая осанка» и столько же с диагнозом сколиоз I степени. Тестирование проводилось посредством экспертной оценки техники выполнения 6 двигательных заданий. Каждое задание выполнялось последовательно по 10 повторений в удобном для испытуемого темпе, но не быстром. Между заданиями был обеспечен оптимальный отдых. Критерием наличия дисбаланса было принято считать отклонение туловища или ног от визуальной срединной линии, а также ротация туловища или таза.

Задания подобраны таким образом, чтобы протестировать группы мышц участвующие в сохранении симметричности позы. На некоторых испытуемых вовремя выполнения двигательных заданий были закреплены электроды, фиксирующие электрическую активность мышц.

Анализ полученных в ходе эксперимента результатов показал, что в обеих группах наблюдаются схожие процентные значения асимметричности движений. Так, в среднем 34% асимметричных движений наблюдалось у детей со сколиотической осанкой и 40% у детей со сколиозом I степени. Однако, характер проявляемой асимметрии движений отличается.

Для сколиотической осанки характерно проявление нестабильности. То есть, на протяжении выполнения двигательного задания отклонения от визуальной средней линии не имеет строгой направленности. В некоторых двигательных заданиях асимметрия может вовсе не наблюдаться, ротация туловища и таза во время выполнения заданий в большинстве случаев отсутствует или незначительна. Необходимо обращать внимание в каких именно двигательных заданиях асимметрия проявляется более явно. Это является свидетельством начального проявления мышечного дисбаланса или недостаточного уровня физического развития тестируемых мышечных групп, что в свою очередь и приводит к появлению дисбаланса мышц при неконтролируемом, со стороны педагога, выполнении физических упражнений.

Дети со сколиозом I степени имеют уже стойкое искривление позвоночника, что отражается на характере проявляемой асимметрии движений. В зависимости от высоты локализации сколиотической дуги наблюдается проявление тенденции к ротации при выполнении двигательного задания тестирующего мышечную группу, отвечающую за сохранение симметричности тела на уровне искривления.

Анализ электрической активности мышц подтвердил визуально наблюдаемую картину. Так, чем более выражены нарушения двигательного стереотипа, проявляемые в асимметричности движений, тем менее согласована работа мышц. Например, во время выполнения 1 двигательного задания: (поднимание туловища из положения «лёжа на животе, руки за головой») испытуемый со сколиозом I степени (столбец слева) у, которого просматривается значительные отклонения, и ротация туловища при выполнении этого задания наблюдается активное включение в работу мышц антагонистов, что является признаком нерационального двигательного стереотипа. В тоже время, у испытуемого отсутствует асимметрия движений в этом задании (столбец справа), подобного не наблюдается.

Подводя итоги исследования двигательного стереотипа, необходимо отметить важность педагогического контроля техники выполнения физических упражнений особенно в младшем школьном возрасте. Своевременная корректировка техники выполнения упражнения позволяет избежать неравномерной нагрузки на мышцы участвующие в сохранении симметричности позы и предотвратить формирование мышечного дисбаланса с последующим закреплением порочного двигательного стереотипа. Таким образом, одним из основных критериев результативности применяемых методик профилактики и коррекции сколиотической осанки у детей младшего школьного возраста, по нашему мнению, наряду с оценкой физической подготовленности и визуальной оценкой симметричности тела следует считать отсутствие асимметричности движений.

Выводы:

Резюмируя вышесказанное, следует дать характеристику младшему школьному возрасту, как критическому периоду в формировании правильной осанки. В данном возрасте необходимо отслеживать любые изменения в характере движений. Особое внимание при организации двигательной активности младших школьников, направленной на укрепление постуральных мышц, следует уделять правильной технике выполнения упражнений. Закрепление навыка правильного выполнения базовых упражнений возможно только при сознательном отношении ребёнка к занятиям и высокой профессиональной грамотности педагога. Немаловажным фактором, влияющим на закрепление правильной техники выполнения упражнений, является нормирование физической нагрузки на целевые мышечные группы.

Список литературы:

1. Аухадеев, Э.И. Исследование аппарата движений детей как сложноорганизованной раз- вивающейся системы / Э.И. Аухадеев, О.Б. Сергеева // Физкультура в профилактике, лечении, реабилитаци. – 2010. – № 3-4 (34-35). – С. 92-95.

2. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.

3. Момент, А.В. Рационализация способности поддержания вертикальной позы у детей младшего школьного возраста со сколиотической осанкой посредством занятий оздоровительно-коррекционной гимнастикой / А.В. Момент // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С.229-232.

ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОНКОПАТОЛОГИЕЙ ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ КОСТНОГО МОЗГА

Терентьев Фёдор Валентинович, аспирант 2 курса кафедры СТАФК, факультет подготовки научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Научный руководитель: д.м.н., профессор, профессор кафедры СТАФК НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, **Потапчук А. А.**

Научный консультант: д.б.н., доцент, заведующий кафедрой СТАФК НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, **Шевцов А.В.**

Аннотация

Данная статья посвящена возможностям применения педагогических технологий в процессе физической реабилитации детей с онкологическими патологиями в период после проведения операции по трансплантации костного мозга.

Ключевые слова: физическая реабилитация, рак, дети, онкология, педагогический процесс, послеоперационный период, педагогические технологии.

Актуальность исследования. На сегодняшний день актуальной является проблема распространённости онкозаболеваний среди всех возрастных групп населения России. Согласно статистике, представленной «Московским научно-исследовательским онкологическим институтом имени П.А. Герцена» в 2016 году на 100 000 населения Российской Федерации показатель распространённости злокачественных новообразований составил 2403,5 по сравнению с 2006 годом, тогда показатель составлял 1730,9 человек. Стоит отметить, что существует четкая динамика к увеличению числа больных онкологией и это число каждый год растёт. Немаловажной является статистика количества лиц до 18 летнего возраста, состоящих на учете в онкодиспансерах страны, только за 2016 год на учет встало 3787 ребенка, а в общей сложности на тот момент числилось порядка 24207 детей, с учетом, того, что это только данные по выявленным злокачественным новообразованиям [1].

Важным и малоизученным остается вопрос возможности проведения мероприятий по физической реабилитации детей после перенесенной операции по трансплантации костного мозга — одного из эффективных способов борьбы с данной патологией.

Процесс занятий с детьми с онкопатологией подразумевает сложный и многоплановый процесс, по причине возраста данного контингента и связанных с этим трудностей.

Результаты исследования. Нами была проведена работа над разработкой и апробацией методики физической реабилитации детей с онкопатологией после трансплантации костного мозга. Данная методика основывается на педагогических принципах:

- доступность и индивидуальность;
- принцип постепенного увеличения длительности и интенсивности нагрузок;

- активность и сознательность процесса;
- непрерывность в процессе физического восстановления;
- дифференцированный подход к средствам физической культуры;
- оздоровительная направленность.

Именно педагогический процесс может быть наиболее важен для этих детей, по причине дистанцированности, из-за длительного нахождения в условиях стационара, от их привычной среды, среды обучения и воспитания, то есть школы.

Методика состоит из девяти вариативных комплексов, которые различаются в зависимости от возраста и этапа реабилитации ребёнка, представлены в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1 — Вариативные комплексы, входящие в методику

№п/п	Период	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1.	До проведения операции (Подготовительный)	№1	№4	№7
2.	После проведения операции (Палатный режим)	№2	№5	№8
3.	После проведения операции (свободный режим)	№3	№6	№9

Разработанная методика состоит из следующих компонентов:

1) игры, направленные на коррекцию и развитие сенсорно-перцептивной сферы; психомоторной сферы; развитие эмоционально-волевой сферы; произвольного внимания и памяти; коммуникативных навыков (игры на мелкую моторику; игры на развитие дыхания; игры на восстановление двигательной сферы после длительного нахождения в условиях постельного режима; игры на развитие физических качеств);

2) физические упражнения — упражнения общеукрепляющего типа, в которых имеются элементы растяжки и статического напряжения, а также дыхательные и корригирующие, и упражнений с применением элементов адаптивного спорта (упражнения, лежа на кровати; упражнения с опорой; упражнения в зале).

Комплексы, входящие в методику состоят из базовой и вариативной части. В базовую часть были включены упражнения, которые являются обязательными для выполнения, а вариативную были включены игры, которые можно подбирать из определенного перечня, обеспечивая новизну каждого занятия и поднимая интерес к выполнению детьми базовой части комплексов.

Ниже представлена схема компонентов первой части построения занятий, которые включают в себя 3 части: физические упражнения, игры и игры с элементами адаптивного спорта, рисунок 1.



Рисунок 1 – Компоненты, входящие в первую часть занятия

Нами была проведена работа над апробацией разработанной методики, в апробации приняли участие 10 детей от 12 до 17 летнего возраста. В ходе исследования проводились занятия по специально разработанной методике физической реабилитации, направленные на улучшение качества жизни детей.

Данная методика подразумевает как физическое, так и психологическое тестирование. Физическое тестирование включало в себя показатели: жизненная ёмкость легких, общий фарсированный выдох на первой секунде, давление в легочной артерии, параметры гемоглабина и сит-тест. Психологическое тестирование включало в себя: Опросник «Самочувствие, активность, настроение»; Опросник тревожности (в адаптации С. М. Зелинского и В. Е. Кагана); Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.Зунга (адаптация Т. И. Балашовой); FACT-BMT (Version 4); Peds QL.

По результатам обработки, полученных экспериментальных данных, можно судить о наличии тенденции к положительному росту исследуемых показателей. Они стремятся к исходным, с учетом того, что были значительно снижены после проведения операции по трансплантации костного мозга.

Полученные нами в ходе апробации данные дают основания говорить о целесообразности проведения эксперимента над внедрением разработанной методики в процесс работы клиники занимающейся трансплантологией. Эксперимент планируется провести совместно с клиникой «НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р.М.Горбачевой.

Список литературы

1. Каприна, А.Д. Состояние онкологической помощи населению России в 2016 году. / А.Д. Каприна, В.В. Старинский, Г.В. Петрова. — М.: МНИОИ им. П.А.Герцена — филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, 2017. — С.48-56.
2. Фокина, Е.А. Диагностика злокачественных и доброкачественных заболеваний шейки матки: учеб.-метод. пособие. / Е.А. Фокина. — Челябинск: УГМАДО, 2005. — С. 32-49.
3. Клиническая маммология. Современное состояние проблемы / Под редакцией Е.И.Камповой, Е.Б.Полевой, С.С. Чистякова. — М.,2006. — С.12-18.
4. Берштейн, Л.М. Алгоритмы объемов диагностики и лечения злокачественных новообразований гормонопродуцирующих и гормонозависимых органов / Л.М.Берштейн Л.М., В.И.Бойко В.И. — М., 2003. — С. 25-56.
5. Жаров, А.В. Оптимизация лечения больных раком вульвы. / А.В.Жаров, А.В.Важенин — Челябинск: ЮУНЦ РАМН, 2005. — С. 69-101.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ В СПОРТЕ:
ВЕСТНИК АСПИРАНТУРЫ И ДОКТОРАНТУРЫ**

Выпуск 26

Сдано в набор 20.03.2019 Подписано в печать 31.03.2019
Объем 3,375 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -19 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35