

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
институт естествознания и спортивных технологий

ШАГ В НАУКУ

Материалы
II научно-практической конференции
института естествознания и спортивных технологий
г. Москва, 20 декабря 2018 г.



Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
институт естествознания и спортивных технологий

ШАГ в НАУКУ
Материалы
II научно-практической конференции
института естествознания и спортивных технологий

г. Москва, 20 декабря 2018 г.

Москва-2019

ДК 796.08(082)
ББК 75я43
С23

Редакционная коллегия

Столов И.И., доцент, к.п.н (отв. редактор)
Страдзе А.Э., профессор, д.соц. н.
Михайлов Н.Г., доцент, к.п.н
Никитушкин В.Г., профессор, д.п.н
Стрижак А.П. профессор, д.п.н
Корольков А.Н., доцент, к.т.н.
Бобкова С.Н., доцент, к.п.н.

Сборник материалов научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий «Шаг в науку». М.: ООО «Буки Веди», 2018 – 316с.

ISBN 978-5-4465-2161-6

УДК 796.08(082)
ББК 75я43

© «МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Вступительное слово

*Директор института естествознания и
спортивных технологий Московского городского
педагогического университета*

*Страдзе Александр Эдуардович, профессор,
доктор социологических наук.*

Дорогие участники общеинститутской научно-практической конференции «Шаг в науку», от имени Организационного комитета Конференции поздравляю Вас с началом работы.

В настоящее время актуальные направления развития науки кардинально меняют нашу повседневную жизнь. Интереснейшие проекты, отличающиеся огромным масштабом, визионерским подходом, меж-дисциплинарностью, сегодня являются основными формами развития научной мысли.

По мнению большинства футурологов в ближайшем будущем нас ожидает еще большее углубление этих направлений, связанное со стиранием граней между традиционными научными областями знаний и появлением наиболее перспективных идей и проектов. Кроме того, научные исследования начинают носить прикладной характер, оказывая непосредственное влияние на повседневную жизнь людей. Наиболее яркий пример прикладного использования научных достижений – это актуальный переход в цифровую реальность. Интернет вещей (IoT), технологии «блокчейн, биг-дата и дата майнинг» уже сегодня радикально меняют общественные отношения, подходы к физической подготовке, медицине, экономике, влияют на другие сферы жизнедеятельности.

Особенно важным представляется глубокая интеграция естественнонаучных, гуманитарных и информационных технологий, научных исследований и прикладных практик. Именно поэтому, научно-исследовательская деятельность нашего института базируется на постоянном и взаимном обогащении лучшими практиками, инновационным опытом и научными подходами в работе кафедр института.

Хочу выразить уверенность, что широкий спектр ваших научных работ будет способствовать формированию в нашем институте страты молодых исследователей, способных не только продолжить развитие представленных направлений и трендов, но и переосмыслить, по-новому решать исследовательские задачи в условиях современного динамично меняющегося мира.

Желаю Вам, молодые ученые, творческих успехов и ярких научных открытий!

ГОДОВОЙ ОБЪЕМ БЕГОВОЙ РАБОТЫ У МУЖЧИН В РАЗНЫХ ЗОНАХ МОЩНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Горелова Д.В. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки;

Введение. Бег на 800 метров для мужчин является одним из старейших видов легкой атлетики и имеет почти 100-летнюю историю проведения. Мировые рекорды на этой дистанции фиксируются с 1912 года, а на Играх Олимпиады состязания в этом виде проводятся с 1896 года. Советские и российские спортсмены: Ю. Борзаковский, Е.Аржанов, В.Граудынь и другие, выступая в этой дисциплине в прошлом и начале этого века, оказывали достойную конкуренцию соперникам, побеждая на международных соревнованиях. Таким образом, можно утверждать, что в этой легкоатлетической дисциплине существовала система подготовки спортсменов высокого класса. Предпосылками для разработки и реализации такой системы подготовки служили: высокая конкуренция отечественных спортсменов, наличие системы подготовки спортивного резерва, наличие спортивных сооружений, проведение научно-методических исследований [2].

Однако в последние 10 лет успехи отечественных спортсменов при выступлениях на этой дистанции стали менее значимыми.

В этой связи представляется актуальным рассмотреть особенности существующей системы подготовки спортсменов высокого класса в этой легкоатлетической дисциплине.

Цель исследования. Определить оптимальное соотношение объемов беговой работы в зонах разной мощности при подготовке мужчин в беге на 800 метров.

Материалы и методы. Как и во всех олимпийских видах спорта, нормативные требования к подготовке спортсменов определяются требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и примерной программой спортивной подготовки. Этими документами определяются стандартные требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, выраженными в часах, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла, система контроля и зачетные требования, требования к переводным нормативам и т. п. необходимые параметры спортивной подготовки. Однако в этих нормативных документах соотношения объемов беговой работы в зонах разной мощности в годичном цикле не определяется, что по мнению авторитетного специалиста [2] является одним из главных факторов, определяющих спортивные результаты.

Кроме того, были систематизированы сведения о годовых объемах беговой подготовки в аэробном, смешанном и анаэробном режимах десяти мужчинах Мастеров спорта и Мастеров Спорта Международного Класа в беге на 800 метров, полученные в результате анализа их дневников тренировок.

В таблице 1 приводятся годовые объемы аэробной, смешанной, анаэробной режимов таких авторов как Блоцкий, С.М. [1], Полунин, А.И. [3], Рожков, С.В. [4], Селуянов, В.Н. [5]. Так же, в таблице показано процентное соотношение объемов. При этом авторы не конкретизируют, относятся ли эти объемы к спортсменам, специализирующимся в беге на 800 или 1500 метров.

Таблица 1. Соотношение годовых объемов беговой работы.

№№	Автор	Аэробный режим	Смешанный режим	Анаэробный режим
1	Селуянов В.Н., 2001, [5]	1150 100%	273 20%	129 10%
2	Полунин А.И. 2003, [3]	2750 100%	1500 50%	250 20%
3	Рожков С.В. 2008, [4]	2985 100%	442 25%	208 8%

4	Блоцкий С.М. 2000, [1]	1750 100%	200 9%	100 \6,2%
Средне е		2158,75±708,75	603,75±448,125	171,75±57,25

Таким образом, в доступной научной литературе однозначных сведений о соотношении годовых объемах беговой работы, совершаемых в разных зонах мощности недостаточно.

В таблице 2 приведены средние величины годовых объемов работы разной мощности, рассчитанные по дневникам тренировок десяти спортсменов.

**Таблица 2. Средние годовые объемы работы
в разных режимах мужчин Мастеров и Мастеров
спорта международного класса, км (n=10)**

№№	Аэробный режим	Смешанный режим	Анаэробный режим
1	3300	2000	190
2	2700	1800	350
3	3150	2137	250
4	3280	1731	269
5	2800	1300	290
6	2400	1750	216
7	2837	1900	280
8	3120	1640	210
9	1900	1720	370
10	2780	2030	351
Среднее	2826,7	1800,8	277,6

Результаты исследований.

Как следует из данных, представленных в таблице 2, реальные годовые объемы беговой работы ближайшего резерва сборной страны: во-первых значительно ниже объемов работы, рекомендуемых 4200 [2]; 3365 [4]; 1152 [5]; 1552 [1], а во-вторых, в процентном соотношении отношение объемов работы в анаэробном и смешанном режимах, также ниже рекомендуемых авторами [1, 2, 4, 5].

Выводы.

Таким образом, можно сделать вывод, что подготовка спортсменов на 800 метров значительно отличается по годовым объемам в разных режимах от объемов, которые приведены авторами. Это связано с возрастными, индивидуальными особенностями спортсмена и построения тренировочной программы, разработанной тренером, а также психологической подготовкой спортсмена.

К перспективам дальнейших исследований в этом направлении относится их продолжение в виде использования матричных моделей, которые помогут нам правильно составить годичный план подготовки спортсменов на 800 метров и это даст объективный результат.

Литература

- Блоцкий, Сергей Михайлович, Построение тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции 13-15 лет с учётом их индивидуальных особенностей: Дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 Смоленск, 2000 22с.
- Лёзов, Д.В. и др. Анализ выступления российских легкоатлетов, специализирующихся в беге на 800 м, на крупных международных соревнованиях / Д.В. Лёзов, М.А. Правдов , Н.Е. Хромцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 140-144.
- Полунин. А.И., Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И.Полунин //- М.: Советский спорт, 2003.-216с.
- Рожков, С. В. Допустимые уровни тренировочных и соревновательных нагрузок юных бегунов на средние дистанции – учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. канд. пед. наук / С. В. Рожков. – М., 2008. – 22 с.
- Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции: Учеб. пособие / В. Н. Селуянов // – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 103 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ЗАНЯТИЯХ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Даудов М., магистрант, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной
тренировки

Введение. Наличие комплекса возрастных, функциональных, двигательных различий у женщин, занимающихся в фитнес-клубе, ставит задачу разработки оптимальной фитнес-технологии (В.И. Григорьев, Н.Н. Венгерова и др.). Выбор оптимальной оздоровительно-восстановительной программы в работе тренера имеет большое значение и для имиджа фитнес-клуба.

Цель исследования. Разработка эффективной игровой фитнес-технологии оздоровительной направленности.

Задачи исследования:

Выявить значение и основные проблемы развития игровых фитнес-технологий в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.

Методы исследования: анализ учебных программ в фитнес-клубах, обобщение передового опыта, аблюдения.

Результаты исследования.

Анализ литературных источников и обобщение практического опыта свидетельствуют, что в процессе своего развития фитнес претерпел существенные изменения во взглядах на оздоровление и всестороннее развитие населения как приоритетные задачи в жизнедеятельности человека.

В табл. 1 представлены параметры нагрузки в аэробном режиме на занятиях с учетом рекомендуемых возрастных норм.

Таблица 1.

Рекомендуемые параметры интенсивности физической нагрузки для женщин зрелого возраста

Возрастная группа (лет)	Рекомендованное ЧСС	
	Аэробный режим	Анаэробный режим
31-35	111-130	150-165
36-40	110-125	145-160

В практике физической культуры и спорта используются два основных подхода к оценке *функционального состояния*:

- регистрация отдельных параметров функционального состояния в покое на различных этапах реализации экспериментальной программы;
- оценка функционального состояния с помощью функциональных проб для последующего определения реакции организма на нагрузку.

Для определения объективного показателя интенсивности физической нагрузки использовался пульсотограф «Beurer PM-70».

В таблице 2 представлены основные показатели функционального состояния обследуемых женщин.

Таблица 2.

Показатели функционального состояния женщин зрелого возраста в двух группах

№	Подгруппы	31-35 (n=11)	36-40 (n=9)
п/п		Хср±М	Хср±М
	Показатели		

1	ЧСС (уд/мин)	67,5±1,0	69,1±2,5
2	Систолическое АД (мм рт.ст.)	125,5±2,4	123,3±2,5
3	Диастолическое АД (мм рт.ст.)	79,3±1,8	78,0±1,9
4	Степ-тест ИГСТ (усл.ед.)	85,3±1,3	83,2±2,2

Выводы. Инновационная деятельность в сфере фитнеса обеспечивает условия для разнообразия направленности занятий, создания и внедрения новых технологий.

Несмотря на внедрение в практику различных фитнес-программ, остаются слабо разработанными фитнес-технологии игрового характера.

Литература.

- Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СанктПетербург : Изд-во СПбГУЭиФ, 2010. – 228 с. 40.
- Венгерова, Н.Н. Характеристика российского рынка фитнес-услуг / Н.Н. Венгерова // Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. VI Всеросс. науч.практ. конф. / под общ. ред. Е.Г. Сайкиной, Г.Н. Пономарева. – СанктПетербург, 2013. – С. 73–77.

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дякина Ю. А., магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. В настоящее время, в научно-исследовательских работах, посвященных повышению эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов, большое внимание стало уделяться внедрению в тренировочный процесс широкого круга дополнительных (эргогенических) средств направленного воздействия на организм. К ним можно отнести следующее: – искусственная управляющая среда; – естественная среда; – применение естественных биологически активных веществ; – воздействия на дыхательную систему и др. Их использование позволяет значительно расширить диапазон адаптационных перестроек не меняя объем и интенсивность тренировочных нагрузок и повысить уровень общей работоспособности [4].

В настоящее время все большее количество исследователей и практиков утверждают во мнении, что в современном тренировочном процессе спортсменов следует использовать не только физические упражнения, разнообразно структурируя их в рамках тех или иных методов, но и комплексно применять средства целенаправленного воздействия на ключевые для определенной специфической спортивной деятельности функциональные процессы, свойства, функциональные системы (Солопов, Чемов, 2011; Гриценко, 2012 и др.). Более того, использование дополнительных эргогенических средств, становится необходимым элементом современных технологий тренировочного процесса в спорте.

Однако, на данный момент использование этих средств в тренировке начинающих спортсменов пока еще не получило широкого распространения, и в первую очередь, ввиду недостаточной разработанности методических подходов и технологий их применения.

Установлено, например, что физиологические изменения оказываются весьма сходными при гипоксической тренировке, физических нагрузках, закаливании и в других случаях. При всех этих воздействиях в организме возникают приспособительные реакции, направленные, прежде всего на повышение неспецифической его резистентности. Это явление получило название перекрестной адаптации. При этом ведущее место среди них занимают неспецифические реакции, в результате которых поддержание гомеостаза и выработка повышенной сопротивляемости к какому-либо одному воздействию влекут за собой и одновременное возрастание устойчивости организма, и к другим неблагоприятным воздействиям. Данный эффект особенно важен на этапах начальной подготовки, когда необходимо повысить общую работоспособность юных спортсменов не перегружая функциональные системы организма.

Самой распространенной и доступной группой средств являются средства целенаправленного воздействия на дыхательную функцию. Именно применению этих средств и посвящено данное исследование. Цель нашей работы – обосновать методику применения методов гипоксической тренировки на этапе начальной подготовки пловцов вольного стиля.

Методы и организация исследования

Для достижения поставленной цели нами были систематизированы, методы воздействия на дыхательную функцию, применяемые в спорте. Были проанализированы такие без аппаратные методики как: трехфазное дыхание (система Л. Кофлера), метод ВЛГД (волевая ликвидация глубокого дыхания) К.П. Бутейко, задержка дыхания по Ю. Буланову, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, методика цигун, ребефинг и др. Так же мы проанализировали аппаратные методы воздействия на дыхательную функцию: использование дополнительного дыхательного пространства (А. Галузин), респираторы, гипоксические тренировки с помощью гипоксикаторов, интервальные гипоксические тренировки; метод произвольного уменьшения минутного объема дыхания Н.А. Агаджаняна, дыхание через тренажер и др.[1,2,3].

Анализ направленности и механизмов воздействия дыхательных упражнений на организм, физиологических сдвигов и противопоказаний для использования позволил выявить наиболее удобные, безопасные для здоровья и доступные для выполнения во время тренировочного процесса

начинающих пловцов методики, применение которых предположительно позволило бы повысить их работоспособность и функциональные возможности системы дыхания.

Так же нами учитывались задачи, которые должны решаться на начальном этапе: повышение резервов мощности дыхательной системы (повышение дыхательных объемов, повышение силы и выносливости дыхательных мышц и т. д.); становления и закрепления оптимальной техники дыхания при соревновательной деятельности в плавании [4].

Нами были выбраны и апробированы три методики гипоксической тренировки: многократные кратковременные задержки дыхания во время выполнения плавательной работы (вдох, 8-10 сек задержка дыхания, и 4-6 сек. выдох в воду); применение комплекса дыхательной гимнастики Стрельниковой в конце разминки; плавание 20 – 25 % объема специальной работы в условиях дыхания в тренажере «Новое дыхание» для спортивного и оздоровительного плавания.

В каждой из 3-х смешанных групп 7-9 лет второго года обучения, нами было отобрано по 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек) для контрольного тестирования. Тестирование осуществлялось в начале и в конце эксперимента, который осуществлялся в течение 8 недель. Оценку эффективности той или иной методики мы осуществляли по следующим параметрам: ЖЕЛ, проба Штанге и Генчи, экскурсия грудной клетки (ЭГК), работоспособность по индексу Руфье.

Результаты исследования и их обсуждение

В группе, использующей методику кратковременной задержки дыхания (ЭГ1) наиболее существенно изменились показатели в пробах Штанге и Генчи. Прирост составил 11,4 и 19,3 % ($P < 0,05$). Наименьшие изменения были в показателях экскурсии грудной клетки всего 4% (изменения не достоверны). В показателях ЖЕЛ и работоспособности так же произошли положительные изменения (2,9% и 15,8% соответственно), но изменения были недостоверны.

В группе, использующей дыхательную гимнастику Стрельниковой (ЭГ2) во всех показателях регистрировался равномерный, но незначительный прирост показателей. Причем все изменения достоверны. Данный факт можно рассматривать как комплексный эффект данной тренировки. Наиболее высоким был прирост в показателях общей работоспособности (Проба Руфье), он составил 40,2%. К тому же этот метод более методически прост в исполнении, чем методика задержки дыхания.

В группе, использующей тренажер «Новое дыхание» (ЭГ3) наиболее выраженные изменения произошли в показателях ЖЕЛ и ЭГК превышающие показатели первых двух групп. Так прирост показателей в этих группах был 18,7 % и 31,1 % соответственно. Все различия достоверны. Достоверно изменились и показатели работоспособности. Изменения составили 33,5 %, что немного ниже, чем в группе, использующей методику Стрельниковой. Показатели проб Штанге и Генчи изменились незначительно 4,6 и 7,47% и не имели достоверных различий.

Все результаты представлены нами в таблице.

Динамика исследуемых параметров в процессе педагогического эксперимента

Тестируемые показатели		ЭГ1	ЭГ2	ЭГ3
ЖЕЛ	Начало	1390,08 130,27	1410,08 + 104,0	1393,05 112,16
	Окончание	1430,61 127,16	1512,0 + 121,08	1654,12 124,32
	Прирост %/Р	2,9% / > 0,05	7,2% / < 0,05	18,7% / < 0,05
Штанге	Начало	32,80 + 3,54	32,45 + 3,23	32,63 + 4,12
	Окончание	36,53 + 6,07	34,05 + 4,03	34,13 + 5,02
	Прирост %/Р	11,4% / < 0,05	4,9 % / < 0,05	4,6% > 0,05
Генчи	Начало	16,30 + 2,14	15,95 + 1,91	16,06 + 2,45
	Окончание	19,45 + 1,72	17,50 + 1,84	17,26 + 3,05
	Прирост %/Р	19,3% / < 0,05	9,7 % / < 0,05	7,47 % / > 0,05

Руфье	Начало	10,24 + 0,75	10,99 + 0,81	10,21 + 1,45
	Окончание	8,84 + 1,25	7,84 + 1,01	7,65 + 1,12
	Прирост %/Р	15,8 % / > 0,05	40,2 % / < 0,05	33,5 % / < 0,05
ЭГК	Начало	3,75 + 0,29	3,90 + 0,84	4,18 + 0,96
	Окончание	3,90 + 0,87	4,59 + 1,14	5,48 + 1,06
	Прирост %/Р	4% / > 0,05	17,7 % / < 0,05	31,1 % / < 0,05

Выводы. Анализируя выше изложенное, мы сделали заключение, что наиболее равномерное воздействие оказывает дыхательная гимнастика Стрельниковой. Кроме того, в группе занимающихся по этой методике был отмечен такой эффект как снижение заложенности носа.

Однако, такой выраженный эффект в приросте показателей ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки в группе, занимающихся с применением тренажера «Новое дыхание» (ЭГЗ) дает основание предположить, что более для тельное его применение будет в итоге способствовать более высокому увеличению работоспособности. К тому же данная методика очень органична и не требует дополнительного времени. Поэтому для тренировки пловцов на начальном этапе подготовки нами было решено использовать комплексную методику, включающую комбинированное воздействие дыхательной гимнастики Стрельниковой и тренажера «Новое дыхание».

Литература

- Амосова Т. Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. – М.: Знание, 2008.
- Дальке Р., Нойманн А. Дыхательные методики оздоровления. М.: ИГ «Весь», 2011.-224 с.
- Семенова С.А. Применение дыхательных упражнений на уроках по физической культуре. – Матер. научно-практической конференции с международным участием. – М.: ГБОУ ВПО МГПУ, 2013. – С.277-279
- Шамардин А.А., Чёмов В.В., Шамардин А.И., Солопов И.Н. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов. Саратов: Научная книга, 2008.- 209 с.

ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ «ШИПОВКА ЮНЫХ» В РАМКАХ ТРЕТЬЕГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Карлова Е.С. -магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Современный этап развития общества характеризуется уменьшением уровня двигательной активности школьников, снижением интереса к занятиям физической культурой, понижением физической подготовленности. Следовательно, поиск новых подходов к урокам физического воспитания в школе является важным, а порой и необходимым в плане привлечения подрастающего поколения к здоровому образу жизни, привития потребности к занятиям физическими упражнениями [4].

Одним из приоритетных направлений связанных с решением возникших проблем является возрождения в стране, Всероссийских спортивных соревнований школьников: «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», соревнований «Шиповка юных».

Программу соревнований «Шиповка юных» составляет легкоатлетическое многоборье – комплекс соревновательных упражнений: скоростной бег, прыжок, метание, бег на выносливость [2].

Соревнование проводится среди школьников по трем возрастным группам и соответствующим возрастным ступеням. Результат соревнований определяется суммой очков по результатам показанным в каждом соревновательном упражнении многоборья.

Целенаправленная подготовка по программе соревнований «Шиповка юных» включает прежде всего совершенствование технико-физической подготовленности школьников в каждом упражнении многоборья [5].

Задача исследования. Изучение динамики результатов в соревнованиях «Шиповка юных» и определение перспективных направлений подготовки школьников к участию в данных стартах.

Методы и организация исследования. В работе использовались общепринятые и инструментальные методы исследования. Вся работа была выполнена поэтапно.

Результаты и обсуждения. На первом этапе с целью выявления динамики результатов в соревнованиях «Шиповка юных» нами были проанализированы многолетние данные. Проведенное исследование выявило, что с каждым годом итоги состязания снижались по ряду показателей. Так, в беге на 60 м у юношей 14-15 лет скорость прохождения дистанции в среднем снизилась до 7,8 м/с, показатели прыжка в длину на 4,9%, результаты метания и бега на выносливость на 10%, по сравнению с результатами 2013 года. Проведенный анализ позволил констатировать, что уровень подготовки юных спортсменов в многоборье с каждым годом снижается. Следовательно, поиск новых подходов к подготовке школьников к состязаниям «Шиповка юных» является актуальным.

Анализ и обобщение научно-методической литературы, программного материала, планов подготовки учителей физического воспитания выявил, что важным условием при подготовке учащихся к различным видам спортивной деятельности является учет возрастных и индивидуальных особенностей. На каждом этапе взросления появляются характерные морфологические признаки, от которых напрямую зависит развитие физических качеств [3].

Специалисты отмечают, что в возрасте 14-15 лет наблюдается дисбаланс массы тела с ростовыми процессами, которые напрямую влияют на функциональность мышечных волокон и органов в целом. Известно, что способность к овладению сложной координацией движений развивается до 15 лет, максимальный рост силы – 16-17 лет, функциональные возможности организма повышаются до 16 лет.

Следовательно, взяв за основу морфологические особенности школьников можно моделировать процесс подготовки к участию в массовых соревнованиях.

С целью формирования индивидуального подхода к подготовке школьников были определены приоритетные задачи:

- укрепление здоровья;
- сбалансированное развитие всех групп мышц;
- устранение недостатков в физическом воспитании;
- ознакомление, освоение и совершенствование технико-тактических азов четырехборья;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств.

В качестве средств подготовки использовались обще-подготовительные, специально-подготовительные, в том числе развивающие и подводящие, избранные соревновательные упражнения. Подготовка к соревнованиям проводилась в рамках третьего урока. Следует отметить то, что в процессе подготовки активно применялся метод круговой тренировки, обладающий смешенной направленностью.

Из выше изложенного, мы взяли за основу разработку каталога двигательных заданий для решения данной проблемы с помощью специальных упражнений.

При составлении комплексов упражнений учитывались основные качества скоростной и скоростно-силовой направленности для данного состязания. В связи с этим были предложены следующие варианты двигательных заданий для экспериментальной группы учащихся [1]:

Комплекс 1 беговой (скоростной) направленности

бег на 20 м с высоким подниманием бедра;

бег на 20 м на прямых ногах;

бег на 20 м с захлестом голени;

бег на 30 м с/х с высокого старта (по 3 раза);

бег с переменной ритма (50 м расталкивания, 50 м на максимальную частоту по 3 раза).

Комплекс 2 скоростно-силовой направленности

прыжок в глубину с высоты 20 см с последующим отталкиванием вверх двумя ногами (2 серии по 10 раз);

стоя на одной ноге, скачки вверх на месте (2 серии по 10 раз на каждую ногу);

выпад вперед, прыжки вверх со сменой ног (1 серия по 10 раз);

прыжки с места (2 пробных, 2 на результат).

Установлено, что эффективность учебного процесса во многом зависит от правильной организации и содержания проводимых занятий на отдельных этапах подготовки.

Выводы. Обобщение полученных данных позволило констатировать, что применение разработанного индивидуального подхода к подготовке школьников к участию в соревнованиях «Шиповка юных» явилась наиболее эффективной по сравнению с общепринятой. Контингент спортсменов, принявший участие в экспериментальных исследованиях подошел к ответственным стартам в наилучшей спортивной форме.

Литература

- Аванесов В.У. Специально-подготовительные упражнения в подготовке юных бегунов на короткие дистанции / В.У. Аванесов, М.А.Ильин // Научный атлетический вестник – 2006. – №3. – С.63-70.
- Балахничев, В.В. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / В.В. Балахничев. – М: Человек, 2013. 216с.
- Баранцев, С.А Возрастная биомеханика основных видов движений школьников / С.А. Баранцев. М.: Советский спорт, 2014. 304с.
- Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. М.: Советский спорт, 2013. 280с.
- Сабирова Э.Ф., Германов Г.Н., Корольков А.Н. Факторная структура спортивной результативности подростков и юношей 10-15 лет — участников Всероссийских соревнований школьников по легкой атлетике «Шиповка юных» / Э.Ф. Сабирова, Г.Н. Германов, А.Н. Корольков Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8 (162) . – С.176-183.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Кассиров А.М. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. В настоящее время существует проблема развития основных физических качеств, которые необходимы для становления человека как личности. Современное подрастающее поколение отличается катастрофически плохим состоянием здоровья, различными заболеваниями и соответственно не эффективным развитием физических качеств. У многих наблюдается избыток веса тела, что плохо влияет на развитие человека в процессе онтогенеза.

Быстрота как физическое качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека [3].

Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врожденное, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать. Критериями ловкости являются: координационная сложность двигательного задания; точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания; время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения [1].

Таким образом, воспитание быстроты и ловкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

Задача исследования. Определить эффективность методов развития быстроты и ловкости у учеников начальной школы.

Методы и организация исследования. Для решения указанной выше задачи использовались следующие методы исследования: наблюдение, тестирование, изучение документации, педагогический эксперимент, метод статистической обработки экспериментальных данных.

Исследования проводились на базе средней школы № 950. В исследовании приняли участие 40 обучающихся. Обучающиеся были разделены на две группы экспериментальную и контрольную, по 20 учеников в каждой группе.

Экспериментальная группа занималась по методике с использованием средств футбола. Контрольная группа занималась общей физической подготовкой. В экспериментальной группе применялись различные футбольные упражнения, которые способствовали развитию быстроты и ловкости. А в контрольной группе применялись общие методы развития физических качеств.

Результаты и обсуждения. До эксперимента было проведено тестирование по следующим показателям: бег 30 метров, бег с изменением направления мимо стоек.

Таблица 1. Результаты тестирования экспериментальной группы
до эксперимента.

	Бег 30 м	Бег с изменением направления 20 м
Среднее значение	6,8	5,7
Среднеквадратическое отклонение	0,42	0,39

Таблица 2. Результаты тестирования контрольной группы
до эксперимента.

	Бег 30 м	Бег с изменением направления 20 м
Среднее значение	6,7	5,6
Среднеквадратическое отклонение	0,42	0,36

После проведённого тестирования ученики экспериментальной группы под руководством тренера, тренировались три раза в неделю в течение учебного года. В процессе тренировочных занятий использовались следующие упражнения на развитие рассматриваемых физических качеств: скоростное ведение мяча внешней частью подъёма на расстояние 30 метров, ведение мяча различными способами (подошвой, внешней и внутренней частью подъёма) с изменением направления. Соответственно мы получили следующие результаты по итогу проведённого эксперимента средствами футбольных упражнений.

Таблица 3. Результаты тестирования экспериментальной группы после эксперимента.

	Бег 30 м	Бег с изменением направления 20 м
Среднее значение	6,4	5,3
Среднеквадратическое отклонение	0,50	0,40

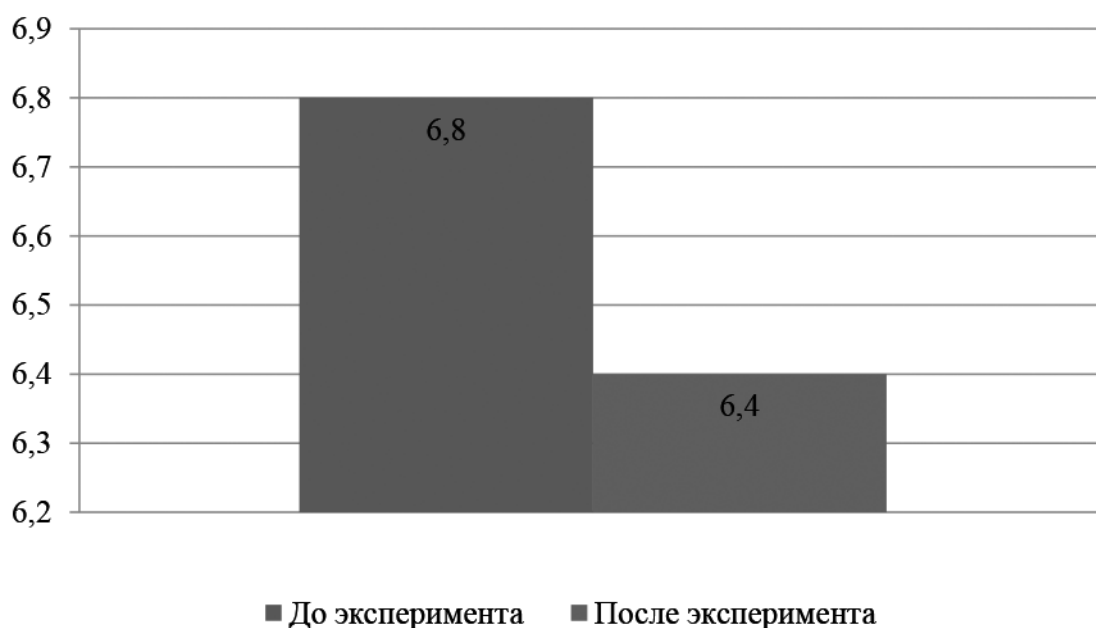


Рисунок 1. Средние значения в беге на 30 метров экспериментальной группы

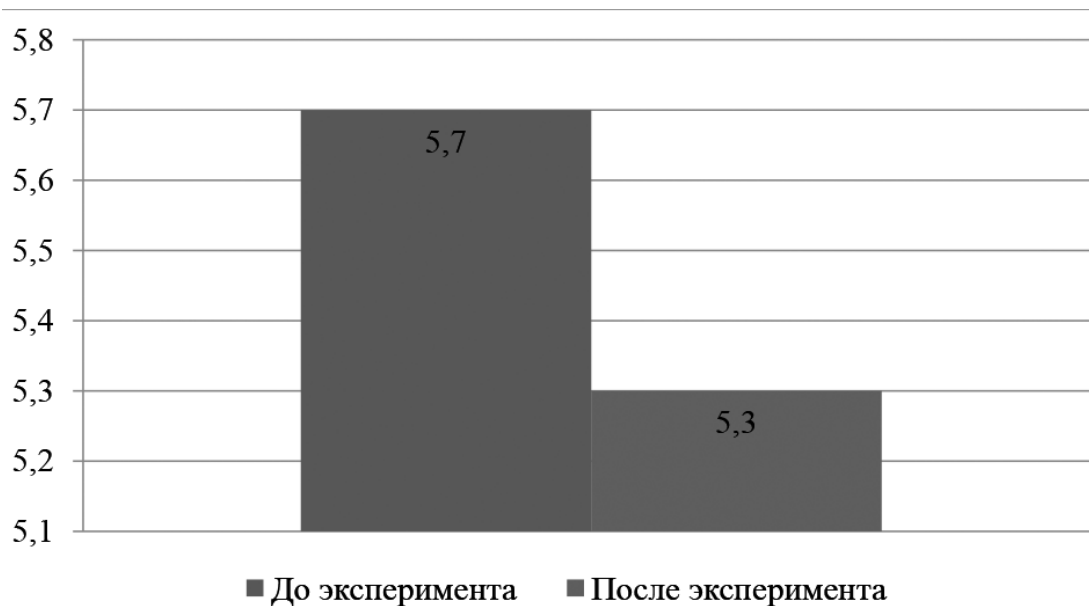


Рисунок 2. Средние значения в беге на 30 метров с изменением направления экспериментальной группы

Исходя из результатов полученных после тестирования, проведенного после эксперимента установлено, что показатели характеризующие быстроту, ловкость, у всех без исключения учеников улучшились благодаря использованию футбольных упражнений. Улучшения связаны с тем, что в процессе выполнения упражнений ученики использовали такие средства с применением футбольных мячей, которые помогли увеличить быстроту ведения мяча, ловкость в упражнении на ведение с изменением направлений. Как было установлено в работе [4], если тренировать максимально быстрое ведение мяча только при одних требованиях к точности движений, а выполнять максимально быстрое ведение мяча необходимо при других, то переноса тренированности в быстроте не происходит. Поэтому мы чётко установили условия, при которых ученики должны выполнять упражнения, чтобы был максимальный эффект от тренировки. Как было установлено в работе [2], для развития и совершенствования ловкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на координацию, а также правильную дозировку нагрузок. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических. Поэтому мы использовали в тренировочном процессе именно активные упражнения. Соответственно мы получили максимальный эффект.

После проведенного тестирования ученики контрольной группы также в течение года тренировались, чтобы улучшить показатели быстроты и ловкости. Для этого тренер использовал средства общей физической подготовки. Использовалось многократное повторение бега на 30 метров, бега с изменением направления.

Таблица 4. Результаты тестирования контрольной группы после эксперимента.

	Бег 30 м	Бег с изменением направления 20 м
Среднее значение	6,7	5,6
Среднеквадратическое отклонение	0,43	0,36

Сравним результаты до и после эксперимента по средним значениям в беге на 30 метров и беге с изменением направления.

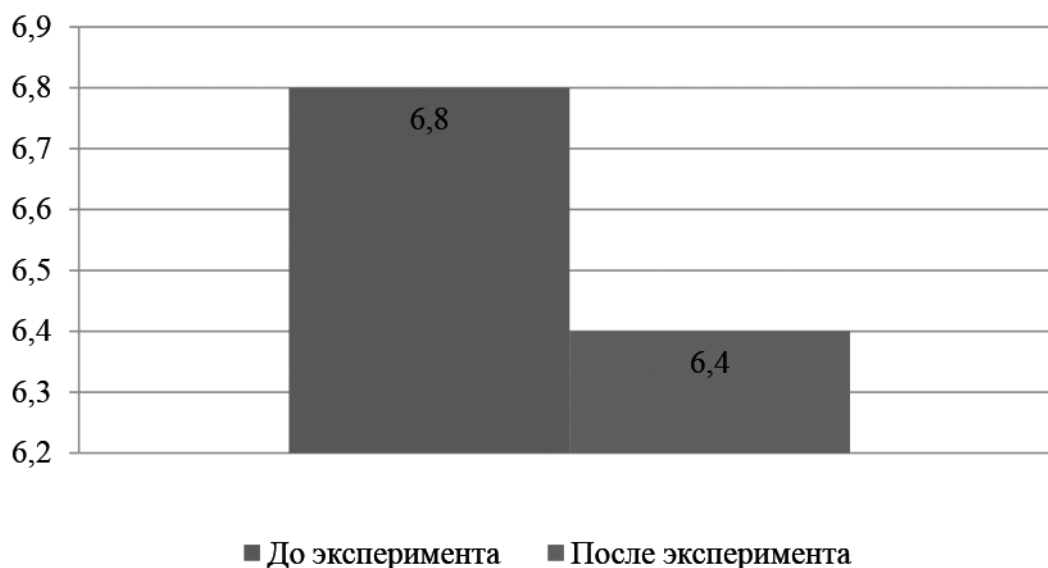


Рисунок 3. Средние значения в беге на 30 метров контрольной группы

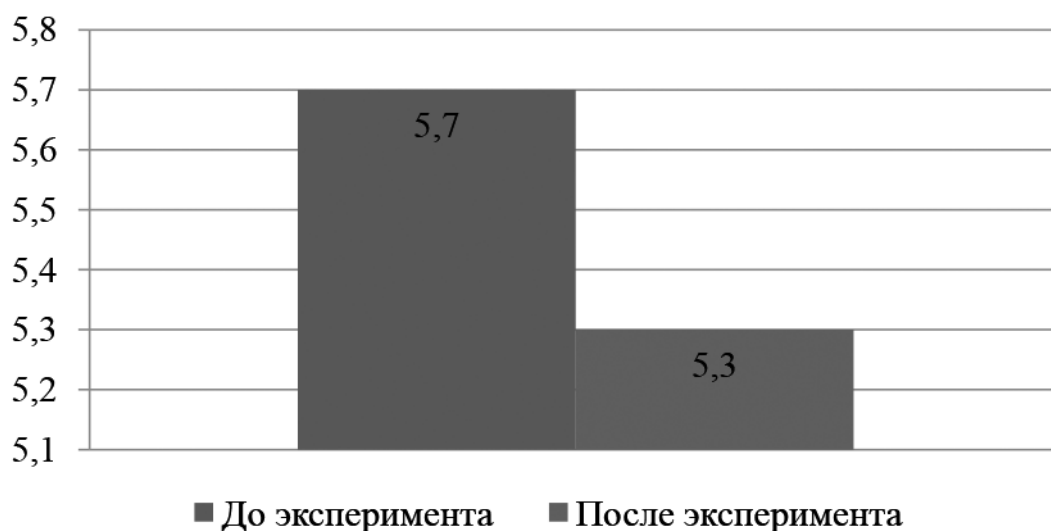


Рисунок 4. Средние значения в беге на 30 метров с изменением направления контрольной группы

Выводы. Результаты тестирования, полученные после годичного цикла тренировочных нагрузок по общей физической подготовке показали, что показатели быстроты и ловкости остались на прежнем уровне, а у экспериментальной группы показатели намного улучшились.

Следовательно, средства, которые мы использовали для экспериментальной группы, оказались более эффективными для развития показателей быстроты и ловкости. Это говорит о том, что футбольные упражнения более благотворно влияют на показатели физического развития человека, так как существует дополнительный предмет (футбольный мяч), который усложняет деятельность учащегося, и за счёт этого усложнения ученик прикладывает большее усилие и соответственно улучшает показатели развития физических качеств.

Литература.

- Витковский З., Лях В.И. Координационные способности в футболе: диагностика, прогнозирование развития, тренировка 2006. № 4. С. 28-31.
- Корольков А.Н. О надежности результатов тестов на гибкость в комплексе тестов ОФП / А.Н. Корольков // Теория и практика физической культуры – 2011. – N 4. – С. 70-72.
- Лях В. И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25

- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. П.Н. Казакова. -- М.: Физкультура и спорт, 2004, 256 с.
- Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // 2008. № 3. С. 36-37.

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА К ЗАНЯТИМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Кекова Л.А., аспирант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

Приобщение студенток педагогического колледжа к физической культуре – важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом – важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. Двигательная активность – это физиологическая потребность организма, которая, к сожалению, с возрастом и влиянием негативных внешних и внутренних факторов окружающей среды постепенно утрачивается. Вопрос мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, на сегодняшний день является объектом внимания многих специалистов [1,2]. Мотив формируется на основе потребностей. На каждом этапе возрастного развития появляются новые мотивы к деятельности и сохраняются мотивы предыдущего этапа [3]. Очень важно в условиях среднего профессионального образования сформировать у студентов потребность в двигательной активности, которая бы сохранилась на протяжении всей жизни. Студент должен сам определить важность для него двигательной активности в современном мире. Студенческой молодежи необходимо прививать интерес и привычку к занятиям физической культурой через сознательное и активное отношение с установкой на саморазвитие, самосовершенствование. Мотивация зависит как от внешних, так и от внутренних факторов [3,4]. Интерес формируется в результате внутренней мотивации. Она возникает тогда, когда испытываешь удовлетворенность от занятий не только от достигаемых результатов, но и от самого процесса деятельности, условий занятий, от взаимоотношения с преподавателем, тренером, членами группы [1,3,4]. Учитывая актуальность проблемы, нами были поставлены следующие задачи исследования:

Выявить факторы, влияющие на мотивацию к занятиям по физической культуре.

Определить причины, которые мешают двигательной активности студента.

Изучить виды двигательной активности, которые предпочитают студенты на занятиях физической культурой в колледже и какой результат от занятий они хотели бы получить. В исследовании приняли участие студентки 2 и 3 курса Института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского, ГАОУ ВО МГПУ, всего 142 человека. Для решения поставленных задач был использован метод анкетирования. В результате обработки полученных данных были определены факторы, влияющие на мотивацию и помогающие формировать интерес к занятиям физической культурой: разнообразность (36%), личность тренера или преподавателя (22%), эффективность (прирост показателей физических качеств, изменение композиции телосложения) (21%), доступность (12%), учет физического здоровья (9%). В качестве результатов, которые хотели бы получить студенты от занятий физической культурой, большинство опрошенных (81%) видят в улучшении уровня состояния здоровья, а также в развитии физических качеств, коррекции композиции телосложения (21%). При этом большинство (55%) предпочитают организацию занятий по физической культуре на основе специализации по видам спорта, 36% хотят, чтобы занятия были разнообразными и отдают предпочтение групповым занятиям. Самостоятельные занятия выбирают 9% девушек. Анализируя ответы студентов об их двигательной активности, можно отметить, что утреннюю зарядку «ежедневно» делают лишь 7%, «иногда» 48 % и «никогда» 45 % респондентов. Исследования показали, что спортивные секции или спортивные клубы во вне учебное время посещают лишь 27% опрошенных. Регулярно посещают обязательные занятия по физической культуре 69% студентов, остальные 31% посещают занятия не регулярно. В случае отмены зачета по дисциплине занятия посещали бы только 56%. По мнению студенток, факторы, которые мешают их двигательной активности заключаются в следующем – 74% опрошенных выбрали варианты ответов: нежелание ходить на занятия (лень), отсутствие ответственности за свое здоровье, проблемы со здоровьем, недостаточный объем свободного времени и неумение его рационально использовать. Также одной из причин для своей дополнительной двигательной активности студенты называют отдаленность от места жительства спортивных залов и высокую стоимость занятий, не смотря на то, что в Московском городском педагогическом университете действует ряд секций направленных на

спортивно-

оздоровительную деятельность студентов, которые находятся почти во всех округах города. Улучшить посещаемость занятий по дисциплине «Физическая культура» в колледже, по мнению студенток, поможет стабильное расписание занятий, современное материально-техническое оснащение спортивной базы (например, тренажерный зал) и организация дополнительных занятий по видам спорта, в большей степени таких как: спортивные игры, фитнес, плавание. Таким образом, основной контингент студенток понимает, что регулярные занятия физической культурой и спортом крайне необходимы и воздействуют благоприятно на физическое и психическое здоровье. Девушки хотят развивать физические качества, иметь красивую композицию телосложения и оставаться здоровыми. «Лень», «отсутствие свободного времени», «неумение правильно организовывать свой режим дня», являются основными причинами формирования потребности к регулярным физическим нагрузкам. Такие факторы послужили основанием для разработки рекомендаций, которые необходимо реализовывать для привлечения девушек к систематическим занятиям физической культурой в колледже. Они заключаются в необходимости создания современной материально-технической базой физической культуры; разработке теоретической составляющей разделов программы по физическому воспитанию; внедрению самостоятельных занятий студенток; осуществлению систематического контроля занятий; внедрению в занятия физической культурой нетрадиционных видов спорта.

Все вышеперечисленные факторы будут способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения у студенток педагогического колледжа потребности к занятиям физической культурой на протяжении всей дальнейшей жизни.

Литература

- Айвазова, Е.С. Формирование нравственно-волевой сферы средствами физической культуры. [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2013. – 26 с.
- Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. – Саратов.: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – С. 14 – 20.
- Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта. – М.: Юрайт, 2016. – 532 с.
- Масалова, О.Ю. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре: Учебно-методическое пособие для системы повышения квалификации преподавателей физической культуры высшей школы. – Смоленск: ООО «Принт-экспресс», 2009. – 202 с.

МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Клейменова М.Д. – студент кафедры теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки.

Введение.

На формирование мотивации к учению влияют социальные, политические и экономические факторы. Современная ситуация создаёт проблему формирования мотивов у учащихся в сфере физической культуры.

Цель исследования: Определить путь формирования мотивации к занятиям физической культуры.

Задачи исследования:

Выявить отношение населения к физической культуре.

Определить взаимосвязь политических, социальных и экономических аспектов формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Рассмотреть политический, экономический и социальный аспект в формировании мотивации к физической культуре.

Выявить взаимосвязь между политическим, социальным и экономическим аспектами.

Сделать выводы.

Методы исследования: анализ литературных источников о социальных, экономических и политических факторах и их взаимодействия на формирование мотивации к занятиям физкультурной деятельностью.

Изучение источников свидетельствует, что в настоящее время государство направленно на развитие спорта высших достижений по той причине, что он сейчас тесно связан с политикой, вопреки уставам Пьера-Де-Кубертена. Спорт высших достижений больше выполняет досугово-зрелищную функцию для населения, нежели мотивирующую. Сильным мотивирующим эффектом для занятия физической культурой населением будет выступать массовый спорт, на который, к сожалению, уделяется мало внимания государства. [1] Общепринятый подход к структуре физической культуры говорит о том, что массовый спорт является одним из уровней физической культуры. Он направлен на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных или самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях. [3] По мнению Садчикова Д.И. массовый спорт решает ряд проблем, связанных с мотивацией школьников к занятиям физической культуре. Чтобы внешняя мотивация переходила во внутреннюю и была устойчивой, дети должны приобщаться к физическим упражнениям. Одному учителю в рамках школьной программы сделать это крайне сложно. Лучший союз для формирования устойчивой внутренней мотивации, это союз родителей и учителя. Если массовый спорт будет общедоступным для всех, то родители будут посещать физкультурно-оздоровительные комплексы с детьми и тем самым приобщать их к физической культуре. За последние годы ценностные ориентации и отношение граждан нашей страны к спорту трансформировались. За годы реформ массовый спорт фактически лишился государственной поддержки, произошла коммерциализация большинства физкультурно-оздоровительных услуг. Такая ситуация привела к уменьшению количества людей, желающих заниматься спортом. Многим гражданам России предпочтительны установки выживания, нежели занятия спортом и здоровый образ жизни. [2]

Статистика свидетельствует, что в настоящее время РФ значительно отстаёт по показателю регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются до 40-50% населения, тогда как в Российской Федерации только около 11%. [2] В этом исследовании ранее упоминалось, что на мотивацию влияют социальные, политические и экономические факторы. Они конечно же взаимосвязаны. Пока государство не обратит внимание на значимость массового спорта и не выделит финансирование на строительство спортивных сооружений в шаговой доступности, а также организация некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по месту жительства или работы граждан, массовый спорт прогресса иметь не будет по той причине, что у жителей нашей страны не будет просто возможности посещать такие места, чтобы заниматься физическими упражнениями. А мотив у государства так

поступить есть. Мировая практика показывает, что физическая активность и массовый спорт обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, увеличения продолжительности жизни и трудоспособного возраста, а также являются действенным средством профилактики асоциальных проявлений. [3] Государство включает в себя два фактора – экономический и политический. В качестве социального фактора выступает население. И он заключается в том, что, чем большее количество людей занимается массовым спортом, тем сильнее это влияет на тех, кто не делает этого. Особенно остро это отражается на детях. Дети подражают родителям, братьям, сестрам, друзьям. Если их окружение осуществляет одну деятельность, у них тоже появляется желание «быть как все». Поэтому важно, чтобы это окружение занималось физкультурной деятельностью, а не асоциальной.

Вывод: На проблему мотивации заниматься физической культурой влияют экономические, политические и социальные факторы. Следовательно, чтобы решить её необходим комплексный подход. Для достижения высоких социально-экономических показателей необходима эффективная государственная политика в области занятий физической культурой и спорта.

Литература:

- Максименко А.М. Максименко. Теория и методика физической культуры// Физическая культура, 2009 г.- 260 с.
- Сабитова А.Ш. Основные модели государственной политики в области физической культуры и спорта// политика, обществоведение, искусство, социология, культура. 2014 г.- 97 с.
- Кузнецов П.К. Социальная значимость массового спорта для населения современной России// Материалы Международной науч.- практ. конф. «Устойчивое развитие в условиях глобализации: реализация стратегии ЮНЕСКО на вторую половину декады образования для устойчивого развития» 2010 г. – 118-126 с.
- Садчиков Д.И. Влияние физической культуры и спорта на социально-экономическое развитие// Научное сообщество XXI столетия, гуманитарные науки.

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В ГРУППАХ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Миньков П.Е. – аспирант, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Введение. Организация спортивно-оздоровительных групп (СОГ) в ДЮСШ и общеобразовательных школах является важным средством оздоровления детей, подростков и молодежи и повышения их интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями [2]. Однако еще не достаточно разработана система подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ), отсутствует структура тренировочного процесса в годичном цикле, что зачастую приводит к снижению эффективности педагогического процесса.

Анализ общеразвивающих программ для спортивно-оздоровительного этапа в различных видах спорта показал, что специального планирования и распределения средств и методов тренировки в годичном цикле не проводится, не выделяются периоды и циклы подготовки. Однако Л. П. Матвеев [1] подчеркивает, что отсутствие планирования циклов тренировки часто приводит к нарушению системы занятий. Так же можно отметить, что в программах для СОГ распределение учебных часов на освоение основных разделов подготовки в годовом плане проводится равными долями на каждый месяц без учета особенностей тренировочного процесса в течение учебного года. В связи с этим необходимо уделить более пристальное внимание этой проблеме.

Цель исследования научной работы – разработка структуры и содержания тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе для детей 11-13 лет, занимающихся в группах восточных единоборств.

Результаты исследования. В результате проведенного исследования нами была разработана примерная структура годичного цикла на СОЭ в группах восточных единоборств (табл.1).

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Недели													
Периоды	Подготовительный			Основной							Переходный		
Этапы	Втягивающий		Общеподготовительный					Специально-подготовит.		Поддерживающий			
Мезоц.	Вт.1	Вт.2	ОП1	ОП2	ОП3	ОП4	СП1	СП2	ВПр	Пд			
Микроц.											Самостоят. работа		
ОФП(%)	90	80	70	65	59	56	47	47	84	100			
СФП(%)	5	10	14	15	19	20	24	24	8	0			
ТПП(%)	5	10	16	20	22	24	29	29	8	0			

Таблица 1

Примерная структура годичного цикла подготовки на СОЭ в группах восточных единоборств второго года обучения

Вт.1,2 – втягивающие мезоциклы; ОП1-4 – базовые общеподготовительные мезоциклы; СП1,2 – базовые специально-подготовительные мезоциклы; ВПр – восстановительно-подготовительный мезоцикл; Пд – поддерживающий мезоцикл.

Годичный цикл подготовки разделен нами на три периода: подготовительный, основной и переходный. Подготовительный период (сентябрь – октябрь) на СОЭ, в соответствии с решаемыми в нем задачами, можно обозначить как втягивающий этап. Основными задачами подготовки на данном этапе являются: определение уровня физической готовности занимающихся к занятиям физическими упражнениями после летних каникул и их постепенное подведение к эффективному выполнению тренировочных нагрузок основного периода. Основным периодом подготовки делится нами на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап (конец октября – март) занимает основное место в подготовке начинающих спортсменов. Задачами данного этапа являются: повышение общего уровня физической подготовленности

занимающихся по средствам использования физических упражнений, применяемых в различных видах спорта, а также приобретение разносторонних двигательных умений и навыков. Специально-подготовительный этап (апрель – май) направлен на закрепление и совершенствование приобретенных на общеподготовительном этапе умений и навыков по средствам комплексного их использования в нестандартных условиях, таких как спортивные игры, борцовские схватки по заданиям, спарринги по заданиям и др. Так же на СОЭ общий уровень физической подготовленности повышается по средствам активного использования упражнений, применяемых в восточных единоборствах. Переходный период (май – август) можно обозначить как поддерживающий этап, так как основной задачей здесь является поддержание уровня физической работоспособности занимающихся, достигнутого в основном периоде подготовки. Данный этап совпадает с периодом летних каникул. В этот период юные спортсмены, в основном, самостоятельно выбирают направленность своей двигательной активности.

Для рационального распределения нагрузки на каждом этапе подготовки нами были сформированы средние циклы (мезоциклы), в которых однотипные недельные циклы (микроциклы) повторяются или чередуются на протяжении нескольких недель. Со сменой мезоцикла меняется содержание недельных циклов. Соотношение времени на освоение основных разделов подготовки в мезоциклах изменяется в зависимости от решаемых задач на каждом этапе (табл. 2).

Таблица 2

Примерное соотношение основных разделов подготовки на этапах годичного цикла в СОГ восточных единоборств первого и второго годов обучения (%)

№ п/п	Этапы годичной подготовки	Год обучения	Разделы подготовки		
			ОФП	СФП	ТТП
1	Втягивающий	1	91	3	6
		2	84	8	8
2	Общеподготовительный	1	72	12	16
		2	62	17	21
3	Специально-подготовительный	1	57	19	24
		2	47	24	29
4	Поддерживающий	1	95	2	3
		2	94	3	3

Время на освоение специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки постепенно увеличивается от втягивающего этапа до специально-подготовительного и снижается на поддерживающем этапе. Однако основным разделом подготовки на всем протяжении СОЭ остается общая физическая подготовка.

Выводы. Выделение периодов и этапов подготовки в годичном цикле позволило нам систематизировать процесс обучения на СОЭ, дало возможность более рационально распределить средства и методы тренировки, спланировать уровень и направленность нагрузки в соответствии с задачами каждого этапа подготовки в годичном цикле. Последовательное изменение времени на освоение основных разделов подготовки, сделало тренировочный процесс более эффективным и интересным для занимающихся.

Литература

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ ПАУРЛИФТЕРОВ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Нуриев А.Н. – студент, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Психологическая подготовка в силовых видах спорта на этапе высшего спортивного мастерства во многом определяет их спортивные результаты. Психологические особенности спортсмена предполагают индивидуальный подход к подготовительному этапу и тренировочному процессу в целом, а также к его взаимодействию с тренером. В связи с этим предполагается актуальным изучение психологических особенностей спортсменов пауэрлифтеров. Советский психолог Д.Б. Эльконин выделял два периода в эпохе подростничества: младший подростковый возраст (12–14 лет) и старший подростковый возраст (ранняя юность) (15–17 лет).

Цель исследования – изучить психологические особенности спортсменов пауэрлифтеров 15-17 лет.

Задача исследования – определить особенности психологической сферы пауэрлифтеров старшего подросткового возраста.

Методы исследования – формально-логический – при анализе научной психолого-педагогической и методической литературы; практические: опрос, тестирование, контент-анализ, анкетирование и статистические – ранжирование, сравнительный анализ, корреляционный анализ. Также были применены следующие методики исследования: Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича; Опросник «Морфологический тест жизненных ценностей» В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушиной [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ГБОУ города Москвы «Центр спорта и образования Самбо-70» и ГБОУ «Школа №2121 имени Маршала Советского Союза С.К. Куркоткина» под руководством доцента А.П. Сухоносова в октябре-ноябре 2018 года.

Р.-Б. Перри выделяет четыре главные градации ценностей: правильность, интенсивность, доминантность и включенность. Так, любая ценность включает потребность, интерес, переживания. Удовлетворение потребности как освобождение от зависимости и реализация интереса как обеспечение независимости проходит «в сопровождении» эмоционального переживания – с

начала отрицательной зависимости от обстоятельств, а потом положительного при ощущении удовлетворения потребности [2; 4].

В процессе эмпирического исследования нами был проведен сравнительный анализ ценностных ориентаций старшеклассников общеобразовательной школы и учащихся старших классов спортивной общеобразовательной школы.

На первом этапе исследования с помощью методики изучения ценностных ориентаций М. Рокича были рассмотрены и позже сравнены терминальные и инструментальные ценности старшеклассников общеобразовательной школы и учащихся старших классов спортивной общеобразовательной школы. Были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ терминальных ценностей старшеклассников общеобразовательной школы и учащихся старших классов спортивной общеобразовательной школы

Ценность	Учащиеся обычного класса	Учащиеся спортивного класса	Стат. значимость
Активная деятельная жизнь	4	11	0,129
Жизненная мудрость	7	9	0,617
Здоровье	1	1	0,657

Интересная работа	16	4	0,011
Красота природы и искусства	14	15	0,138
Любовь	12	3	0,129
Материально обеспеченная жизнь	2	6	0,441
Наличие хороших и верных друзей	10	2	0,081
Общественное признание	3	13	0,008
Познание	6	12	0,261
Продуктивная жизнь	9	10	0,369
Развитие	5	8	0,661
Развлечения	13	12	0,917
Свобода	7	5	0,328
Счастливая семейная жизнь	11	3	0,105
Счастье других	8	14	0,029
Творчество	15	15	0,347
Уверенность в себе	12	7	0,618

Как видно из таблицы 1, «ядро» ценностей старшекласников общеобразовательной школы составляют «здоровье», «материально обеспеченная жизнь», «общественное признание», «активная деятельная жизнь» и «развитие». Следует отметить, что у учащихся старших классов спортивной общеобразовательной школы «ядро» состоит из других ценностей, за исключением «здоровья». Эта ценность занимает при ранжировании первое место у обеих подгрупп. Возможно, это связано с тем, что здоровье во все времена рассматривалось как высшая универсальная ценность в различных условиях [1].

На втором этапе исследования с помощью опросника «Морфологический тест жизненных ценностей» В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушиной был проведен сравнительный анализ ценности жизненных сфер старшекласников общеобразовательной школы и старших классов спортивной общеобразовательной школы, полученные результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ ценности жизненных сфер для старшекласников общеобразовательной школы и учащихся старших кадетских классов

Жизненная сфера	Учащиеся обычного класса	Учащиеся спортивного класса	Стат. значимость
Сфера профессиональной жизни	3	1	0,003
Сфера образования	1	4	0,099
Сфера семейной жизни	2	2	0,578
Сфера общественной активности	6	6	0,428
Сфера увлечений	4	5	0,144

Сфера физической активности	5	3	0,448
-----------------------------	---	---	-------

Во время обучения в спортивных классах ценность «здоровье» всячески пропагандируется учителями и воспитателями среди обучающихся, а ученики общеобразовательной школы вынуждены заботиться о состоянии своего здоровья самостоятельно.

Таким образом, в результате проведённого исследования можно сказать, что ценностно-смысловая сфера детей подросткового возраста характеризуется рядом выраженных особенностей; зависит от условий воспитания; при этом, структура и характеристики ценностно-смысловой сферы старшеклассников средней образовательной школы и старшеклассников спортивной общеобразовательной школы имеют значимые отличия. Ценностно-смысловая сфера старшеклассников характеризуется тем, что в иерархии терминальных и инструментальных ценностей, доминирующими ценностями являются индивидуальные ценности, ценности профессиональной самореализации; ценностно-смысловая сфера воспитанников старших классов спортивной общеобразовательной школы характеризуется тем, что доминирующую позицию в иерархии терминальных и инструментальных ценностей занимают жизненные ценности, ценности принятия других и ценности межличностного общения, а так же высоким уровнем осмысленности жизни.

Литература.

- Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
- Кретти Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти; пер. Ю.Л. Ханина. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
- Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук. – М.: Просвещение, 2015. – 349 с.
- Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер; пер. А.Н. Романина. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 244 с.

ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ

**Окулова А.А. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

Введение. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху [2]. Волейбол включен в уроки физической культуры в V-XI классах, значительное место он занимает в других формах физического воспитания учащихся (занятия в кружках, секциях по волейболу во внеурочное время).

Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в школе, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания кондиционных (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых) и координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, перестроение двигательных действий, согласование движений, равновесие, ритм, точность воспроизведения и дозирования основных параметров движения по направлению и амплитуде) способностей, воспитания инициативности, самостоятельности, чувства ответственности, коллективизма, волевых качеств. Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека [2]. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма [2]. Возрастной период с 11 до 12 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта. Этот возраст, называемый «переломным», характеризуется резкими эндокринными сдвигами, изменением функционального состояния органов и систем, связанными с началом полового созревания. В этом возрасте происходит интенсивный рост и дифференциация органов и тканей. В связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей заметно меняются пропорции тела, значительно увеличиваются размеры грудной клетки [4]. В подростковом возрасте продолжается формирование позвоночника, происходит интенсивный рост всех его отделов. Изгибы позвоночника уже в основном сформировались, однако, окостенение еще не закончилось, что создает опасность появления сколиозов и нарушений осанки в этом возрасте. Двигательная функция в среднем школьном возрасте достигает высокого уровня развития в связи с тем, что опорно-двигательный аппарат, центральная нервная система, двигательный, вестибулярный анализаторы также заканчивают формирование. Наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. Чем большим объемом движения подросток владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства. Кости детей подросткового возраста содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Костная ткань эластична и легко деформируется. Развитие скелета происходит в определенной последовательности: к 9 – 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, к 12 – 13 – запястья. К 12 годам значительно развиты пространственная ориентировка, точность прыжков на заданную высоту, различие амплитуды движений. В период с 10 до 14 лет возрастает выносливость к динамическим и статическим усилиям, увеличивается мышечная работоспособность. Ряд двигательных качеств, таких, как быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, чувство темпа движений, прыгучесть, время двигательной реакции достигают уровня близкого взрослым [3]. Развитие нервного аппарата мышц и усиленный

рост мышечных волокон приводят к увеличению мышечной силы и выносливости, и делают возможным более длительное выполнение тонких дифференцированных движений. К 12 годам происходит функциональное созревание двигательного анализатора, которое затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается). Подростки приобретают способность распределять нагрузку на разные группы мышц. Моторика подростка отличается разнообразием, но утрачивается грациозность движений, появляется угловатость, замедленный характер моторных функций часто сменяется взрывным характером. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений. Подростки 11-12 лет уже могут совершать сложные по координации движения. Достигают высокой степени совершенства отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на заданную высоту и т.д., однако недостаточный уровень психомоторных функций еще не позволяет добиваться высокой степени быстроты и точности движений [1, с. 8]. С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Даже неспецифические тренировочные нагрузки в результате естественного роста и развития подростка, сопровождаются улучшением спортивных результатов [1, с. 7]. Наряду с неослабным контролем и руководством деятельностью подростка, следует чаще ставить его в ситуации, выход из которых требует самостоятельной мобилизации всех его сил и возможностей.

Задача исследования. В связи с этим становится актуальным определить особенности проведения секционных занятий по волейболу со школьниками во внеурочное время для повышения у них уровня двигательной подготовленности.

Методы и организация исследования. В процессе исследования изучалась литература по данной проблеме. Анализу подвергалась литература по основам теории и методике физического воспитания. Кроме этого изучалась литература по физиологии спорта. Была изучена специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики спортивной подготовки волейболистов. Исследование проводилось в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении города Москвы «Школе № 285 имени В.А. Молодцова». Для проведения педагогического эксперимента были созданы 2 группы, контрольная и экспериментальная, по 15 человек в каждой. Был проведен мониторинг двигательной подготовленности в начале и в конце педагогического эксперимента. Полученные результаты были обработаны методами математической статистики. Для установления влияния проведения занятий по волейболу на уровень физической подготовленности учащихся 5-6 классов был осуществлен педагогический эксперимент. Результаты тестирования физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы до и после проведения эксперимента были представлены в таблицах. Для определения достоверности различий в полученных результатах был использован t-критерий Стьюдента.

Достоверных различий между результатами тестирования контрольной и экспериментальной группы в начале исследования не было. В конце исследования значительные различия наблюдались в трех тестах из четырех, что говорит об эффективности и оправданности проведения эксперимента. Результаты исследований показали, что у учащихся занимающихся волейболом параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих малоподвижный образ жизни, а соответственно работоспособность и выносливость организма намного выше, чем у не тренированных учащихся.

Литература.

- Бобков В.В., Стрижак А.П. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО / В.В. Бобков, А.П. Стрижак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). С. 42-45.
- Дудкина А.Ю., Стрижак А.П. Внимание как критерий технико-тактических игровых действий волейболисток / А.Ю. Дудкина, А.П. Стрижак // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. 2018. № 1 (43). С. 40-46.

- Одинцов, А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый. — 2016. — №17.1. — С. 31-37. — URL <https://moluch.ru/archive/121/33513/> (дата обращения: 10.09.2018).
- Разинов Ю.И., Стрижак А.П. Перспективы подготовки спортивного резерва в свете физического состояния современных детей 4-7 лет / Ю.И. Разинов, А.П. Стрижак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 9 (91). С. 129-133.
- Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. институтов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рыдлевич В.С. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Соревновательная деятельность составляет важнейшую отличительную особенность спорта. Сущность соревнования заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределения их по ступеням иерархической лестницы.

При современном уровне спортивных результатов в плавании психологическая подготовка пловца к соревнованиям наряду с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой приобретает исключительно важное значение. Практика показывает, что отсутствие должного внимания к психологической подготовке пловцов затрудняет достижение доступных им высоких результатов [4].

Любая соревновательная деятельность, в том числе в спортивном плавании, сопровождается значительным напряжением. В его основе лежит преодоление объективного физиологического стрессора – физического напряжения, т. е. выполнение соревновательного заплыва с требуемым напряжением физических усилий и энергетических ресурсов. Своеобразным фоном этих усилий является психическое напряжение в соревновательной деятельности. Таким образом, в соревнованиях пловцу необходимо выдержать не только напряжение, связанное с реальным стрессором (преодоление дистанции за счет физического напряжения), но и психическое [1;2].

Цель исследования - обосновать эффективность применения комплекса средств, направленных на повышение психологической устойчивости пловцов 9-13 лет.

Задача исследования – выявить и экспериментально проверить улучшение психического состояния юных пловцов в соревновательном процессе.

Результат исследования и обсуждение. Педагогический эксперимент проводится на базе Спорткомплекса дружба г. Котельники.

На основе проведенного исследования в 2017-2018 учебном году полученные результаты педагогического эксперимента позволили разработать ряд практических рекомендаций по повышению психологической устойчивости пловцов 11-13 лет к неблагоприятным условиям соревновательной деятельности, которые следует применять в тренировочной деятельности.

1. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям должна принимать важное значение наряду с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой. Необходимо уделять ей должное внимание не только в период непосредственной подготовки к соревнованиям, но и планировать ее на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.

2. Релаксационную гимнастику, дыхательные упражнения, функциональную музыку, точечный массаж биологически активных точек и аутогенную тренировку интегрировать в учебно-тренировочные занятия комплексно.

3. При занятиях релаксационной гимнастикой следует освободиться от тесной одежды, помещение должно быть проветренным, без яркого освещения, поза выбирается удобная, дыхание спокойное и ровное. Длительность занятий от 5-10 до 15-20 минут.

4. Упражнения релаксационной гимнастики не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений.

5. Разучивание комплекса релаксационной гимнастики целесообразно включать в основную часть занятия, а затем использовать в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

6. При подборе дыхательных упражнений дифференцировать упражнения седативного и тонизирующего характера.

7. Комплекс дыхательных упражнений использовать в подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия.

8. Точечный массаж биологически активных точек применять в зависимости от решаемых задач: в оздоровительных целях – в подготовительной части, в целях снятия мышечного напряжения – в заключительной части занятия.

9. Занятия по аутогенной тренировке лучше всего проводить в тихом, спокойном помещении в комфортных условиях для занимающихся.

10. На занятиях аутогенной тренировкой необходимо поэтапно осваивать предложенные упражнения, комплекс проводить систематически, включать в заключительную часть учебно-тренировочных занятий.

11. Функциональную музыку, содействующую стимулированию и активизации функциональных систем организма целесообразно подбирать самим занимающимся.

12. Сеансы функциональной музыки можно включать как в заключительную часть занятия, так и в фоновом режиме в течение всего учебно-тренировочного занятия.

13. Применять в подготовительной части занятия дыхательные упражнения активизирующего типа после точечного массажа биологически активных точек.

14. В заключительной части занятия функциональную музыку, содействующую психоэмоциональной релаксации, применять после сеанса релаксационной гимнастики, дыхательных упражнений седативного характера, точечного массажа биологически активных точек, аутогенной тренировки.

15. Рекомендуется использовать функциональную музыку спортсменам в домашних условиях перед сном в течение 15-20 минут.

16. При разучивании комплекса средств психологической устойчивости задавать домашнее задание, предлагать самостоятельное использование упражнений.

17. Для повышения интереса занимающихся периодически обновлять комплексы средств повышения психологической устойчивости (1-2 упражнения в каждом комплексе).

18. Применять функциональную музыку, точечный массаж и дыхательные упражнения активизирующего типа непосредственно перед стартом.

19. Проводить комплексный контроль за состоянием занимающихся.

20. При самостоятельных занятиях использовать только хорошо освоенные упражнения, в домашних условиях выполнять под контролем родителей.

21. При проведении учебно-тренировочных занятий все упражнения выполнять под контролем руководителя, обращать внимание на правильность выполнения предложенных заданий, исправлять ошибки, следить за соблюдением техники безопасности [3].

Выводы. На основе представленного материала можно сделать вывод о том, что психологическая подготовка спортсмена является неотъемлемой частью тренировочного процесса, где психологическая устойчивость играет важную роль. Психологическая устойчивость – это качество личности, аспектами которой являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Она позволяет личности противостоять жизненным трудностям, негативному давлению обстоятельств и стрессам, сохранять здоровье и работоспособность в тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература.

- Баландин, М.М. Условия формирования психологической устойчивости у старшеклассников [Текст]: дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Баландин М.М. – Москва, 2003. – 150 с.
- Барышева, Т.Д. Эмоционально-волевая сфера личности [Текст]: методические рекомендации / Авт. – сост. Т.Д. Барышева. – Мурманск: МГПУ, 2007. – 60 с.
- Байкова, И.А. Психотерапия в спорте [Текст]: учебно-методическое пособие / И.А. Байкова и др. – Минск, 2006. – 69 с.
- Гуров, В.М. Психологический стресс у пловцов на соревнованиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.offsport.ru/plavanie/stress-u-plovcov-na-sorevnovaniyah.shtml>, свободный. – (Дата обращения: 11.10.2018).

ФРИРОУП – РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ВСЕСТОРОННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

**Самаричева Е.С. – студентка, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки,**

Введение. Исследования, проводившиеся в Москве сотрудниками НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава РФ в течение 11 лет, показали, что за время обучения в школе количество детей с хроническими заболеваниями увеличивается на 52,8%, а проблемы с нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхательной системами, зрением и психикой стали встречаться у детей на 14,7% чаще [1]. Одной из причин такого снижения уровня здоровья учащихся связано с гиподинамией. Современным детям не всегда интересно заниматься «старыми» видами спорта. Инновационным решением данной проблемы является новый и интересный вид спорта фрироуп.

Фрироуп – вид спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из подвесных элементов, без касаний контрольных поверхностей [3]. Этот спорт, несмотря на название, создан в России в городе Обнинске Калужской области в 1992 году. Авторами этого вида спорта являются Инна Божева, Наталья Коняхина, Евгений Павлов, Михаил Баранов, Вячеслав Горбачев и Дмитрий Сергеев. Все права на распространение и развитие фрироупа, а также на использование торговой марки FREEROPE/ФРИРОУП™ принадлежат Авторскому агентству «Новые социальные и педагогические технологии» (НСПТ) NSPT.RU.

Как следует из определения – правила просты и понятны даже самому маленькому ребенку. Нужно за минимальное время пройти от старта до финиша, не коснувшись земли и контрольных поверхностей. Преодоление дистанции требует определенного уровня развития физических качеств. Возникает закономерный вопрос: можно ли использовать элементы фрироупа для развития физических качеств или необходимо включать в тренировочный процесс упражнения общей физической подготовки? Насколько эффективно преодоление элементов фрироупа для развития физических качеств?

Цель исследования – изучить теоретико-методические основы обучения и подготовки виду спорта фрироуп.

Задачи исследования – описать содержание вида спорта фрироуп; выявить классификации дистанций по степени сложности и виды соревнований.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Фрироуп вид двигательной активности с элементами спорта и экстрима, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей. Результат соревнований во Фрироупе, как правило, определяется по времени прохождения дистанции. Конфигурация дистанций по содержанию элементов может существенно отличаться. Существует несколько классификаций дистанций по различным признакам.

Первая и самая глобальная – по видам соревнований. Выделяют соревнования спортсменов (прохождение дистанции на время) и постановщиков (планирование и постановка дистанций).

Вторая классификация предполагает градацию по способу определения результата соревнований. Критериями могут выступать время прохождения, количество баллов или количество пройденных элементов, например, за определенное время.

По масштабу различают международные, с обязательным участием спортсменов не менее двух государств, национальные, с участием представителей 5 регионов, а также региональные, муниципальные соревнования и матчевые встречи. Национальные, региональные и муниципальные соревнования предполагают присвоение победителям званий чемпионов соответствующего уровня.

Четвертая классификация подразделяет соревнования по типу взаимодействия участников. Он может быть индивидуальным, командным, в виде эстафеты или на опережение. Индивидуальный тип подразумевает прохождение дистанции без взаимодействия с другими участниками. Командный тип

предполагает одновременное прохождение дистанции одной командой, а эстафета – последовательное преодоление.

При формате «на опережение» участники разных команд одновременно находятся на дистанции и соревнуются на время. Характер зачета результатов может быть личным, когда результаты засчитываются отдельно каждому участнику, командным – считается результат команды или лично-командным, когда результат одновременно засчитывается каждому участнику и его команде. Последней классификацией является классификация по типу определения окончательного результата. Соревнования могут быть однократными и многократными, квалификационными, с накоплением и «on-line» [3].

Преодоление любого из представленных видов предполагает гармоничное и всестороннее развитие человека: его физических и морально-волевых качеств. Рассмотрим физические качества со стороны их вовлеченности в преодолении дистанции фрироупа.

Основным физическим качеством, необходимым спортсмену-фрироуперу является ловкость. Способность быстро принимать решение, координировать свои действия очень важна при преодолении дистанции, так как большинство дистанций включают в себя элементы на баланс. Остальные физические качества значимы не меньше и находятся примерно на одном уровне [2].

В фрироупе дистанция конструируется таким образом, чтобы на ее преодоление у участников уходило 1-3 минут в личном зачете, а командная гонка «марафон» подразумевает преодоление препятствий в течение 5-6 минут. При условии интенсивного выполнения работы, это достаточная нагрузка для наступления утомления. От степени готовности организма занимающихся к подобной нагрузке будет зависеть результат соревнований, и здесь важным физическим качеством является выносливость.

Фрироуп – вид спорта, который не связан с поднятием тяжестей, но подтянуть к себе подвешенную шину, сделать шаг с одного бревна на другое требует от участника гармоничного развития всех мышечных групп, требующихся проявления физического качества сила.

Гибкость, также является неотъемлемым физическим качеством для спортсмена-фрироупера. Часто элемент дистанции фрироупа поставлен таким образом, что для его прохождения, например, необходимо сделать широкий шаг. Для этого необходима хорошая подвижность в тазобедренном суставе.

Как следует из определения фрироупа, задача пройти дистанцию либо за минимальное количество времени, либо максимальное количество раз за ограниченное время, что требует от спортсмена проявления скоростные способности.

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что развитие физических качеств очень важно для занятий фрироупом, а содержание занятий невозможно без целенаправленного развития физических качеств. Особенность проведения занятия новым видом спорта фрироуп, является комплектование разновозрастных групп занимающихся. На мой взгляд, конструктивна разработка таблицы соответствия элемента фрироупа и основного физического качества, необходимо с учетом возврата и уровня подготовленности спортсмена. Улучшение процесса подготовки приведет к улучшению результатов на всех уровнях соревнований и повысит популярность вида спорта в России и соседних государствах.

Литература.

- В старшей школе здоровых детей нет – Электронный ресурс – Режим доступа – URL: <https://med.vesti.ru/novosti/obshchestvo-i-zakonodatelstvo/v-starshej-shkole-zdorovyh-detej-net/> Дата обращения – 20.11.2018
- Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

**Смолева Д.М. – аспирант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки.**

Введение. Интересы учащихся к уроку физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать правильную осанку, желание развить двигательные качества и укрепить волю. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Значимость привлекательных сторон физической культуры меняется и с возрастом. Подростки занимаются физическими упражнениями уже с конкретной целью. Например, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя для определенной профессиональной деятельности. Проблема формирования интереса обучающихся к урокам физкультуры в настоящее время в науке становится всё более обсуждаемой. Это, прежде всего, связано с потребностями общества в здоровом молодом поколении, что делает заявленную тему статьи актуальной. А этого нельзя достичь, не вовлекая школьников в различные виды двигательной активности в процессе физического воспитания. Рассмотрим некоторые аспекты этой темы. Современный этап развития общества и образования требует внедрения в любой вид деятельности и обучения информационных технологий, а, следовательно, и новую методологическую основу системы образования (цель, содержание, формы, методы, средства) [3]. Г.И. Ибрагимов считает, что основное дидактическое отношение «учебная деятельность – педагогическая деятельность» [4]. Отсюда следует, что учитель физкультуры должен строить свою работу по формированию личной физической культуры обучающихся с учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к предмету независимо от материала, проходимого на уроке. Насыщение информационно-образовательной среды современными гаджетами способствует организации познавательной деятельности обучающихся, мониторинга за состоянием физической подготовленности и здоровья школьников. И здесь можно использовать положительный перенос интереса подростков к компьютерным играм на формирование интереса к урокам физической культуры. Большинство учителей проводят не традиционные занятия по физической культуре, в ходе которых могут меняться цель и задачи урока. Например, у старшеклассников интерес к физической культуре возрастает, если они понимают цель занятий физическими упражнениями. Однако необходимо, чтобы эта цель была долгосрочной, сохранялась в течение длительного периода. Укрепление здоровья, формирование личной физической культуры, формирование конкретной физической способности можно отнести к таким целям. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима для учащихся, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой. Л.В. Вишнева указывает, что активность школьников снижается из-за того, что учитель допускает ошибки при постановке цели и задач урока физической культуры [1]. Она выделяет наиболее типичные из них:

1. Учитель подменяет постановку задач урока перечислением упражнений, которые будут выполняться на уроке;
2. Поставленная задача урока является значимой для учителя, а не для обучающихся.
3. Учитель ставит задачу, но постоянно меняет средства для её реализации. Поэтому у школьников не формируется представление о том, для чего решается эта задача, какие качества развивались и чего должны были достичь школьники.
4. Если учитель ставит непривлекательные для учащихся задачи, это может не привести к желаемому результату, если она не привлекает учащегося, не связана с какими-то его потребностями.
5. Учитель ставит перед учащимися задачу, недостижимую в пределах одного – двух уроков. В этом случае у учащегося создается впечатление, что затрачиваемые им усилия напрасны. Нужно, чтобы задача была включена в значимую для школьника деятельность, вела к достижению желаемой школьником цели. Например, учитель объявляет, что в конце урока будет проведена игра в баскетбол между мальчиками и девочками, причем учитываться будут только те заброшенные в корзину мячи, которые последуют после правильно выполненных передач. В этом случае у учащихся появляется

стимул выполнять упражнение в передаче мяча партнеру правильно. Педагогические наблюдения на уроках физической культуры показали, что молодой и неопытный учитель боится проявлять радость на уроке, не позволяет себе шутить, считая, что после улыбки обучающиеся не способны серьезно работать. Он держит детей в строгости, а порой и в страхе. Однако это не способствует возникновению у обучающихся интереса к уроку физической культуры. Опытный же педагог и без строгости достигает большего, так как знает, что при положительном настрое учащихся, вызванном положительными эмоциями, легче создать серьезное настроение на уроке. Радость на уроке не надо специально и натушно придумывать. Ее не внедришь насильно в душу ребенка. Чтобы у обучающегося сформировалось положительное отношение к урокам физической культуры, необходимо, чтобы радостные переживания возникали у обучающихся при освоении правильной техники физических упражнений, преодолении трудностей и победе над своими слабостями. Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их отношения к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя. Интерес к занятиям физической культурой формируется и посредством использования различных форм занятий, которые включают не только уроки физической культуры, но и утреннюю гимнастику до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на общеобразовательных уроках, игры и физические упражнения на переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час) [5]. Нынешнее поколение школьников знакомится и с новыми формами проведения занятий, к которым можно отнести квест, познавательное мероприятие, проводимое с использованием физических упражнений, решения познавательных задач с выполнением различных видов двигательной активности. В последующих публикациях будет раскрыто их содержание.

Заключение. В заключении можно сделать следующие выводы:

Учитель должен строить свою работу с учетом конкретных причин проявления у учащихся интереса к физической культуре.

Создание и поддержание радостного настроения школьников на уроке является одним из факторов повышающих интерес к занятиям физической культурой.

Организация целенаправленной деятельности школьников способствует формированию активности и удовлетворенности от занятий физической культурой.

Расширение форм занятий физическими упражнениями способствует повышению познавательной активности школьников.

Литература

- Вишнева, Л.В. Обучение должно быть развивающим / Физическая культура в школе/ Л.В. Вишнева. – 1980. – №2. – С. 15-19.
- Габышев А.П. Формирование мотивов физической активности у школьников на уроках физической культуры. Сборник тезисов, докладов на республиканской научно-практической конференции 1999г.
- Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. М.: Советский спорт, 2008. 206с.
- Ибрагимов Г.И. Дидактическая подготовка учителя: проектно-технологический подход // Педагогика. 2012. №6. С. 61-69.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 143-147.

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ 14-15 ЛЕТ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Столов Ив.И.- аспирант, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Начальный этап подготовки юных легкоатлетов – один из самых значимых в многолетней подготовке. В этот период закладывается фундамент развития физических качеств, осуществляется освоение техники двигательных действий и формируется навык. В этом возрасте у юных спортсменов стабилизируется режим дня: учёба, отдых, тренировки. Важно отметить, что все это укрепляет мотивацию занятий спортом и желание достигнуть высоких спортивных результатов. В этот возрастной период у юных спортсменов процессы запоминания и усвоения сложных технических приёмов во многих видах спорта проходит быстрее, чем в более поздние сроки. Практика показала, что широкий диапазон двигательных умений и навыков, совместно с развитием качества быстроты является наиболее значимым компонентом для освоения комплексов специально-беговых упражнений.

Цель исследования – разработка и обоснование применения средств специальной беговой подготовки юных спринтеров.

Задачи исследования – проанализировать и разработать систему специально-беговых упражнений скоростно-силовой направленности юных спринтеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ планирования объемов тренировочных средств и методов в беге на короткие дистанции юных спортсменов позволил нам выделить два направления учебно-тренировочной работы. Первое – «равномерное» с системным увеличением тренировочных нагрузок и «форсированное» с неоправданным увеличением физических нагрузок для получения высокого спортивного результата в течение короткого тренировочного времени. По нашему мнению, равномерное и системное увеличение тренировочных нагрузок и системное освоение техники упражнений оказывают положительное влияние на результаты соревновательной деятельности, а данный подход в настоящее время к тренировочному процессу является одним из эффективных. Для решения задач нашего исследования мы выбрали первое направление, в котором техника специальных беговых упражнений является главным определяющим показателем повышения спортивного мастерства. В процессе многолетней спортивной подготовки, многие соревновательные упражнения, применяемые ранее, должны заменяться на более сложные, как в техническом исполнении, так и характеризующиеся более высоким функциональным напряжением. В нашем исследовании освоение и выполнение такого соревновательного упражнения должно стать важным средством роста соревновательного результата. Таким образом, достижение поставленной цели связано с овладением техническими приемами, а именно, двигательными навыками самого соревновательного действия, характеризующегося увеличением нагрузки на мышцы и ростом мощности внешней механической работы. Исследование показало, что применение специально-подготовительных упражнений способствует рациональному овладению техникой движений и умением применять ее в сложных условиях соревновательной борьбы по многим видам спорта. (табл.1). В конечном итоге, высокий соревновательный результат будет формироваться совершенной техникой и функциональной подготовкой основанной на применении специально-подготовительных упражнений, выполняемых в режиме соревновательного действия. Практика показала, что соотношение общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений зависят от уровня спортивной квалификации спортсмена и решаемых задач в периодах тренировочного процесса.

Для организации и проведения педагогического эксперимента нами разработан комплекс специально-подготовительных упражнений скоростно-силовой направленности с учетом рекомендаций тренеров. В комплексы СПУ скоростно-силовой направленности включены упражнения, которые используются в учебных занятиях спортивной школы.

Упражнения скоростно-силовой направленности

- прыжки с ноги на ногу
- скачки на месте на одной ноге с подъемом бедра к груди

- скачки на месте на двух ногах, поднимая колени к груди
- скачки на двух ногах в движении («лягушка»)
- прыжки со сменой ног в выпаде
- имитация беговых движений руками на месте с отягощением

табл. 1
Скоростно-силовые показатели юных спринтеров
за период эксперимента

№	Тесты	Группы	Средние результаты		Прирост(%)
			Начальные	Конечные	
1.	Бег 100м (с)	Эг	13.08	12.8	9.6
		КГ	14.7	13,9	4.4
2.	Прыжок в длину с места (м)	Эг	2.14	2.24	7.9
		КГ	2.18	2.29	5.0
3	3-й прыжок (м)	Эг	6.34	6.74	8.3
		КГ	6.38	6.82	6.9

Выводы. Анализ научно-методической литературы и мнения тренеров по проблеме применения специально-подготовительных упражнений в видах легкой атлетики выявил определенные противоречия:

- в первую очередь, оно связано с объемом применения специальных беговых упражнений;
- их взаимосвязи с развитием и поддержкой уровня функционального состояния юных спортсменов;
- совершенствования техники легкоатлетических видов;
- в применении специальных беговых упражнений на учебно-тренировочных занятиях на этапе начальной и углублённой специализации на короткие дистанции у бегунов в возрасте 13-14 лет;
- в необходимости применения специально-подготовительных упражнений на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Литература

- Столлов И.И. Спортивная школа: начальный этап. Интегральный подход. Учебное пособие. Издание 2-е дополненное. М.: ООО «ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ», 2017 – 180 с.
- Столлов Ив. И. Интегральная подготовка – технология достижения спортивного мастерства.. Столлов Ив. И. Интегральная подготовка – технология достижения спортивного мастерства.. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием . Редколлегия: А.Э. Страдзе В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столлов. 2017. С. 227-229
- Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. Оганджанов А.Л. Монография / Оганджанов Александр Леонович. Москва, 2005.
- Филимонова С.И., Столов И.И., Корольков А.Н., Столов Ив..И. Взаимосвязь количественных и качественных показателей при подготовке спортивного резерва на различных этапах в ДЮСШ и СДЮШОР России./ Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 24-28.
- Структура тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов – ориентировщиков. Столов И.И. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 2000

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Аронова Е.Г. – студент, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной
тренировки

Введение. Первая ступень образования – дошкольное образование наиболее трудоемкая и недостаточно изученная сфера жизни общества. В дошкольном образовании физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания и гармоничного развития человека. Основное внимание специалистов было направлено на обоснование методики обучения основным движениям, режимов двигательной активности, закаливания, видов занятий и форм физического воспитания. В то же время в недостаточной мере изучены возрастные особенности развития двигательных способностей детей, слабо освещены вопросы последовательности и качества освоения двигательных навыков, методики воспитания физической культуры [2, 4]. В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания: растет сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы [1, 3, 5]. Но на фоне этих прогрессивных изменений двигательному развитию ребенка, в отличие от его интеллектуального развития, не всегда уделяется достаточное внимание. В настоящее время у детей появился «дефицит движения», так как больше времени уделяется умственному развитию, много времени проводят за компьютерами и телевизорами, дети стали реже общаться с взрослыми и сверстниками, меньше времени уделять подвижным играм и другим формам физического воспитания. Поэтому работа, направленная на оптимизацию двигательного режима, на разнообразие используемых средств физического воспитания очень актуальна и важна. А систематические занятия физической культурой способствуют воспитанию у детей необходимой потребности в двигательной активности и формированию здорового образа жизни.

Задача исследования. Разработать экспериментальную методику развития скоростно-силовых силовых качеств дошкольников на занятиях ритмической гимнастикой.

Методы исследования. Использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тестирование), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБОУ школа №1504.

В педагогическом эксперименте участвовало 20 детей, которые были разделены на две группы: контрольная группа и экспериментальная группа. Контрольная группа занималась по программе «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, а экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, направленной на развитие скоростно-силовых качеств. В октябре 2017 г. проводилось первичное тестирования учащихся, далее контрольная группа занималась физической культурой, а экспериментальная группа по разработанной нами методике, направленной на развитие скоростно-силовых качеств по ритмической гимнастике. В мае проводилось вторичное тестирование учащихся. Методика для занятий ритмической гимнастикой с детьми 5-6 лет (старшего дошкольного возраста) включала в себя четыре раздела: «Упражнения с предметом», «Комплексные полосы препятствий», «Партерная гимнастика», «Игры-эстафеты». Выполнение упражнений всех четырех разделов проводилось под музыкальное сопровождение. В первом и третьем разделе использовалось лидирующее музыкальное сопровождение, в остальных – фоновое.

оновое.

Раздел «Упражнения с предметом» включает в себя выполнение комплекса основных упражнений ритмической гимнастики под музыку. Упражнения выполняются в движении с предметом и через предмет (обруч, мяч, гимнастическая палка, скакалка).

Раздел «Комплексная полоса препятствий» – это последовательное выполнение детьми разнообразных препятствий, расположенных по кругу с определенной дистанцией. Препятствия на занятиях даются в разных вариациях, формируя основные физические качества, воздействуя на различные группы мышц и развивая морально-волевые качества. Преодоление полосы препятствий

происходит под музыкальное сопровождение (фоновое), для повышения эмоционального уровня. Раздел «Партерная гимнастика» – упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, их укрепление, развитие гибкости в суставах. Помимо упражнений на развитие гибкости, в партерной гимнастике используются упражнения на укрепление различных групп мышц и на развитие скоростно- силовых качеств. Раздел «Игры-эстафеты» относятся к подвижным играм. Эстафеты – командная игра. Действие каждого участника эстафеты имеют одинаковую направленность и связаны с перемещением по площадке и выполнением определенных заданий. Дети соревнуются в порядке очередности и учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и результатах команды. Эстафеты бывают линейные и встречные, тематические и сюжетные. Особое внимание в них уделяется правильной передаче эстафеты и выполнению всех правил. Игры-эстафеты развивают командный дух, умение общаться в коллективе, позволяет формировать физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация). Важно включать в эстафеты задания соответствующие физическим возможностям детей, способствующие развитию разных двигательных качеств, а также движения, которые хорошо знакомы детям.

Результаты и обсуждения. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование. На гистограммах изображены результаты контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента. На рисунках 1 и 2 видно, что у экспериментальной группы результаты значительно улучшились, чем у контрольной группы.

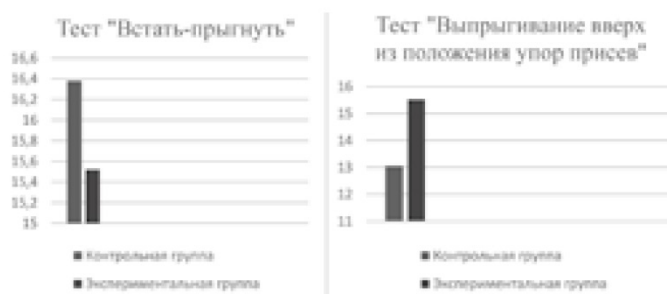


Рис.1 Результаты тестирования КГ и ЭГ после проведения эксперимента

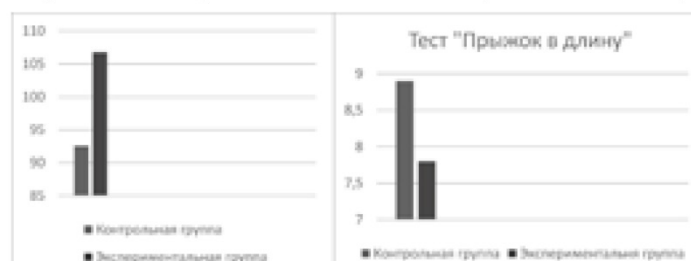


Рис.2 Результаты тестирования КГ и ЭГ после проведения эксперимента

Из полученных данных следует, что в ЭГ по сравнению с КГ показатели улучшились, что свидетельствует о положительной динамике предложенной методики.

Выводы. В результате проведенного эксперимента установлено, что экспериментальная методика, направленная на развитие скоростно-силовых качеств детей 5-6 лет эффективна.

Литература

- Аблитарова А.Р. Сущностная характеристика хореоритмических движений в развитии детей дошкольного / А.Р. Аблитарова, К.П. Куделя // В сборнике: Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. В 3-х ч?????. 2017.???. 133-136.
- астях. 2017. – С. 133-136.

- Архипкина О.В. Влияние музыкального воспитания на физическое развитие детей / О.В. Архипкина, А.М. Лавриненко, Н.А. Коваленко и др. // Молодой ученый. – 2017. – № 50 (184). – С. 202-205.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 235 с.
- Беляев В.С., Кудрявцева О.В., Корольков А.Н., Каймин М.А. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания / В.С. Беляев, О.В. Кудрявцева, Корольков, М.А. Каймин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С.121-126.
- Васильева И.А. Инновационные подходы в организации методического сопровождения физического развития в дошкольной организации / И.А. Васильева, О.В. Гончарова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – № 4. – С. 70-78.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Бакланова Н.Н.- аспирант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Психологические и физиологические исследования показывают, что напряженная умственная работа сопровождается непроизвольным сокращением и напряжением скелетных мышц не имеющих прямого отношения к выполняемой умственной работе. Мы предполагаем, что повышение уровня двигательной активности положительно влияет на умственную деятельность.

Цель исследования – определить взаимосвязь двигательной активности и умственной работоспособности.

Умственная деятельность характеризуется сложными психическими процессами. В частности, незначительными затратами мышечной энергии, меньшими разностями изменений в системах кровообращения, дыхательном и энергетическом обменах и т.п. В процессе физической активности увеличиваются показатели дыхательной силы и глубины, кровообращения и его перераспределения, повышению сахара в крови и частоты сердечных сокращений. Вне зависимости от незначительных сдвигов энергетического обмена, в процессе умственной работы, ее продуктивность возрастает при увеличении мозгового кровообращения. Фактор увеличения показателей разнообразных гормонов, в частности, кортикостероидов, медиаторов, характеризуется подвижностью нервной системы. Изменяющиеся в результате двигательной деятельности морфобиологические показатели организма, более информативны. Определить фактор «утомления мышц» можно различными способами, а фактор «умственная усталость» может поддаваться только субъективной оценке. Сравнивая функции и характер момента окончаний функциональной и умственной деятельности, необходимо отметить, что завершение мышечной произвольное завершение мышечной работы возможно, а умственной затруднено без сдвигов эмоционального характера. Время окончания процесса активной умственной деятельности может продолжаться не прекращаясь, продолжительное время. Ликвидация изменений, возникающих в процессе данной деятельности, занимает более длительный промежуток времени в сравнении с физическими нагрузками. Если из ежедневного режима исключить на какое-то время физическую активность, это снизит основные показатели уровня физических качеств. Прекращение умственной активности скажется не только на работоспособности, но и будет способствовать снижению активных психических процессов обеспечивающих творческую деятельность. Таким образом, необходимо помнить, что умственная деятельность должна сопровождаться активной двигательной деятельностью на протяжении всей жизни человека. Каждый из этих видов воздействия на организм человека оказывает влияние друг на друга. Угнетение процессов памяти может провоцироваться чрезмерными физическими нагрузками и наоборот, чрезмерная умственная деятельность вызовет угнетение физической активности. При этом важное обстоятельство заключается в принципе адекватности и оптимальности физической нагрузки. Повышение творческой активности реализуется лишь при условии, когда физическая активность подобрана оптимальным образом. Иначе, чрезмерные активные нагрузки спровоцируют подавление интеллектуальной области деятельности, которое проявляется в резком снижении усвоения получаемой информации, угнетении функций памяти, а также, ухудшении двигательного навыка, хорошо усвоенного ранее. Не менее важным (наряду с физической активностью) фактором увеличения (равно, как и снижения) умственной работоспособности является эмоциональное состояние. Повышение эмоционального фона человека стимулирует его большую работоспособность в процессе умственной деятельности, то есть человек становится более работоспособным. Данная взаимосвязь справедлива и для противоположных состояний: понижения эмоционального фона и снижения умственной активности. Смена эмоций от положительных к отрицательным, и наоборот, обязательна – это движущая сила может оказывать влияние на интеллектуальное развитие. Основываясь на изучении особенностей нагрузок и отдыха в разных видах спорта, становится справедливым следующий вывод: вне зависимости от характера и типа упражнений при условии оптимальной дозировки объема нагрузка (количественного показателя работы), обладающая развивающей интенсивностью, имеет среднюю величину – 70-72% о

аксимума. Периодическое повышение интенсивности до пиковых значений (до 90-100% максимума) в данном случае обязательно. Нагрузка с уровнем интенсивности ниже 60%, вне

зависимости от продолжительности выполнения, не способствует качественному развитию. Продолжение стопроцентно интенсивной работы возможно лишь на протяжении короткого промежутка времени. В условиях вовлечения в работу (в спорте и трудовой деятельности) больших мышечных групп имеет место следующий принцип: повышение интенсивности сокращает время работы. Максимально возможная работа мышц может иметь длительность от нескольких секунд при предельном статическом напряжении до некоторого количества минут при работе в динамике. При условии больших умственных нагрузок, справедливость данной зависимости не меняется. Но, по причине того, что энергоемкость умственной работы невелика, продолжительность ее может быть увеличена до нескольких десятков минут. Лица, не приспособленные к умственному труду высокой напряженности, склонны быстро уставать. И наоборот, люди, тренированность творческой деятельности которых высока, способны работать в интенсивном режиме значительно дольше. Как правило, творческая работа содержит в себе пики и спады, что означает повышения и снижения до определенных уровней. Умственная работоспособность может быть установлена на уровне 50-60%.

Выводы. В результате анализа исследований, посвященных изучению влияния двигательной активности на умственную работоспособность было установлено:

Мнение об умственной работоспособности, как о качестве неизменном, данном от природы либо передающемся с генами, является абсолютно неверным.

Умственная работоспособность является тренируемой и развиваемой деятельностью человека.

Литература.

- Суханова М.Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04 – М., 2004. – 170 с.
- Структура тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов – ориентировщиков. Столов И.И. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 2000.
- Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап – интегральный подход., учебное пособие М.:ООО «Оперативная полиграфия», 2017-180 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Беляев А.Г. – студент, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной
тренировки

Введение. Данная проблема крайне актуальна, так как степень освоения программы по предмету «физическая культура» оставляет желать лучшего. Акцент делается на освоение двигательных действий, но на развитие физических качеств отводится недостаточное количество времени, что влечет за собой плохое освоение изучаемых двигательных действий.

Цель исследования – проанализировать действующую систему образования по предмету физическая культура на предмет освоения учебного материала. Предложить альтернативную программу.

Задачи исследования – экспериментально доказать неэффективность действующей программы обучения по предмету «Физическая культура»; Экспериментально доказать эффективность предложенной программы.

Результаты исследования и их обсуждения. Было проведено исследование, в котором приняло участие две группы испытуемых по 8 человек в возрасте 10-11 лет. Испытуемым было предложено обучение кувырку вперед. Для первой группы был организован классический процесс обучения данному двигательному действию: учащиеся осваивали элементы техники по методу расчлененного разучивания и целостного разучивания, также был предложен ряд подводящих упражнений для освоения техники. Второй группе был предложен иной вариант изучения кувырка вперед: сперва развивались необходимые физические качества, необходимые для выполнения данного двигательного действия, в процессе развития физических качеств давались подводящие упражнения для освоения элементов техники. Комплекс подводящих упражнений для обеих групп был предложен одинаковый:

Принятие группировки из положения сед

Перекаты с принятием группировки из положения упор присев

Перекаты с принятием группировки из исходного положения – основная стойка

Из исходного положения упор присев, руки поставлены на пол перед собой, перенести вес на руки и вытолкнуть себя на прямые ноги

Из положения упор присев выполнить выпрямление ног, не отрывая руки от пола, прижимая подбородок к груди

Первая группа учащихся обучалась кувырку вперед по стандартной схеме обучения, состоящий из трех уроков: изучение нового материала, углубленное изучение, совершенствование изученного материала. В конце занятия, отведенного на совершенствование изученного материала была проведена оценка техники выполнения изученного упражнения. Вторая группа первые две недели выполняла комплекс упражнений на развитие силы плечевого пояса и ног и развитие гибкости ног и позвоночного столба первые две недели. С третьей недели учащиеся начали выполнять вместе с упражнениями на развитие физических качеств подводящие упражнения для кувырка вперед. Полный кувырок вперед учащиеся начали выполнять с третьего занятия третьей недели. На третьем занятии четвертой недели было проведено контрольное занятие, на котором оценивалась степень освоения техники изученного упражнения.

В результате обучения на контрольном занятии были показаны следующие результаты:

В первой группе материал освоили на уровне «удовл» и выше только 3 из 8 испытуемых, остальные выполнили упражнение без принятия положения группировки и без принятия правильного конечного положения

Во второй группе все испытуемые смогли выполнить предложенное упражнение на уровень «удовл» и выше. Далее для этой группы были предложены следующие упражнения в рамках того же занятия:

А) Длинный кувырок вперед – выполнили 8 испытуемых из 8.

Б) Кувырок вперед с прыжка – выполнили 6 испытуемых из 8.

В) Колесо – выполнили 6 испытуемых из 8.

Г) Стойка на руках у стены – выполнили 8 испытуемых из 8.

Выводы. По эффективности освоения стандартная система обучения показала крайне неудовлетворительные результаты, что связано с недостаточным развитием физических качеств.

Предложенная же в данной работе методика для второй группы дала для данной группы стопроцентный результат освоения предложенного материала, а также дала базу для выполнения более сложных упражнений и других упражнений, имеющих в основе развиваемые в данном эксперименте, в которых также был показан высокий процент освоения. Можно сделать вывод, что система обучения, предложенная для второй группы более эффективна, чем стандартная, и она компенсирует затрату времени на развитие физических качеств быстротой освоения новых двигательных действий.

Литература:

- Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие/В.Г.Никитушкин, Ф.П.Суслов. – М.: 2018.-320 с.
- Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап- интегральный подход. Учебное пособие. М.: ООО «ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ», 2017 -180 с.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Рабочая программа по предмету «Физическая культура». М., Просвещение, 2012

ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Бодров В.Ю. аспирант, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки

Для построения годичного цикла юных хоккеистов в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, определяется структура годичного цикла подготовки детей в СШ и СШОР по хоккею, основные требования, предъявляемые к ней, а также раскрывается содержание подготовки юных хоккеистов на этапах начальной подготовки. Исследование было проведено на хоккеистах 10-12 летнего возраста. У хоккеистов групп начальной (сентябрь), соревновательного (октябрь – апрель) и переходного периода (май- июнь). Основными задачами подготовительного периода в группах начальной подготовки являются: приобретение широкой общей физической подготовленности занимающихся и создание разнообразных двигательных умений и навыков. Для хоккеистов начальных групп в подготовительном периоде характерны 2-х разовые занятия в день. В этом периоде, недельный микроцикл состоит 4-5 тренировочных дней, используется широкий круг средств общей физической подготовки, обеспечивающий всестороннее воздействие на органы и системы организма.

Направленность основных занятий на льду – это технико-тактическая и тактическая подготовка. Идет работа над совершенствованием техники владения коньками, обучение владением клюшкой и шайбой. Перед соревновательным периодом, проводится серия товарищеских встреч. (Табл. 1) Организацию процесса подготовки юных хоккеистов 10-12 лет, в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных соревнований. Задача этого периода, сохранять, совершенствовать и реализовывать высокий уровень тренированности, от первого, и до последнего матча основных соревнований. (Табл.2) Исходя из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», в группах начальной подготовки, соревновательный режим продолжается до 200-210 дней и состоит из 2-5 этапов, из которых 2-3 – соревновательные и 1-2 – промежуточные, тренировочные. Во время соревновательного периода хоккеисты 10-12 летнего возраста проводят от 30 до 40 товарищеских и официальных игр. Для групп начальной подготовки в недельном цикле, характерно 4-5 тренировочных и 1 игровой день.

Таблица 1

Методика развития физических качеств юных хоккеистов 10-12 лет в подготовительном периоде

Средства подготовки	Компоненты тренировочного воздействия				
	Длительность (мин)	Число повт-й	Интенсивность ЧСС	Продолжительность интерв отдыха	Характер отдыха
В ЗАЛЕ					
Игры, игровые упражнения	3-5	3-4	170-180	4-5 мин	Дыхательное упр.
Развитие быстроты	10-12 с	10-15	120-140	1-2	Ходьба
Развитие гибкости	1-2	2-3	90-110	1-2	Пасс.
Развитие координационных способностей	1-2	5-8	160-180	2-3	Ходьба
Развитие силы	1-2	3-4	150-170	2-3	Пасс.
Развитие выносливости	10-12	1-2	150-170	4-5	Ходьба
НА ЛЬДУ					
Игры, игровые упражнения	3-5	3-4	170-180	4-5 мин	Дыхательное упр.
Развитие специальных скоростно-силовых качеств	1-2	5-8	170-180	1-2 мин	Пасс.

Развитие специальных скоростных качеств	10-15 с	5-10	150-170	1-2 мин	Пасс.
развитие специальной (скоростной) выносливости	45-60 сек	5-8	170-180	2 мин	Пасс.
развитие специальных координационных качеств	1	5-10	170-180	1-2 мин	Пасс.

Для развития быстроты в зале, у юных хоккеистов используются такие упражнения, как бег на короткие дистанции (10 м, 20 м, 30 м, 60 м), бег из различных и.п. и т.д. Для развития гибкости в зале, у юных хоккеистов используются такие упражнения, как общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения (отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, до небольших болевых ощущений) и т.д. Для развития координационных способностей в зале, у юных хоккеистов используются такие упражнения, как всевозможные акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках и т.д.), всевозможные подвижные игры т.д. Для развития силы в зале, у юных хоккеистов используются такие упражнения, как подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах, упражнения с партнером, упражнения на снарядах (гимнастической стенке, лазание по канату) и т.д. Для развития выносливости в зале, у юных хоккеистов используются такие упражнения, как бег с равномерной и переменной интенсивностью 400 – 3000 м, подвижные игры, направленные на развитие выносливости, спортивные игры и т.д.

Таблица 2

Методика развития физических качеств юных хоккеистов 10-12 лет в соревновательном периоде

Средства подготовки	Компоненты тренировочного воздействия				
	Длительность (мин)	Число повт-й	Интенсивность ЧСС	Продолжительность интерв отдыха	Характер отдыха
В ЗАЛЕ					
Игры, игровые упражнения	3-5	3-4	170-180	4-5 мин	Дыхательное упр.
Развитие быстроты	10-12 с	10-15	120-140	1-2	Ходьба
Развитие гибкости	1-2	2-3	90-110	1-2	Пасс.
Развитие координационных способностей	1-2	5-8	160-180	2-3	Ходьба
Развитие силы	1-2	3-4	150-170	2-3	Пасс.
Развитие выносливости	10-12	1-2	150-170	4-5	Ходьба
НА ЛЬДУ					
Игры, игровые упражнения	4-6	4-5	170-180	4-5 мин	Дыхательное упр.
Развитие специальных скоростно-силовых качеств	1-2	10-12	170-180	1-2 мин	Пасс.
Развитие специальных скоростных качеств	10-15 с	8-12	150-170	1-2 мин	Пасс.
развитие специальной (скоростной) выносливости	45-60 сек	10-12	170-180	2 мин	Пасс.

развитие специальных координационных качеств	1	8-12	170-180	1-2 мин	Пасс.
--	---	------	---------	---------	-------

В соревновательном периоде у юных хоккеистов 10-12 лет, увеличивается объем подготовки на льду, по сравнению с подготовительным периодом. На каждой тренировке уделяется время для развития сразу нескольких физических качеств. Для развития специальных скоростно-силовых качеств на льду, у юных хоккеистов используются такие упражнения, как бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении (лицом, спиной, лицом-спиной, по прямой, змейкой.), упражнения с партнером, все те же упражнения с шайбой и т.д. Для развития специальных скоростных качеств на льду, у юных хоккеистов используются такие упражнения, как старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу (лицом, спиной, по прямой, змейкой) и т.д. Для развития специальной (скоростной) выносливости на льду, у юных хоккеистов используются такие упражнения, как всевозможные разновидности челночного бега, хоккей с шайбой 1х1, 2х2, 3х3, городок на льду (3-4 станции различных упражнений, время работы 50-60 сек., 10-15 серий) и т.д. Для развития специальных координационных качеств на льду, у юных хоккеистов используются такие упражнения, как старты из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.), различные эстафеты с преодолением препятствий и т.д.

Литература

- Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»
- Михно Л.В. – Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л.В. Михно. – СПб.: Питер, 2011. – 223с.
- Савин, В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. [рецензенты В.С. Давыдов, Н.Н. Урюпин] // – М.: Советский спорт, 2012. – 101 с.
- Филатов, В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки / В.В. Филатов; [рецензенты Л.В. Михно, Б.Н. Винокуров] // учеб. пособие – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. – СПб.: [б. и.], 2013. – 145 с.

ИМИДЖ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бурлов А.Д. – студент, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;

Введение. Имидж педагога физической культуры в представлении людей играет большую роль и является крайне актуальной проблемой, в частности, она представляет большой интерес для ВУЗов, которые готовят будущих педагогов по физической культуре. Выявление положительных и максимально продуктивных качеств специалистов позволило бы проводить более четкий отбор обучающихся и строить учебный процесс так, чтобы в итоге выпустить максимально грамотного и успешного преподавателя [1].

Целью исследования является изучение индивидуальных, профессиональных и личностных качеств педагога физической культуры, влияющих на их имидж и профессиональное мастерство.. В данном исследовании выделяются следующие **задачи**:

Анализ литературы для характеристики теоретической модели педагога физической культуры и его имиджа.

Разработка анкеты, которая позволила бы изучить мнение опрашиваемых о том, каким должен быть идеальный педагог физической культуры.

Изучение результатов анкетирования.

Составление по изученным результатам анкетирования «модель идеального педагога физической культуры».

Методы исследования: анкетирование, анализ.

Проведение анкетирования и результаты. Для сравнения и выявления имиджа «Идеального» преподавателя физической культуры было проведено анкетирование среди учащихся 5-8 классов МОУ СОШ №3 города Истра Московской области, студентов 3 курса Педагогического института физической культуры и спорта, а также среди преподавателей данного ВУЗа. Исследование строилось на основе авторской анкеты, автором которой является Бурлов Андрей Денисович, (Приложение 1).

Результаты констатирующего исследования:

Вопрос №2: «Важен ли для вас пол преподавателя?»

Среди школьников 5 человек ответили «да» и 15 человек ответили «нет». Среди студентов 3 человека ответили «да» и 17 человек ответили «нет». Среди преподавателей все единогласно ответили «нет».

Вопрос №3: «Как вы считаете, важен ли возраст преподавателя ФК?»

Среди школьников 3 (15%) ответили «да» и 17 (85%) ответили «нет». Среди студентов 7 (35%) ответили «да» и 13 (65%) ответили «нет». Среди преподавателей 1(10%) ответил «да» и 9 (90%) ответили «нет».

Вопрос №4: «Выберите 3 главных качества, которыми, по вашему мнению, должен обладать преподаватель физической культуры.»

«Дисциплинированность» выбрали – 10 школьников, 6 студентов и 4 преподавателя.

«Ответственность» выбрали – 16 школьников, 8 студентов и 5 преподавателей. «Позитивный настрой» выбрали – 9 школьников, 9 студентов и 2 преподавателя.

«Справедливость» выбрали – 9 школьников, 11 студентов и 4 преподавателя. «Коммуникативность» выбрали – 1 школьник, 4 студента и 5 преподавателей. «Строгость» выбрали – 4 школьника, 2 студента и 1 преподаватель.

«Лояльность» – не выбрал никто. «Подготовленность» выбрали – 4 школьника, 10 студентов и 5 преподавателей. «Стрессоустойчивость» выбрали – 5 школьников, 4 студента и 1 преподаватель. «Креативность» выбрали – 2 школьника, 8 студентов и 3 преподавателя.

Вопрос №5: «Выберите 3 качества, которыми НЕ должен обладать преподаватель физической культуры.»

«Равнодушие» выбрали – 12 школьников, 11 студентов и 5 преподавателей. «Раздражительность» выбрали – 10 школьников, 10 студентов и 6 преподавателей.

«Пассивность» выбрали – 3 школьника, 3 студента и 2 преподавателя. «Неряшливость» выбрали – 3 школьника, 4 студентов и 4 преподавателя.

«Строгость» выбрали – 3 школьника, 1 студент и ни

одного преподавателя. «Неорганизованность» выбрали – 7 школьников, 9 студентов и 2 преподавателя. «Вспыльчивость» выбрали – 8 школьников, 8 студентов и 3 преподавателя. «Предвзятость» выбрали – 3 школьника, 4 студентов и 5 преподавателей. «Неумение объяснять» выбрали – 7 школьников, 10 студентов и 2 преподавателя. «Самовлюблённость» выбрали – 4 школьника, 3 студента и ни одного преподавателя.

Вопрос №6: «Что для преподавателя физической культуры важнее: спортивный разряд или уровень теоретических знаний?»

«Спортивный разряд» выбрали – 3 школьника, 2 студента и 1 преподаватель. «Уровень теоретических знаний» выбрали – 3 школьника, 8 студентов и 3 преподавателя. «Оба показателя одинаково важны» выбрали – 14 школьников, 10 студентов и 6 преподавателей. Контрольные вопросы показали, что респонденты отвечали честно и были заинтересованы в даче искренних ответов. Анкетирование провели среди 20 школьников, 20 студентов и 10 преподавателей. Все они заинтересованы в развитии физической культуры, регулярно занимаются спортом и уважительно относятся к физическому воспитанию в целом.

Заключение. На основании обработанных данных, мы можем сделать следующие выводы:

Большинству респондентов пол и возраст преподавателя не важен, а те, кому важен, предпочли бы преподавателя мужского пола. Из чего следует, что преподаватель физической культуры может быть любого пола и любого разумного (с совершеннолетия до не слишком поздней старости) возраста.

Основываясь на выборе респондентов, следует сделать вывод о том, что основные качества такие, как: ответственность, справедливость, дисциплинированность и позитивный настрой являются лидирующими в имидже педагога физической культуре. Если учитель будет обладать данными качествами, то его имидж будет весьма положителен и хорошо сказываться на его профессиональном мастерстве [2]. «Лояльность» не выбрал никто, из чего следует, что учитель должен быть в меру требовательным. Также следует отметить, что большая доля студентов выбрала «креативность», когда школьники и преподаватели отмечали это качество крайне редко. Поэтому в процессе обучения и подготовки преподавателей физической культуры стоит поработать над этим качеством.

Преподаватель ни в коем случае не должен владеть следующими качествами: равнодушием, раздражительностью, вспыльчивостью и неорганизованностью.

Основываясь на ответах опрошенных видно, что преподаватель физической культуры должен быть не только спортсменом, но и хорошо знать свой предмет, уметь объяснить и научить, и при этом должен демонстрировать близко к идеалу то, что требует от своих учеников [3].

Литература

- Бережнова Е.В., Краевский Е.В. Основы учебно-исследовательской деятельности студентов. – М., 2008.
- Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
- Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.

ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Воинова Н.С. – студентка, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Бальные танцы обеспечивают развитие не только физических качеств, но и интеллектуальных, и психологических способностей. Многим известно, что пара, которая состоит друг с другом в крепких отношениях, добиваются наиболее лучших результатов, в силу полного взаимопонимания и спокойного психологического состояния [2].

В связи с этим актуальным является изучение особенностей формирования взаимоотношений в паре. Два человека объединены общей целью и проводят много времени вместе в зале, а также узнают все достоинства и недостатки друг друга. В процессе тренировок конфликты неизбежны, поэтому партнеры должны уметь принимать правильные решения и стараться не доводить до таких ситуаций [1, 5].

Цель исследования – изучить психологические особенности образования спортивной пары юных танцоров.

Задача исследования – определение темперамента и агрессивности танцоров-балетников, выявление взаимосвязи между данными показателями и спортивным результатом.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовалось анкетирование, а именно, для определения уровня агрессивности проводились тесты Басса-Дарки, а для определения темперамента – тесты Айзенка [1, 4]. Выборка – 8 пар, занимающихся балетными танцами. Из них 4 успешных (вошедшие в половину участников, занимающие призовые места (1 группа)), 4 менее успешных (не вошедшие в половину участников (2 группа)). Исследования проводились в октябре 2018 г. на базе ТСК «Мелодия» г. Москвы.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного теста по методике Басса – Дарки представлены в таблице.

Таблица. Результаты теста по методике Басса-Дарки.

Показатели	Группы испытуемых	
	1 группа	2 группа
Физическая агрессия	0 пар (0%)	0 пар (0%)
Косвенная агрессия	4 человека (50,0%)	0 пар (0%)
Раздражение	2 человек (25,0%)	2 человека (25,0%)
Негативизм	0 пар (0%)	2 человека (25,0%)
Обида	0 пар (0%)	2 человека (25,0%)
Подозрительность	0 пар (0%)	2 человека (25,0%)
Вербальная агрессия	2 человека (25,0%)	0 пар (0%)
Чувство вины	0 пар (0%)	0 пар (0%)

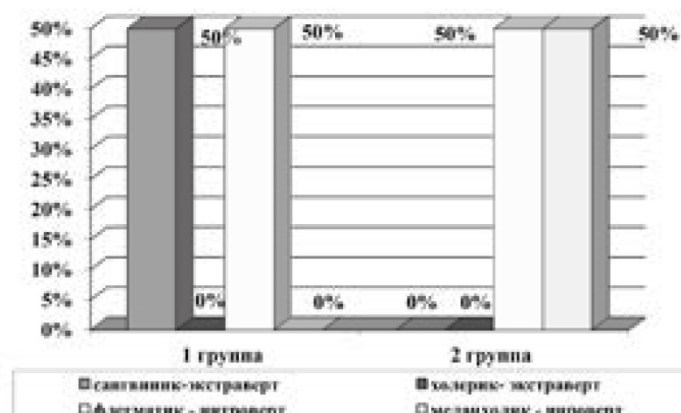


Рисунок. Результаты теста по методики Айзенка.

Также был определен тип темперамента по методике Айзенка. Анализируя показатели можно отметить, что в успешной группе танцоров присутствуют подростки сангвиники-экстраверты и флегматики-интроверты. В группе детей, которые менее успешны в танцах – меланхолики – интроверты и флегматики – интроверты.

Выводы. Анализ проведенного тестирования позволил установить, что гармоничное взаимодействие партнеров в спортивных балльных танцах, высокий уровень срабатываемости и совместимость по индивидуально-психологическим особенностям личности танцоров имеет решающее значение в достижении высоких результатов на соревнованиях. Большую роль в создании устойчивой пары играют совместные действия партнеров.

Литература.

- Асмолов А.Г., Психология личности. – М.: Наука, 2000. 140 с.
- Базарова, Н.П. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – Л.: Искусство; Издание 2-е, 2014. – 207 с.
- Заламане, М. Балльные танцы / ред. М. Заламане. – М.: Рига, 2015. – 319 с.
- Зимелева, З.А. Психологические условия возникновения и коррекции агрессивного поведения подростков: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 2002. – 149 с.
- Рубинштейн, Н., Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта / Н.Рубинштейн. М.: Просвещение, 2014. – 263 с.

СЕКЦИОННАЯ РАБОТА УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ

**Кондрашев Е.Е. аспирант , кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) нового поколения организация внеурочной деятельности обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Модель формирования физкультурно-спортивной направленности учащихся предполагает укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной направленности сохранение и укрепление здоровья, в том числе через занятия спортом.

Одной из задач является развить интерес к подвижным и спортивным играм, участие в спортивных соревнованиях.

Данная модель обеспечит учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся через организацию внеурочной деятельности, которая осуществляется по физкультурно-спортивному направлению развития личности через такие формы как секционные занятия, олимпиады, соревнования. Модель предполагает обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся и включает организацию работы спортивных секций. Кроме этого учитель по физической культуре должен выставлять школьную команду на спортивные соревнования района, города

В обязательном порядке проводятся спортивные соревнования, которые являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеурочной работы при этом повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив. Традиционная модель организации спортивных соревнований школьников, основанная на жесткой конкуренции, развивает у них желание победить, продемонстрировать свое превосходство над соперниками, завоевать ценные призы, награды и т. д. Соревнования должны включаться в общий годовой план работы школы и проводиться в соответствии с календарем соревнований города.

С учащимися среднего и старшего звена, в программу соревнований по играм включаются волейбол, баскетбол, футбол, а также лёгкая атлетика. В программу соревнований по легкой атлетике включаются такие виды: бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание мяча.

Гимнастические соревнования обычно проводятся в школьном спортивном зале, а легкоатлетические — в манеже или на стадионе. Для проведения соревнований привлекается актив учащихся. Они готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют спортивную площадку или спортивный зал, судейские протоколы.

Посещая спортивные секции, школьники прекрасно адаптируются в среде сверстников, активно формируется у них стремление к победе, сплочению коллектива, как единой команды.

В условиях школы организовываются следующие секции: по футболу, волейболу, баскетболу и др. Ряд учеников посещают спортивные секции в ДЮСШ (каратэ, художественная гимнастика и др.). Школьники заинтересованы в спортивной и оздоровительной физической активности, о чём свидетельствуют многочисленные победы на районных и городских соревнованиях.

Внутри секции комплектуются группы по 15— 20 человек с учетом их возраста и физической подготовленности. Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность которых составляет 90—120 мин.

В секции приглашаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям и распределяются по группам с учетом возраста (12—13, 14—15, 16—17 лет), пола, уровня спортивной подготовленности. Согласно существующему положению дети допускаются к спортивным занятиям. Занятия в секциях проходят как в спортивном зале, так и на улице.

Одна из главных задач секционной работы это развитие у школьников физических качеств, разносторонняя физическая подготовка, формирование у них потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подготовка школьных команд к участию в районных и городских соревнованиях.

Как правило секционные занятия проводятся по программе ОФП, однако они могут проводиться с направленностью на какой-либо конкретный вид спорта с целью спортивного совершенствования. Занятия в секциях способствуют созданию спортивного коллектива, который готов к участию во внешкольных соревнованиях, а также приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейство соревнований.

Использование спортивно-игровой формы организации секционных занятий способствует накоплению двигательного опыта школьников, дает возможность преподавателю благополучно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку.

Физическая подготовка выступает фундаментом или базой для успешной соревновательной деятельности. Она способствует быстрому овладению техникой конкретного вида спорта. В общую физическую подготовку входит развитие таких физических качеств как, быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Правильный выбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от целей и поставленных задач каждого тренировочного занятия. Хорошая общая физическая подготовка школьника является необходимым фундаментом для дальнейшей специализации в определенном виде спорта, а специальная физическая подготовка предполагает развитие личностных и физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта.

Следует обратить внимание в тренировке школьников на соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средств повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, выявлять и оценивать качество владения техникой вида спорта, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств.

Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТОВ

Кондрашев Е.Е. аспирант , кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Основными характеристиками, отражающими физическое состояние человека, по мнению многих ученых, являются показатели физического развития (Н.В. Коваленко, Е.П. Стрелецкая, К.Д. Чермит, др.). Это обстоятельство привело к необходимости анализа в данной статье основных компонентов физического развития детей и функционального состояния школьников среднего и старшего возраста.

В данной статье рассматриваются особенности развития детей в контексте биологического изменения организма ребенка: морфологические свойства, функциональные состояния, физическая подготовленность. Ведущими параметрами, дающими представления о состоянии физического развития человека, считаются длина и масса тела и некоторые расчетные показатели, сопоставляющие их.

Методы исследования. В исследовании физического развития учащихся были использованы параметры измерения размеров тела: кистевой динамометрией (кг); становой динамометрией (кг); жизненной емкостью легких (л). Участниками исследования явились 60 учащихся 8-11 классов.

В таблице приведены результаты сравнительного анализа физического развития и функционального состояния школьников среднего и старшего возраста.

Таблица 1

Возрастная динамика физического развития школьников среднего и старшего возраста.

Контрольные упражнения	Возраст школьников (М±м)		Достоверность различий	
	Средний 8 – 9 класс	Старший 10-11 класс	t	p
Рост (см)	162,9 ± 1,1	167,7 ± 1,21	2,7	<0,05
Вес (кг)	54,30 ± 0,8	57,8 ± 1,08	2,9	<0,05
Окружность грудной клетки, см.	83,60 ± 1,69	89,90 ± 2,55	2,7	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	27,31 ± 2,85	35,32 ± 3,70	3,8	<0,01
Становая динамометрия (кг)	26,98 ± 3,49	35,05 ± 3,35	2,9	<0,05
Жизненная емкость легких (л)	3,41 ± 3,11	4,42 ± 2,09	3,9	<0,01

В группах школьников 8-9 и 10-11 классы выявлены достоверные различия показателей физического развития среднего и старшего возраста:

Можно отметить, что наблюдается интенсивный рост в период от 14 до 17 лет по показателям физического развития.

Далее рассмотрим особенности динамики физической подготовленности школьников среднего и старшего возраста.

Таблица 2

Возрастная динамика физической подготовленности школьников среднего и старшего возраста.

Контрольные упражнения	Возраст школьников (М±м)	Достоверность различий
------------------------	-----------------------------	------------------------

	Средний 8 – 9 класс	Старший 10-11 класс	t	P
Бег 30 м (сек)	6,63 ± 0,2	6,04 ± 0,5	2,4	<0,05
Бег 60 м (сек)	12,79 ± 0,4	11,24 ± 0,6	2,57	<0,05
Бег 100 м (сек)	15,39 ± 0,33	13,62 ± 0,38	2,51	<0,05
Бег 1500 м (мин)	9,13 ± 0,51	9,54 ± 0,11	2,92	<0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	12,22 ± 0,35	11,31 ± 0,45	2,22	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	168,73 ± 5,32	176,60 ± 3,50	3,30	<0,01
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,33 ± 1,47	11,83 ± 1,17	2,38	<0,05
Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16,10 ± 3,37	26,40 ± 3,50	2,72	<0,05
Метание теннисного мяча (м)	25,43 ± 5,13	37,27 ± 4,06	3,89	<0,01
Бросок набивного мяча 3 кг. стоя из-за головы (м)	170 ± 21,62	215 ± 19,5	3,63	<0,01
Лазание по канату 5 м (сек)	14,23 ± 0,58	13,60 ± 0,50	2,69	<0,05

В группе школьников 8-9 и 10-11 классов выявлены достоверные различия показателей физической подготовленности. На основании проведенного анализа можно отметить, что в период 14-17 лет наблюдается интенсивное развитие физических качеств. Таким образом можно сделать вывод что уровень физической подготовленности старших школьников превышает уровень таких же показателей среднего возраста.

Литература

- Матвеев, Л.И Теория и методика, физической культуры : учеб. / Л. И Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008.
- Никитушкин В.Г — Теория и методика юношеского спорта — 2011
- Столлов И.И.- Спортивная школа: начальный этап. Интегральный подход. Учебное пособие. Издание 2-е дополненное. М.: ООО «ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ», 2017 – 180 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧАЩИМИСЯ КОЛЛЕДЖА

Лобач А.Р. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки,

Введение. Важнейшей задачей современного образования является переход к индивидуализации и дифференциации обучения. Физическое воспитание в рамках среднего профессионального образования – неотъемлемая составляющая часть учебно-воспитательного процесса. Однако традиционные формы физкультурной и спортивной работы со студентами в учреждениях среднего профессионального образования не в полной мере отвечают современным требованиям и нуждаются в изменении на более эффективные.

Обоснование путей и методов достижения цели обучения и воспитания гармоничной и всесторонне развитой молодежи в учреждениях среднего профессионального образования является значительной теоретической и практической проблемой. Именно поэтому эффективное раскрытие индивидуальных особенностей каждого студента в учреждениях среднего профессионального образования возможно лишь при условии дифференцированного обучения. Дифференциация предполагает учет индивидуальных особенностей каждого студента в пределах одной группы.

В современной педагогике дифференциация обучения – это дидактический принцип, согласно которому для повышения эффективности создается комплекс дидактических условий, учитывающий типологические (индивидуальные) особенности учащихся (их интересы, творческие способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения [1].

Усвоения широкого спектра двигательных навыков, необходимых для обеспечения жизнедеятельности студента, является важной задачей физического его развития, которое закладывает основы здоровья и полноценного физического и всестороннего развития молодежи.

Способы решения проблемы учета индивидуальных особенностей студентов учреждений среднего профессионального образования в учебно-воспитательном процессе по физической культуре должны иметь творческий характер, потому как общий принцип обучения и воспитания он должен пронизывать всю систему воздействия на студента. В то же время в учебно-воспитательном процессе по физической культуре студентов учреждений среднего профессионального образования дифференцированный подход оказывается в разной степени адаптированным, что обуславливает актуальность темы исследования.

Цель исследования. Изучение дифференцированного подхода как основы организации занятий по физической культуре с обучающимися издательско-полиграфического колледжа.

Задачи исследования – проанализировать теоретико-методические основы форм подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура»; изучить методику организации учебного процесса по физической культуре для студентов физического воспитания в системе среднего профессионального образования.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждения. О необходимости осуществления дифференцированного подхода к физическому воспитанию отмечается в трудах П. Ф. Лесгафта, Д. В. Хухлаева,

И. В. Бочинского, Г. Арефьева и др. Вопросы дифференцированного подхода в организации занятий по физической культуре со студентами учреждений среднего профессионального образования рассматривались в работах Ю.С. Руденко, Н.А. Рыбаковой, Э.Р. Гатиатуллиной, Н. Г. Волненко, и др [1].

В этих работах отмечается одной из главных задач учебно-воспитательного процесса этот создание условий для оптимального развития студентов в учебно-воспитательном процессе по физической культуре с учетом его индивидуальных особенностей, что обуславливает важность дальнейшего поиска эффективных методов реализации дифференцированного подхода в обучении физической культуре студентов. Решение этой проблемы через поиск целесообразных форм, средств

и методов работы позволит осуществлять оптимальное влияние на индивидуальное развитие молодежи и способствовать сохранению ее психического и физического здоровья.

Дифференцированный подход предполагает создание условий для обучения студентов, имеющих различные способности, интересы и проблемы путем их организации в однородные группы. В практике профессионального образования наметилось несколько векторов реализации дифференцированного подхода.

Реализация дифференцированного подхода предполагает необходимость создания на занятиях ситуации успеха студентам с разным уровнем познавательного и двигательного развития с помощью грамотно отобранных методов, посредством которых возможно:

- помочь наиболее способным студентам удовлетворить свои познавательные потребности в более трудоемкой и сложной деятельности;
- обеспечить оптимальные условия для развития (не ускоряя и не замедляя его) среднеуспевающих студентов;
- помочь слабоуспевающим (неуспевающим) студентам выполнить посильный объем работы с перспективой освоения заданных требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (далее ФГОС) минимума содержания основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП);
- сделать доступным содержание профессионального образования студентам с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной среде [2].

Для реализации дифференцированного подхода преподаватель в системе профессионального образования должен очень хорошо ориентироваться – на каком этапе познавательной деятельности следует усилить педагогический контроль за деятельностью той или иной подгруппы студентов: при проверке домашнего задания, изложении нового учебного материала, при самостоятельной работе на занятии, при установке на внеаудиторную самостоятельную работу.

Выводы. Таким образом, обеспечение оптимального физического и умственного развития каждого студента учреждений среднего профессионального образования в учебно-воспитательном процессе по физической культуре является актуальной потребностью настоящего, т.к. учет его индивидуальных показателей свойств нервных процессов положительно влияет на эффективность физического воспитания. И в данных условиях дифференцированный подход предполагает не только подготовку физических упражнений на основе изучения особенности мотивов субъектов, но и предусматривает обеспечение психологического воздействия в ходе учебного процесса. Поэтому совершенствование процесса обучения физической культуре студентов учреждений среднего профессионального образования обуславливает необходимость взглянуть на занятия физической культурой «глазами студентов», оценить степень удовлетворенности их актуальных потребностей в процессе физического воспитания и выявить «узкие места» в образовательном процессе, с целью модернизации занятий физической культурой и повышения заинтересованности в них студентов. Совершенствование организации физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса, способствует дифференцированности физкультурного образования в учреждениях среднего профессионального образования.

Литература.

- Алькова С.Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов, 2002. – 21с.
- Волненко Н. Г. Эффективность реализации индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов с различными типами гемодинамики // Научные ведомости БелГУ. Серия: Медицина. Фармация. 2011. №10.

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ В ПОДГОТОВКЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мамков О.М. – аспирант, кафедра спортивных игр

Введение. В современном мире одним из наиболее необходимых условий для успешного обучения молодого поколения и дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности, является применение инноваций. В условиях прогрессивных преобразований в обществе, инновации – это вектор, направленный на все сферы жизнедеятельности, в том числе на образование, спорт и физическую культуру.

В системе подготовки будущего профессионала в социуме, возрастает потребность в квалифицированных специалистах, обладающих богатым арсеналом средств и методов информатизации. Востребованного и конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту невозможно представить без хороших знаний в области компьютерной, видео и аудио техники.

Цель исследования – теоретический анализ научной и методической литературы, а также анализа педагогического опыта по изучаемой проблеме информатизации профессионального образования в подготовке конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи исследования – теоретически обосновать использование современных информационных технологий в подготовке конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта. Сегодня использование новых информационных технологий существенно возрастает, поэтому и информатизация как важная движущая сила в области спорта и физкультурного образования вполне логично объяснимое явление. Специалистам по физической культуре и спорту для свободной ориентации в огромных информационных потоках, очень важно уметь использовать нужную информацию с помощью компьютеров и других средств информационных технологий [4, с.59].

Результаты исследования и их обсуждения. Ведущими направлениями в использовании информационных технологий в спорте и физической культуре являются подготовка студентов вузов факультетов физвоспитания в условиях информационного общества с целью повышения учебно-воспитательного уровня и тренировочного процесса, и для успешного осуществления социального заказа на специалистов в этой области. Без включения информационных компонентов в процесс преподавания, сегодня невозможно представить работу преподавателей вуза. Благодаря доступу к сетям телекоммуникаций преподаватели имеют возможность не только повышать свои профессиональные компетенции, но и также имеют уникальную возможность общения со своими коллегами по всему миру и для профессионального общения в целях повышения своей квалификации, и для обмена опытом, и также для возможности ведения совместной научной и учебно-методической работы и т.д. Современные информационные технологии позволяют педагогам усиливать интеллектуальные возможности обучающихся: повышать качество обучения, включая в процесс обучения индивидуализацию, и качественно изменять организационные формы, методы и содержание обучения по физической культуре. Это способствует повышению познавательной активности студентов и формированию интереса к изучаемому ими материалу. Использование информационных технологий освобождают преподавателей от изложения той части учебного материала, которую студентам можно дать на самостоятельную проработку в виде разнообразных видов самостоятельной деятельности. Преподаватель ориентирует обучающихся на развитие их интеллектуального потенциала, направляет на экспериментально-исследовательскую деятельность, и на формирование умений самостоятельно приобретать знания, помогает им осуществлять информационно-учебную и познавательную деятельность [2, с.44]. В данном аспекте немаловажным следует считать возможность использования информационных технологий в формате принципов диагностики, тестирования и контроля знаний студентов. Это в свою очередь, даёт дополнительные возможности для проектирования обучающей среды, для того, чтобы поддержать и направить развитие личности обучающегося, раскрыть границы творческого поиска и организации совместной

работы преподавателя и студентов для разработки и соответствующего выбора наилучших вариантов учебных программ, где по результатам показателей, преподаватель выдаст соответствующие новые задания и рекомендации. На современном рынке труда молодому специалисту необходима постоянная работа над повышением своей квалификации, идти в ногу со временем, обновлять профессиональные знания. К такому поиску готовы лишь те специалисты, которые умеют добывать важную и новую информацию, творчески относящиеся к своей профессиональной деятельности, и способные эффективно использовать добытую информацию в своей деятельности [1, с.37]. В сфере физкультурного образования информатизация может быть направлена на достижение таких приоритетных целей, как подготовка будущих специалистов в области физической культуры и спорта для последующей достойной профессиональной деятельности в современных условиях информатизации нашего общества, и использования платформы коммуникационных и информационных технологий с целью повышения уровня подготовленности специалистов посредством совершенствования технологии обучения. На сегодняшний день во многих вузах страны происходит оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию. Применяются автоматизированные системы обработки информации, и специальные программы, с помощью которых возможно планировать и соответственно, осуществлять контроль за психофизическим состоянием обучающихся, за их физической подготовленностью, а также и за их двигательной активностью. За последние годы возможности использования современных информационных технологий в обучении студентов и профессиональной деятельности молодых специалистов обретают новые масштабы и очень обширны: от организации дистанционного обучения, создания баз данных и их использования, до интеллектуальной формы педагогического процесса и моделирования компьютерных соревнований [3, с.4]. Всё это создает идеальные условия для целостной реализации потребности в подготовке и специалистов в области спорта и физической культуры, и спортсменов, так как использование этих информационных технологий позволяет более эффективно и качественно подходить к решению этих задач. В этой связи, в условиях модернизации образования, задачи по формированию конкурентоспособного выпускника не могут быть достигнуты без опоры на инновационные и информационно-коммуникационные технологии.

Выводы. Следовательно, значительное место в требованиях к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту занимает наличие соответствующих знаний и умений по использованию современных информационных технологий. Поэтому, особую значимость и актуальность приобретает необходимость информатизации профессионального образования как обязательного условия нового качества профессиональной подготовки конкурентоспособных специалистов.

Литература

- Астафьева Н.Е., Филатьева Л.В. Информационные технологии в системе повышения квалификации работников образования // Информатика и образование, 2001. – №4. – С.35-39.
- Бальсевич В.К. От высоких информационных технологий - к спортивным победам // Теор. и практ. физ. культ., 2000. – №10. – с.56.
- Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры – Самарский государственный аэрокосмический университет им.С.П.Королева, Самара. – 2001.– 8с.
- Федоров А.И. Информатизация высшего физкультурного образования: проблемы и пути решения // Физическая культура: состояние, перспективы, проблемы.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Пономаренко В.С. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. В нашем государстве сегодня активно ведётся политика по оздоровлению населения всех возрастов, привлечения к занятиям физической культурой и спортом. Рынок услуг предлагает большой выбор направления занятий, но проблема состоит в том, что, часто у ребёнка или взрослого отсутствует желание заниматься. От того как проходит занятие зависит, захочет ли прийти в следующий раз посетитель секции или заинтересуется ли познающий мир малыш подвижной деятельностью на занятии физической культуры в детском садике, будет ли желание посетить урок, а не прогулять его у ученика средней школы. Очень важно заинтересовать занимающегося во время занятия содержанием, атмосферой занятия, например, с помощью дополнительных средств во время занятий. Очень важна и актуальна сегодня проблема использования музыки на занятии физической культуры и её влияния на занятия физическими упражнениями.

Цель исследования: расширение представления о путях повышения качества услуг в сфере физической культуры.

Задачи исследования: 1.Изучение литературных источников по проблеме повышения качества двигательной деятельности на занятиях физической культурой. 2.Обобщение передового практического опыта в сфере социальных услуг.

Результаты исследования. Музыка – это важное средство на занятии физической культурой, она повышает желание заниматься, с ней физические упражнения становятся интереснее. По мнению Ивановой и Шарабаровой – авторов учебника «Ритмическая гимнастика», музыка не только создаёт радостное настроение, воздействуя на психоэмоциональное состояние занимающегося, но и активизирует движения, способствуя их координации[1]. Доказано, что музыка способна оказывать положительное стимулирующее действие на центральную нервную систему. Есть мнение, что частота сердечных сокращений возрастает при прослушивании ритмичной музыки на 20-30 ударов[2]. При выполнении физических упражнений под музыкальное сопровождение у занимающихся улучшается двигательная реакция, одновременно развиваются музыкальные способности, то есть происходит благотворное влияние не только на физическое развитие, но и на воспитание эстетики, чувства прекрасного, развитие чувства темпа и ритма, слуха у занимающегося. Благодаря занятиям с музыкальным сопровождением происходит содействие гармоничному всестороннему развитию личности[2]. Стиль музыки задаёт характер выполнения занимающихся. На занятиях физической культурой музыкальное сопровождение должно быть бодрым, чтобы занимающиеся чувствовали интенсивность занятия и вторили ему. В связи с общепринятым делением урока или занятия в детских оздоровительных учреждениях на три части можно менять темп музыкального сопровождения в соответствии со сменой части. Например, в подготовительной части использовать бодрую музыку для подъёма эмоционального фона, в основной при выполнении различных заданий более быструю музыку для активации максимальных усилий или высокой скорости, а в заключительной – спокойную для приведения психоэмоционального состояния занимающегося в первоначальное положение. Проанализировав статистику, становится известно, что лишь 17% преподавателей по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях используют музыкальное сопровождение[3]. Музыкальное сопровождение позволяет предотвращать однообразность на занятиях. Уроки физической культуры иногда ассоциируются с чем-то скучным и однообразным из-за чего у учеников отсутствует желание ходить на урок. Так почему же не использовать для повышения интереса у учеников различные средства, например, музыку? Стоит отметить важность применения данного средства на занятиях у дошкольников. С помощью музыки и звуков можно сконцентрировать их внимание на выполнении упражнений, а также руководить их деятельностью. Дошкольникам очень важны эмоционально окрашенные занятия, иначе у них не будет интереса в деятельности. В школе можно разбавлять обычные уроки уроками с музыкальным сопровождением. Разумеется, на этапе разучивания элементов не нужно использовать музыку, потому что важно слушать объяснения педагога, а на этапе совершенствования выполнение элементов под музыку будет уместно. Медитацию в заключительной части под звуки живой природы или же стрейтчинг под успокаивающую музыку, можно считать прекрасным завершением урока.

Вывод. На основе проанализированной литературы, стоит отметить, что музыкальное сопровождение способствует более положительному влиянию занятия по физической культуре, чем занятие без музыкального сопровождения, поэтому было бы уместно использование педагогами музыкального сопровождения на уроках или занятиях по физической культуре.

Литература

- Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой». / О.А. Иванова. М.: Советский спорт, 1988.
- «Значение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре» интернет-ресурс (https://studwood.ru/796032/kulturologiya/znachenie_muzykalnogo_soprovozhdeniya_zanyatiyah_fizicheskoy_kulture).
- Диссертация «Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения» интернет-ресурс (<http://www.dissercat.com/content/regulirovanie-zanyatii-fizicheskimi-uprazhneniyami-posredstvom-muzykalnogo-soprovozhdeniya>).

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ ЯХТСМЕНОВ

Пустынникова А.Ю. студентка, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Традиционно, вплоть до 70-80 гг. прошлого столетия, внимание и усилия как самих яхтсменов, так и специалистов, участвующих в их подготовке, были направлены на поиски резервов для увеличения скорости хода яхт. [1] Человеческий фактор в итоговом успехе признавался как важный, но не первостепенный. Однако с началом новой эпохи парусный спорт стал претерпевать большие изменения, которые впоследствии привели к значительному увеличению контактов гонщиков на дистанции, разумеется, не физических, а именно тактических и психологических. Именно поэтому вопрос о психологической подготовке стал актуальным.

Цель исследования – выявить основные компоненты структуры психологической подготовки в системе тренировки спортсменов, занимающихся парусным спортом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по психологической подготовке яхтсменов.

2. Определить перспективы развития парусного вида спорта.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение опыта тренировочной и соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в парусном спорте.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение данных работы психологов со сборными командами и ведущими яхтсменами-гонщиками мира свидетельствует, что психологическую подготовку в парусном спорте можно представить в виде блока:

- * выработка автопилота;
- * установки и целеполагание;
- * концентрация;
- * саморегуляция и воображение;
- * мыслительная и идеомоторная подготовка;
- * мотивация и уверенность;
- * групповая психология.

Выработка автопилота. Техника управления предполагает не только адекватность (моторных) действий спортсмена, но и их автоматизацию, которая в свою очередь освобождает сознание гонщика для решения куда более сложных задач. Поскольку автопилотирование формируется, начиная с самых первых стадий обучения, как база, то тренер должен придавать соответствующее значение первостепенной важности направлению тренировочной работы. Задача же спортивного психолога в данном случае в корректировке такой работы.

Установки и целеполагание. Западные специалисты описывают данный блок, как «commitment» [5], означающий особое умонастроение спортсмена, его установку на полную самоотдачу в работе, которая предполагает не только дисциплинированность в тренировках, но и умение спланировать свою подготовку надолго вперед, наполнить планы конкретным содержанием.

Для этого спортсмену и тренеру нужно прежде всего определить, в каких направлениях стоит работать. А задачей психолога является редактирование системы подготовки, с учётом особенностей психики яхтсмена. Составляя таким образом план, спортсмен и тренер с помощью психолога смогут по-новому взглянуть на весь процесс тренировки.

Концентрация. Даже если гонщик обладает наработанным техникой автопилотирования, которая освобождает сознание гонщика для решения более сложных задач, то объём информации всё равно остается огромным. Поэтому яхтсмен, который может выделить наиболее значимые в данный момент переменные и способный удерживать на них внимание, – то есть обладает концентрацией – всегда будет иметь огромное преимущество.

Для развития умения концентрироваться специалистами-психологами были разработаны различные методики, применяемые в зависимости от особенностей спортсменов.

Управление эмоциональным состоянием. Умение управлять своим вниманием тесно связано с регулированием спортсменом своего психического состояния, то есть суметь расслабиться или, напротив, вовремя самоактуализироваться.

Мыслительная и идеомоторная тренировка. Оба этих вида психической деятельности имеют много общего, но также есть и существенные различия. Общим является то, что тренировка осуществляется без спортивного снаряда. Мыслительная подготовка применяется для проработки стратегических вопросов. А идеомоторная подготовка применяется для освоения или совершенствования конкретного технического приема. [3]

Уверенность в себе. Победы всегда чередуются с поражениями. Поэтому формированию уверенности и поддержанию этого чувства в себе нужно учиться. Психологи, работающие с профессиональными спортсменами, настаивают на положительном влиянии словесных формул самовнушения.[2] Каждый гонщик, взаимодействуя со специалистом должен самостоятельно разработать для себя такие формулы, которые в наибольшей степени отвечали его индивидуальным особенностям.

Групповая психология. В парусном спорте команда имеет внутреннее дробление. Она состоит из экипажей, троек, двоек и одиночек. Каждый экипаж – это микрогруппа, основанием деятельности которой являются ее цели-функции, которые ставятся не только перед самой микрогруппой, но и командой в целом. Поэтому задачей тренеров и психологов является создание искусственного баланса между мотивами индивидуальных и общекорпоративных достижений, способствующего поддержанию внутренней конкуренции. Такая соревновательная обстановка побуждает индивида добросовестно тренироваться, вкладывать в свой труд все свои ресурсы.

По общему мнению специалистов, такая структура психологической подготовки в наибольшей степени отвечает специфике парусного спорта.

Выводы. Приведённые выше результаты анализа работ специалистов-психологов позволяют утверждать, что в связи с изменениями, происходящими в парусном спорте, психологическая подготовка стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов и прочно закрепила за собой одну из главенствующих ролей в системе тренировки.

Литература.

- Ильин, О.А. Психология парусного спорта / О.А. Ильин. – М.: ВФПС, 2014. – 431 с.
- Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена: учебное пособие / Ю.А. Ларин. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.
- Манкин, В.Г. Белый треугольник / В.Г. Манкин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 312 с.
- Эльвстрем, П. Искусство плавания под парусами / П. Эльвстрем

ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ (БАСКЕТБОЛ)

Сафонова Е.П. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. В настоящее время новейшие технологии являются неотъемлемой частью нашего общества. Они присутствуют во всех сферах человеческой деятельности: в образовании и коммуникациях, медицине и автомобилестроении, в военной промышленности и спорте. Использование инновационных технологий в спортивной практике оказывает огромное влияние на оптимизацию учебного процесса, улучшение спортивных результатов и психофизическую подготовку спортсмена.

В данной статье исследуется влияние новейших современных технологий на спортивные достижения, которые определяются физической подготовкой баскетболиста, эффективностью системы обучения, а также материально-техническим уровнем безопасности соревновательной деятельности. С развитием научно-технического прогресса многие факторы, которые определяют спортивный результат в профессиональном баскетболе, претерпевают кардинальные изменения. Анализируя зарубежные и отечественные источники на эту тему, следует подчеркнуть прямую зависимость увеличения спортивных достижений от внедрения инновационных технологий. Решение проблемы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных баскетболистов является неперенным условием достижения и поддержания высоких результатов на крупных отечественных и международных соревнованиях. Важную роль играет разработка и внедрение современных технологий, которые часто заменяют обычные формы учебно-тренировочного процесса. В последние годы современные информационные технологии все чаще используются для содействия качественному обновлению традиционных форм учебно-тренировочного процесса, применению систематического подхода к нему, использованию информации, накопленной в компьютерных базах данных, для анализа, систематизации и корректировки учебно-тренировочного процесса в профессиональном баскетболе [1, с. 24-27]. Инновационный подход предусматривает совершенствование системы баскетбольной подготовки за счет принципиальных новшеств в ее организации.

Цель исследования. Цель данной статьи заключается в разработке модельных характеристик и нормативов оценки различных компонентов физического состояния профессиональных баскетболистов, а также информационно-аналитической системы оценки подготовленности высококвалифицированных баскетболистов.

Методы, организация исследования. Методы математико-статистической обработки данных.

Результаты исследования. Проведенное исследование позволило разработать нормативы оценки и модельные характеристики различных компонентов физического состояния высококвалифицированных баскетболистов, что явилось основой для создания объективной системы оценки различных сторон подготовленности спортсменов, которая впоследствии использовалась в разработанной информационно-аналитической системе оценки подготовленности высококвалифицированных баскетболистов. В результате исследования была разработана информационно-аналитическая система для оценки готовности высококвалифицированных баскетболистов, которая схематически показана на рисунке.

Блок-схема предполагает следующие основные разделы:

Раздел ввода информации предусматривает ввод данных о результатах всестороннего тестирования (морфофункциональный статус, физическая подготовка, работоспособность, статус кардиореспираторной системы и другая информация), информация о спортивной организации, которую представляет баскетболист, и анамнез.

Раздел для расчета индексов и интегральных показателей позволяет рассчитать различные антропометрические показатели, уровень физического состояния, индекс интенсивности накопления импульса.

Раздел индивидуального и группового рейтинга позволяет отображать отдельные группы баскетболистов в определенной последовательности в зависимости от среднего значения качественной оценки данных морфологического статуса, моторной деятельности,

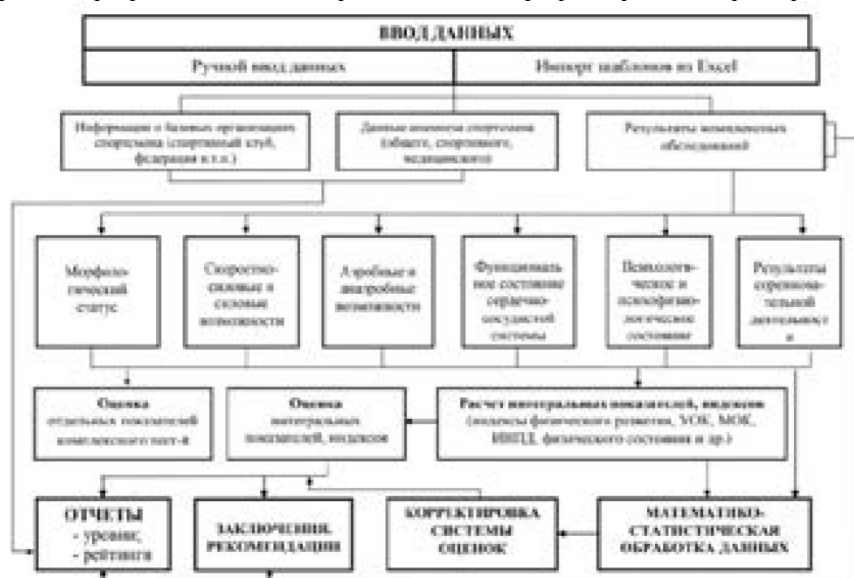
работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы и других показателей [2, с. 114-117].

Секция статистической обработки предусматривает выполнение обработки статистических данных с определением отдельных статистических параметров, необходимых для научных расчетов. При вводе результатов исследования создается база данных, которая позволяет проводить многомерную статистическую обработку показателей со статистическими пакетами типа «Статистика», что позволит использовать различные сложные типы статистического анализа.

Секция корректировки стандартов для оценки готовности баскетболистов, позволяющая корректировать стандарты изучаемых показателей с учетом спортивных специализаций и квалификаций [3, с. 101]

В разделе мониторинга обобщаются данные о динамике функционального состояния профессиональных баскетболистов в процессе их конкретной деятельности. Программа позволяет создать базу данных морфологического статуса, в том числе динамику мышц и жировых компонентов тела; сердечно-сосудистые, дыхательные системы организма; физиологические характеристики аэробных и анаэробных характеристик; психологическое и психофизиологическое состояние.

Раздел докладов и рекомендаций направлен на систематизацию изученных баскетболистов в зависимости от возраста, пола, квалификации, специализации и ряда других показателей и выполнения отчетов об итогах опросов в соответствии с вышеуказанными критериями по отношению уровней физической работоспособности, физической подготовки, состояния тела профессиональных баскетболистов, морфофункционального развития, психологического и психофизиологического состояния. Для каждого проверяемого баскетболиста индивидуальные рекомендации принимаются для организации режима тренировок с учетом возраста, пола, уровня профессиональной пригодности и графика учебно-тренировочного процесса.



Блок-схема информационно-аналитической системы оценки подготовленности баскетболистов

Итак, разработанная информационно-аналитическая система способствует решению важных задач, направленных на оперативную обработку информации об итогах комплексных исследований баскетболистов высокого класса, их количественную и качественную оценку; получение целостного многостороннего понимания функционально-мониторинговых изменений, происходящих в функциональном состоянии отдельного баскетболиста, возраста, пола и других групп спортсменов в течение всего анализируемого периода спортивных занятий; формирование индивидуальных и групповых оценок в зависимости от средней величины качественной оценки данных морфофункционального статуса, анаэробной и анаэробной готовности и показателей функционального состояния спортсменов; формирование индивидуальных рекомендаций по коррекции процесса спортивного обучения и поддержания высокой спортивной формы; выполнение

статистической обработки полученных данных и представление в цифровых выражениях и визуальной графике; формирование компьютерной базы данных биомедицинских и педагогических исследований высококвалифицированных баскетболистов.

Литература

- Авдеев В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов // Магистр. – 2015. – № 4. – С. 24-27.
- Дьяченко Е.М., Босых А.И. Исследование специальной выносливости баскетболистов и совершенствование путей её развития // Теория и практика спорта высоких достижений. – 2017. – № 10. – С. 114-117.
- Нестеров Л.В., Куприянова Г.Я. Практика тренировки баскетболистов: современные компьютерные технологии. – М.: Новое знание, 2016. – 421 с.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 7 ЛЕТ

Скорописцева А.О. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Мальцев Д.В. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Тодорова А. С. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Современный взгляд на тренировку юных пловцов ограничивается отработкой их техники, что в значительной мере снижает значимость общей физической подготовленности, в том числе использования дополнительных средств общей физической подготовки, необходимых для постановки правильного дыхания и техники плавания, что является определяющим требованием на этапе начального обучения плаванию, и определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования. Повышение уровня физической подготовленности детей на основе обучения плаванию.

Задачи исследования. Изучить влияние занятий плаванию на физическую подготовленность детей 7 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение влияния плавания на физическую подготовку детей 7 лет начальных групп обучения было основано на педагогическом исследовании, которое продолжалось в течение полугода.

Тестирование детей проводилось с помощью следующих заданий: челночный бег, бросок мяча в положении стоя, выкрут прямыми руками, наклон вперед. Результаты тестирования представлены в таблицах 2-5.

При первичной оценке 75% испытуемых не справились с нормативами, что указывает на низкий уровень их подготовленности.

В результате практических занятий плаванием, в течение полугода по программе спортивной школы, уровень физической подготовленности участников исследования достоверно изменился ($p < 0,05$).

Сравнительные показатели физической подготовленности детей, занимающихся плаванием представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности детей,
занимающихся плаванием, в начале и конце первого года обучения

Наименование теста	В начале года	В конце года	P
Мальчики			
Челночный бег	9,50±0,62	8,92±0,5	<0,001
Бросок мяча стоя	4,13±1,16	5,17±1,71	<0,01
Выкрут прямыми руками	26,63±3,40	24,52±2,32	<0,01
Наклон вперед	-2,13±1,34	-7,79±2,15	<0,001
Девочки			
Челночный бег	9,79 ±0,61	9,12±0,62	<0,01
Бросок мяча стоя	3,78±0,58	4,16±0,83	>0,07
Выкрут прямыми руками	19,00±6,18	15,44±5,43	<0,001

Наклон вперед	-9,13±1,03	-10,50±2,14	<0,01
---------------	------------	-------------	-------

В группе мальчиков и девочек произошли достоверные улучшения результатов при выполнении тестовых заданий в челночном беге, броске мяча из положения стоя, а также в показателях подвижности плечевых и тазобедренных суставов, за исключением мальчиков, у которых отмечена тенденция улучшения в тесте – бросок мяча в положении стоя. Следовательно, можно сделать заключение о положительном влиянии занятий плаванием на развитие скоростно-силовых и силовых способностей детей, занимающихся плаванием.

Также для выявления эффективности обучения плаванию в спортивной школе было проведено исследование освоения таких стилей плавания, как кроль на груди и на спине на дистанции 25 метров. Оценка показателей проводилась дважды: по истечении 4-х месяцев занятий плаванием и в конце учебного года.

Оценка информативности тестирования физической подготовленности детей и успешности начального отбора был проведен корреляционный анализ и рассчитаны коэффициенты корреляции между результатами выполнения тестовых заданий мальчиками и девочками в начале учебного года и через 4 месяца обучения.

В результате в группе девочек выявлена достоверно значимая взаимосвязь результатов по плаванию на спине через 4 месяца занятий и гибкости, что объясняет прирост этого показателя, как наиболее информативного в плавании на спине. Достоверно значимых изменений между плаванием кролем на спине и на груди с другими тестовыми заданиями обнаружено не было (таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых упражнений в начале учебного года с плавательной подготовкой через 4 месяца занятий у девочек

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	-0,23	-0,09
Бросок мяча	0,39	0,44
Выкрут прямых рук вперед-назад	0,22	-0,29
Наклон вперед стоя на возвышении	-0,76	0,33

В группе мальчиков в ходе анализа полученных данных достоверно значимых взаимосвязей показателей физической подготовки и результатами обучения плаванию способами кроль на спине и кроль на груди на дистанцию 25 метров также не выявлено (таблица 3).

Таблица 3 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых упражнений в начале учебного года с плавательной подготовкой через 4 месяца занятий у мальчиков (n=25, p< 0,05, при 0,396)

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	0,23	0,35
Бросок мяча	0,03	0,16
Выкрут прямых рук вперед-назад	-0,02	0,07
Наклон вперед стоя на возвышении	0,03	-0,09

Предположив, что тесты не показывают информативность за короткий период времени, мы провели корреляционный анализ результатов выполнения тестовых заданий в начале учебного года и результатов в плавании в конце учебного года (таблицы 4-5).

В результате тестирования у девочек была обнаружена взаимосвязь между временем плавания кролем на груди на 25 метров и наклоном вперед. У мальчиков выявлена взаимосвязь между временем плавания кролем на спине и челночным бегом.

Таблица 4 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых заданий в начале учебного года с плавательной подготовкой в конце учебного года у девочек

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
-------	---------	---------

Челночный бег	0,09	-0,15
Бросок мяча	0,18	-0,12
Выкрут прямых рук вперед-назад	-0,12	-0,36
Наклон вперед стоя на возвышении	0,08	-0,71

Таблица 5 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых заданий в начале учебного года с плавательной подготовкой в конце учебного года у мальчиков

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	0,70	0,08
Бросок мяча	0,03	0,16
Выкрут прямых рук вперед-назад	-0,02	0,07
Наклон вперед стоя на возвышении	0,03	-0,09

Далее с целью выяснения влияния показателей физической подготовки на достижения в плавании нами был проведен корреляционный анализ показателей физической подготовки детей в конце учебного года с результатами в плавании.

У девочек обнаружена достоверно значимая взаимосвязь следующих показателей: челночный бег и броски набивного мяча с результатами в плавании на спине, а также подвижность плечевых и тазобедренных суставов с результатами плавания кролем на груди (таблица 6).

Таблица 6 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых заданий с плавательной подготовкой в конце учебного года у девочек

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	0,70	0,05
Бросок мяча	-0,47	-0,14
Выкрут прямых рук вперед-назад	-0,02	-0,45
Наклон вперед стоя на возвышении	0,04	-0,49

Выявлено, что для успешного освоения техники плавания кролем необходимо иметь хорошую подвижность плечевых суставов для выполнения гребковых движений с большой амплитудой.

У мальчиков также была выявлена достоверно значимая взаимосвязь: челночного бега с результатами в плавании в конце года и подвижности суставов с результатами плавания кролем на спине и на груди (таблица 7).

Таблица 7 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых заданий с плавательной подготовкой в конце учебного года у мальчиков

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	-0,14	0,81
Бросок мяча	0,36	-0,07
Выкрут прямых рук вперед-назад	0,79	-0,21
Наклон вперед стоя на возвышении	-0,14	-0,73

Выводы. В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что занятия плаванием в спортивной школе оказывают положительное влияние на физическую подготовленность

детей в возрасте 7 лет. У детей на фоне освоения техник плавания кролем на груди и на спине увеличивается подвижность плечевых и тазобедренных суставов, улучшаются показатели при выполнении упражнений по броскам мяча стоя и челночному бегу.

Литература

- Тарасова Л.В., и др. Дифференцированная значимость маркеров физической подготовленности гребцов высокой квалификации в условиях централизованной подготовки с учетом возрастной категории / Теория и практика физической культуры. – 2018. – №11. – С. 6-9.
- Тарасов П.Ю. Информативные факторы устойчивости стрелков из лука/ П.Ю.Тарасов, Л.В.Тарасова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXV Юбилейная международ. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся / Мин-во образования Мос. области, ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна: МГОСГИ, 2014. – С. 500-501.
- Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А .Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комарова. М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.
- Чайченко М.В. Для формирования опорно-двигательного аппарата младших школьников // Физическая культура в школе. – 2013 – №6. – С.16 – 19.

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА И ПОТРЕБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-9 КЛАССАХ К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сидоренко Е.А. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. В виду технического прогресса, человек стал испытывать все больше проблем со здоровьем, которые связаны с низкой физической активностью человека [3]. Дети, рожденные в 21 веке, в «век гаджетов», все меньше уделяют времени развитию своему физическому развитию. Так же требуют своего решения и такие проблемы как профилактика вредных привычек в процессе занятий физической культурой и спортом [5].

Мы убеждены, что это происходит из-за того, что многие дети привыкли играть в игры на телефоне и планшете, нежели в спортивные игры. Мы считаем, что на уроках физической культуры в школе нужно уделять больше внимания спортивным играм, так как они способны сильнее заинтересовать ребенка к физической культуре.

Задача исследования. Изучить интерес и потребности средних школьников к игровой деятельности.

Методы и организация исследования. Для решения этой задачи было проведено анкетирование 37 учеников, обучающихся в 5-9 классах. Анкета включала в себя 15 вопросов и представлена в таблице 1.

Таблица 1. Анкета для изучения интересов и потребностей,
обучающихся в 5-9 классах к игровой деятельности

Вопрос
1. Как вы относитесь к физической культуре и спорту?
2. Как часто вы посещаете урок физической культуры?
3. Какая у вас успеваемость на уроке физической культуры?
4. Как вы относитесь к спортивным играм? (волейбол, футбол, баскетбол и пр.)
5. Какие у вас сложились взаимоотношения с учителем физической культуры?
6. Как ваши родители относятся к физической культуре и спорту?
7. Как часто ваши родители занимаются физической культурой и спортом?
8. Какова вероятность, что в свободное время вы будете заниматься физической культурой и спортом?
9. Считаете ли вы, что физическая культура и спорт сделает вас сильными и здоровыми?
10. Получаете ли вы удовольствие на уроках физической культуры?
11. Считаете ли вы, что на занятиях физической культурой в школе нужно больше уделять внимания спортивным играм?
12. Хотели бы вы заниматься физической культурой чаще?
13. Как вы считаете, помогают ли спортивные игры социализации человека?
14. Стали бы вы заниматься спортивными играми во внеурочное время? (секция волейбола, футбола, баскетбола и пр.)
15. Как считаете, верно ли утверждение: «В здоровом теле здоровый дух»?

Опрос проводился в письменном виде анонимно. Опрашиваемые оценивали свои ответы по мере возрастания степени влияния оцениваемого параметра по пятибалльной интервальной шкале. Полученные данные были обработаны методами математической статистики [4].

Результаты и обсуждения. Очень большое количество трудов посвящено анализу мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом [1]. Еще большее количество трудов посвящено методам повышения этой мотивации [2]. Мы же в своем исследовании хотим выяснить, насколько школьникам интересно заниматься физической культурой, и насколько они видят в этом потребность. Результаты проведенного нами опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты опроса школьников 5-9 классов

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Средняя оценка	4,2	4,6	4,2	4,6	3,9	4,0	2,5	3,6	4,2	4,1	4,5	3,7	3,5	3,5	4,3
Средне кв. откл.	0,6	0,5	0,7	0,6	0,7	0,7	0,7	0,6	0,7	0,7	0,6	0,7	0,7	0,8	0,7

Проводя анализ данного опроса, мы можем заключить, что отношение школьников, обучающихся в 5-9 классах, к физической культуре в среднем положительное. Большинство респондентов считают, что на уроках физической культуры необходимо уделять больше времени спортивным играм. А половина опрошенных даже проявила желание заниматься спортивными играми дополнительно во внеурочное время. Так же нельзя не заметить, какой низкий средний балл получился в вопросе №7 (Как часто ваши родители занимаются физической культурой и спортом?). Мы считаем, что данный аспект, на самом деле, очень важен для формирования правильного отношения детей к физической культуре. Пример родителей – важный компонент системы ценностей для многих школьников. Поэтому, для повышения интереса школьников к физической культуре необходимо так же проводить беседы с родителями. К сожалению, не все школьники согласились с тем, что физическая культура и спорт сделает их сильными и здоровыми. Данный аспект мы считаем упущением учителя физической культуры, который не донес информацию о пользе физической культуры для человека. Так же нами были обнаружены несколько зависимостей. Школьники, у которых сложилось хорошее отношение и взаимопонимание с учителем физической культуры, на вопрос об отношении к физической культуре ставили высокие баллы. Вторая зависимость: отношение родителей к физической культуре – желание занятия в секциях спортивных игр. В семье, где родители высоко ценят физическую культуру, дети зачастую готовы заниматься в свободное время в секциях, в том числе секциях спортивных игр. И наконец, мы обратили внимание на зависимость отношения к физической культуре от успеваемости ученика. Чем она выше, тем благоприятней отношение к самой физической культуре. Это вопрос к системе оценивания школьников по предмету физическая культура. Возможно, эта система устарела и требует пересмотра. Психометрическая проверка данной анкеты осуществлялась с использованием однофакторного дисперсионного анализа. Проверка гипотезы «Есть влияние фактора на отклик» показала, что отклик есть, а, следовательно, мы задавали правильные вопросы. Полнота анкеты составила 40%. Это подтверждает эффективность применяемой анкеты.

Выводы. В результате проведенной работы установлено, что школьники, обучающиеся в 5-9 классах, в среднем положительно относятся к урокам физической культуры, но большинство хотели бы больше уделять времени спортивным играм на уроке. Так же мы обратили внимание на получившиеся прямые зависимости: отношение к занятиям физической культурой – взаимоотношения с учителем; отношение родителей к физической культуре – желание занятия в секциях спортивных игр; отношение к занятиям физической культурой – успеваемость на уроках физической культурой. К перспективам дальнейшего исследования относится: увеличение числа анкетированных для получения более точных данных, добавление дополнительных вопросов в анкету, детальный анализ получившихся зависимостей.

Литература.

- Аймалетдинов, А.Р. Корольков, А.Н. Оценка влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в мини-гольф // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №6. – с. 36-40
- Безверхняя, Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. – М.: Логос, 2004.
- Глазырина, Н. В. Формирование интеллектуального и мотивационного компонентов физкультурно-спортивной деятельности у учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ: дис. канд. пед. наук/Н. В. Глазырина.-Краснодар, 2003. -153 с.
- Корольков, А.Н. Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 111-116.
- Корольков, А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Квесты, проекты, мнемотехника, гольф: монография /А.Н. Корольков, Д.С. Жеребко // М.: Эдитус, 2018. – 160 с.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 7 ЛЕТ

Скорописцева А.О. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Современный взгляд на тренировку юных пловцов ограничивается отработкой их техники, что в значительной мере снижает значимость общей физической подготовленности, в том числе использования дополнительных средств общей физической подготовки, необходимых для постановки правильного дыхания и техники плавания, что является определяющим требованием на этапе начального обучения плаванию, и определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования. Повышение уровня физической подготовленности детей на основе обучения плаванию.

Задачи исследования. Изучить влияние занятий плаванию на физическую подготовленность детей 7 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение влияния плавания на физическую подготовку детей 7 лет начальных групп обучения было основано на педагогическом исследовании, которое продолжалось в течение полугода.

Тестирование детей проводилось с помощью следующих заданий: челночный бег, бросок мяча в положении стоя, выкрут прямыми руками, наклон вперед. Результаты тестирования представлены в таблицах 2-5.

При первичной оценке 75% испытуемых не справились с нормативами, что указывает на низкий уровень их подготовленности.

В результате практических занятий плаванием, в течение полугода по программе спортивной школы, уровень физической подготовленности участников исследования достоверно изменился ($p < 0,05$).

Сравнительные показатели физической подготовленности детей, занимающихся плаванием представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности детей, занимающихся плаванием, в начале и конце первого года обучения

Наименование теста	В начале года	В конце года	P
Мальчики			
Челночный бег	9,50±0,62	8,92±0,5	<0,001
Бросок мяча стоя	4,13±1,16	5,17±1,71	<0,01
Выкрут прямыми руками	26,63±3,40	24,52±2,32	<0,01
Наклон вперед	-2,13±1,34	-7,79±2,15	<0,001
Девочки			
Челночный бег	9,79 ±0,61	9,12±0,62	<0,01
Бросок мяча стоя	3,78±0,58	4,16±0,83	>0,07
Выкрут прямыми руками	19,00±6,18	15,44±5,43	<0,001
Наклон вперед	-9,13±1,03	-10,50±2,14	<0,01

В группе мальчиков и девочек произошли достоверные улучшения результатов при выполнении тестовых заданий в челночном беге, броске мяча из положения стоя, а также в показателях подвижности плечевых и тазобедренных суставов, за исключением мальчиков, у которых отмечена тенденция улучшения в тесте – бросок мяча в положении стоя. Следовательно, можно сделать

закключение о положительном влиянии занятий плаванием на развитие скоростно-силовых и силовых способностей детей, занимающихся плаванием.

Также для выявления эффективности обучения плаванию в спортивной школе было проведено исследование освоения таких стилей плавания, как кроль на груди и на спине на дистанции 25 метров. Оценка показателей проводилась дважды: по истечении 4-х месяцев занятий плаванием и в конце учебного года.

Оценка информативности тестирования физической подготовленности детей и успешности начального отбора был проведен корреляционный анализ и рассчитаны коэффициенты корреляции между результатами выполнения тестовых заданий мальчиками и девочками в начале учебного года и через 4 месяца обучения.

В результате в группе девочек выявлена достоверно значимая взаимосвязь результатов по плаванию на спине через 4 месяца занятий и гибкости, что объясняет прирост этого показателя, как наиболее информативного в плавании на спине. Достоверно значимых изменений между плаванием кролем на спине и на груди с другими тестовыми заданиями обнаружено не было (таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых упражнений в начале учебного года с плавательной подготовкой через 4 месяца занятий у девочек

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	-0,23	-0,09
Бросок мяча	0,39	0,44
Выкрут прямых рук вперед-назад	0,22	-0,29
Наклон вперед стоя на возвышении	-0,76	0,33

В группе мальчиков в ходе анализа полученных данных достоверно значимых взаимосвязей показателей физической подготовки и результатами обучения плаванию способами кроль на спине и кроль на груди на дистанцию 25 метров также не выявлено (таблица 3).

Таблица 3 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых упражнений в начале учебного года с плавательной подготовкой через 4 месяца занятий у мальчиков (n=25, p< 0,05, при 0,396)

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	0,23	0,35
Бросок мяча	0,03	0,16
Выкрут прямых рук вперед-назад	-0,02	0,07
Наклон вперед стоя на возвышении	0,03	-0,09

Предположив, что тесты не показывают информативность за короткий период времени, мы провели корреляционный анализ результатов выполнения тестовых заданий в начале учебного года и результатов в плавании в конце учебного года (таблицы 4-5).

В результате тестирования у девочек была обнаружена взаимосвязь между временем плавания кролем на груди на 25 метров и наклоном вперед. У мальчиков выявлена взаимосвязь между временем плавания кролем на спине и челночным бегом.

Таблица 4 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых заданий в начале учебного года с плавательной подготовкой в конце учебного года у девочек

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	0,09	-0,15
Бросок мяча	0,18	-0,12

Выкрут прямых рук вперед-назад	-0,12	-0,36
Наклон вперед стоя на возвышении	0,08	-0,71

Таблица 5 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых заданий в начале учебного года с плавательной подготовкой в конце учебного года у мальчиков

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	0,70	0,08
Бросок мяча	0,03	0,16
Выкрут прямых рук вперед-назад	-0,02	0,07
Наклон вперед стоя на возвышении	0,03	-0,09

Далее с целью выяснения влияния показателей физической подготовки на достижения в плавании нами был проведен корреляционный анализ показателей физической подготовки детей в конце учебного года с результатами в плавании.

У девочек обнаружена достоверно значимая взаимосвязь следующих показателей: челночный бег и броски набивного мяча с результатами в плавании на спине, а также подвижность плечевых и тазобедренных суставов с результатами плавания кролем на груди (таблица 6).

Таблица 6 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых заданий с плавательной подготовкой в конце учебного года у девочек

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	0,70	0,05
Бросок мяча	-0,47	-0,14
Выкрут прямых рук вперед-назад	-0,02	-0,45
Наклон вперед стоя на возвышении	0,04	-0,49

Выявлено, что для успешного освоения техники плавания кролем необходимо иметь хорошую подвижность плечевых суставов для выполнения гребковых движений с большой амплитудой.

У мальчиков также была выявлена достоверно значимая взаимосвязь: челночного бега с результатами в плавании в конце года и подвижности суставов с результатами плавания кролем на спине и на груди (таблица 7).

Таблица 7 – Взаимосвязь результатов выполнения тестовых заданий с плавательной подготовкой в конце учебного года у мальчиков

Тесты	25 н/сп	25 в/ст
Челночный бег	-0,14	0,81
Бросок мяча	0,36	-0,07
Выкрут прямых рук вперед-назад	0,79	-0,21
Наклон вперед стоя на возвышении	-0,14	-0,73

Выводы. В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что занятия плаванием в спортивной школе оказывают положительное влияние на физическую подготовленность детей в возрасте 7 лет. У детей на фоне освоения техник плавания кролем на груди и на спине

увеличивается подвижность плечевых и тазобедренных суставов, улучшаются показатели при выполнении упражнений по броскам мяча стоя и челночному бегу.

Литература

- Тарасова Л.В., и др. Дифференцированная значимость маркеров физической подготовленности гребцов высокой квалификации в условиях централизованной подготовки с учетом возрастной категории / Теория и практика физической культуры. – 2018. – №11. – С. 6-9.
- Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А .Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комарова. М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.
- Чайченко М.В. Для формирования опорно-двигательного аппарата младших школьников // Физическая культура в школе. – 2013 – №6. – С.16 – 19.

ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕДИЙ

Столос Ив.И. – аспирант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Кекова Л.А. – аспирант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Актуальность исследования состоит в том, что развитие всех качеств у ребенка-главная составляющая часть учебно-тренировочного процесса, именно они воздействуют на морфофункциональные свойства организма. Развитие тех или иных качеств в дальнейшем отразит результаты в избранном виде спорта, будь то высокий уровень физической подготовки или тактическая подготовка спортсмена, а также личностный подход к системе тренировок и соревнований. В практике доп. образования юных спортсменов успешно используют разнообразные средства и методы, способствующие совершенствованию физических способностей. Главными составляющими частями развития физических качеств будут являться: общее время тренировки, в каком количестве и с какой скоростью будет выполняться упражнения; -временной промежуток при отдыхе между подходами; количество повторений физических упражнений и их соотношение. Такая структура тренировок предусматривают направленность разработки многолетнего педагогического воздействия в воспитании физических способностей учащихся с учетом их возрастного и индивидуального развития. Под силой мы понимаем способность организма противостоять внешним сопротивлениям за счет мышечных усилий или противодействовать внешним силам. Такое качество как сила является одним из важнейших качеств в большинстве видов спорта, поэтому на ее развитие уходит много сил и времени. В ходе анализа научно-методической литературы сформировалась проблема, связанная с развитием физических качеств, возможностей повысить показатели силовой подготовки у детей в системе доп. образования. Такие доводы послужили основанием выбора темы исследования. Перечисленные выше доводы определяют необходимости разработки и реализации экспериментальной технологии развития силовых способностей, содержание которой позволит не только решить специфические задачи дополнительного образования подростков, но и будет : способствовать улучшению эффективности учебно-тренировочного процесса по дополнительному образованию.

Цель исследования. Научно-методическое и экспериментальное обоснование технологии развития силовых показателей у подростков 13-15 лет в системе дополнительного образования учебных заведений

Задачи исследования. Выявить особенности формирования силовых качеств подростков и разработать методику ее развития.

Результаты исследования и их обсуждение. При разработке содержания развивающего блока учитывались принципы управления процессом физической подготовки, придающие технологический смысл составляемой программе действий, а также принципы детерминации, адекватности, фазового акцента, позволяющие создать принципиально новые возможности для упорядочения распределения средств тренирующих воздействий в согласии с основами теории адаптации и закономерностями естественного развития двигательного потенциала. Также придерживались правила однородности тренирующих воздействий в занятиях одной направленности, предусматривающего использование в рамках одного тренировочного цикла последовательно выполняемых тренировочных средств с одной и той же дозировкой нагрузок.

Блок 1 – Упражнения развивающие силу мышц ног

№ упражнения	Состав упражнения
1	Зашагивания на каждую ногу

2	Выпрыгивания из низкого седа
3	Приседания с партнером на плечах. Удерживаясь за шведскую стенку.
4	Прыжковые упражнения через маленькие барьеры

Блок 2 – Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

№ упражнения	Состав упражнения
1	Поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз при сопротивлении партнера.
2	Отталкивания от пола (отжимания).
3	Отжимания с небольшим сопротивлением партнера.
4	В упоре лежа партнер держит ноги тренирующегося за голеностопные суставы. Спортсмен, выполняющий упражнение перемещается вперед переступанием либо одновременными толчками рук, что более сложно.
5	Броски набивных мячей разного веса, из разных положений и на различные расстояния.

Блок 3 – Упражнения, развивающие взрывную силу учеников

№ упражнения	Состав упражнения
1	Запрыгивание на невысокую тумбу
2	Толкания медицинбола и ядра.
3	Пас медицинбола крюком, из-за головы, от плеча, сбоку, снизу, одной и двумя руками.
4	Выпрыгивания из полуприседа максимально вверх, на максимальной скорости.
5	Обычные отжимания с добавлением хлопка ладонями в воздухе, после отталкивания от пола.

В течение 2-х летнего применения в системе дополнительного образования методики развития скоростно-силовых способностей позволяет нам сделать следующие выводы: главная особенность развития всех физических качеств путем внедрения в учебно тренировочный процесс упражнения скоростно-силовой направленности(80%) в общем объеме физической подготовленности принесли высокие результаты во всех отраслях физической подготовки юных легкоатлетов.

Показатели силы в течение учебного года ($M \pm m$) и их различия.

Показатели	Группа		Разность	t-крит. Стьюдента	Показатель достоверности.
	Контр.	Экспер.			
Подтягивание из виса (раз)	0,44±0,39 1,24±0,43	0,63±0,31 3,7±0,45	0,19 2,46	0,38 3,04	P > 0,05 P < 0,01

Прыжок в длину с/м (см)	151,3±2,09 158,76±1,92	149,42±2,42 168,19±3,9	1,88 9,43	0,59 2,17	P > 0,05 P < 0,05
Бросок набивного мяча (1кг) и.п. сидя (см)	550,87±3,7 614,54±5,44	549,87±3,81 662,58±6,28	1 48,04	0,21 5,78	P > 0,05 P < 0,001
Выпрыгивание вверх (см)	23,29±0,46 24,68±0,5	22,69±0,54 27,89±0,67	0,6 3,21	0,84 3,84	P > 0,05 P < 0,001

Выводы. Экспериментальная технология формирования силовых качеств у подростков 12-14 лет на занятиях включает развивающие блоки в содержании учебного занятия по легкой атлетике, и предполагают поточное выполнение предусмотренных двигательных действий, подобранных в специальные комплексы упражнений силового и скоростно-силового характера, направленно воздействующих на основные группы мышц. Учитывая, что в основной части занятия предусматривается нагрузка различного характера, развивающие блоки были включены в конец этой части занятия, что соответствует данным специалистов, указывающих на необходимость учета последовательности используемых нагрузок: тренировка физических качеств в следующей последовательности – упражнения на быстроту, силу, скоростно-силовые, на выносливость.

Литература

- Структура тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов – ориентировщиков.
- Столов И.И. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 2000
- Столов И.И..Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) [Текст]: монография/И.И. Столов.- М.: Изд-во «Советский спорт», 2008.-132с.
- Столов Ив.И. Определение спринтерских способностей у юных спортсменов на этапе начальной подготовки // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения Материалы V научно-практической конференции с международным участием. Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. 2015. С. 89-92.
- Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап. Интегральный подход. Учебное пособие. Издание 2-е дополненное. М.: ООО «ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ», 2017 – 180 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ К СЛУЖБЕ В АРМИИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ВОЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Сульженко И.Д. – магистрант, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. В настоящее время существует достаточно острое противоречие между потребностью государства в достойной, хорошо подготовленной армии, с одной стороны, и отрицательным отношением к воинской службе большей части молодежи с другой.

Изучению проблем преодоления этого противоречия посвящены многие исследования, мы ссылаемся на некоторые из них раскрывающие необходимость разработки системы психопрофилактических мероприятий в работе с юношами с целью подготовки их к реальным жизненным ситуациям [1; 3].

В своих исследованиях мы изучаем эти проблемы и делаем выводы о том, что избегание службы в армии приравнивается к избеганию трудностей, и, на сегодняшний день, становится нормой в современном обществе. Средства массовой информации, служащие или отслужившие родственники будущих призывников, друзья, знакомые, не всегда преподносят армию с лучшей стороны, что оказывает влияние на мотивацию к службе в армии.

Цель исследования – обосновать программу формирования мотивации у подростков к службе в Вооруженных Силах РФ на базе спортивных военно-патриотических клубов.

Задачи исследования – определить специфику психолого-педагогических условий формирования мотивации у подростков к службе в армии в процессе спортивных мероприятий военной направленности.

Методы исследования – тестирование – по опроснику враждебности Басса-Дарки (вар. Осницкого), опроснику враждебности Басса-Дарки (вар. Цукерман), тест самооценки психических состояний Айзенка, тест Люшера и выявление осознанности различных компонентов мотива А.В. Ермолина, Е.П. Ильина; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда;

Шкала совестливости В.В. Мельникова, Л.Т. Ямпольского, анкетирование [2].

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании участвовало 30 воспитанников Военно-Патриотического клуба «СенежЪ» 17-18 лет. Была реализована программа формирования мотивационной готовности к службе в армии, включающая в себя три блока: ориентировочный блок, деятельностьный и заключительный.

Ориентировочный: установление контакта с группой, обозначение целей встреч, создание положительной установки на работу, анкетирование, первичную диагностику по методикам – выявление осознанности различных компонентов мотива А.В. Ермолина, Е.П. Ильина; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда; Шкала совестливости В.В. Мельникова, Л.Т. Ямпольского.

Деятельностный: проведение спортивных тренировок, психологических тренировок, лекций по истории Отечества, привлечение личного состава к организации массовых социально-значимых мероприятий.

Заключительный блок состоит из: подведения итогов всех встреч, повторной диагностики агрессивности испытуемых, разработки рекомендаций определения эффективности реализованной программы.

Программа реализовывалась по трем направлениям: формирование мотивационной готовности к службе в армии; развитие спортивной и социально-психологической адаптированности к службе в армии, формирование социально-психологических установок.

Результаты диагностики позволили установить, что после проведения программы мотивационная готовность базируется на целевом (56%) и потребностном (60%) компонентах, т.е. участие в программе способствовало тому, что служба в армии стала восприниматься как осознанная

цель, неотъемлемый этап жизненного пути. Собственное мнение юношей стало более конкретным и устойчивым.

Внешние факторы (30%) сместились от необходимости служить по определенным причинам то интереса в силу привлекательности, например, работы с военной техникой, престижа статуса солдата.

Внутренний фильтр после проведения программы составляет 40%. Он проявляется в более сформированных и устойчивых моральных установках. Отмечается снижение страха перед трудностями, нацеленность на их преодоление.

После проведения программы хорошей адаптированностью характеризуются 80% испытуемых, что выражается в готовности к жизни в новых условиях, в интересе к переменам.

Отмечается рост интереса к физическим упражнениям и занятием спортом (занятия рукопашным боем, мотивация сдачи в 2019 году ГТО, участие в военных соревнованиях, организацией спортивных и социальных мероприятий), повысилась заинтересованность уроками ОБЖ и физкультурой в рамках очного обучения. Склонностью к дезадаптации обладают 10% испытуемых.

Результаты повторного среза по методике Шкала совестливости В.В. Мельникова, Л.Т. Ямпольского, показали, что 66% испытуемых обладают высоким уровнем совестливости. У этих старшеклассников преобладает чувство долга, ответственности, чувство патриотизма. Армия воспринимается в этом случае как обязательный этап в жизни мужчины, подготовка в защите Родины и чужих жизней.

Было установлено, что у испытуемых преобладает высокий уровень психологической готовности к службе в армии 55%. У испытуемых отмечаются более четкие представления об армии, приоритетом выступает желание проверить собственные силы, планирование дальнейшего жизненного пути построение с учетом этапа службы в армии. 41% испытуемых характеризуются средним уровнем готовности. Низким уровнем обладают 4% испытуемых. («Я не пойду, я там никого не знаю»). Они указывают на то, что если им придется служить, то этот этап их жизни будет одним из самых неприятных и стрессовых.

Выводы. Рекомендации для руководителей военно-патриотических клубов: Школьную программу (курсы ОБЖ и физической культуры) следует адаптировать для занятий и учитывать сдачу специальных нормативов, максимально приближенных (или полностью совпадающих) к армейским. Кроме того, следует не просто требовать четкого выполнения показателей, но и ввести предварительную подготовку: силовые тренировки, тренировки на выносливость, теоретическую подготовку, коррекционно-физическую работу для тех, кто не справляется с нормативами.

Следует ввести классные часы или факультативы, на которых будет осуществляться дополнительная подготовка юношей к службе. Важно поощрять интерес к армии не только у юношей, но и у девушек. Поскольку мнение семьи во многом способствует формированию мнения юноши, необходимо указать родителям на то, что служба в армии имеет свои плюсы и преимущества, заострят их внимание на позитивных моментах и важности данного периода жизни. Важно, чтобы родители поддерживали выбор ребенка.

Литература

- Воробьева, Е.В. Формирование готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии в процессе физического воспитания [Текст] / Е.В. Воробьева, Н.Н. Гарипов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 13. – С. 50–56.
- Иргалиев, А.С. Диагностика психологической готовности призывника к прохождению военной службы [Текст] / А.С. Иргалиев, С.С. Рамазанов // Единая образовательная среда как фактор социализации обучающихся под общ. ред. И.М. Ильковской. – 2015. – С. 218–223.
- Труве, Э.И. Особенности психологической готовности учащихся старших классов к службе в армии [Текст] / Э.И. Труве, Г.Б. Косян // Теоретические и практические вопросы психологии и педагогики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. – Уфа: Издательство БашГУ, 2015. – С. 251–253.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В РЕЖИМЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ И ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

**Томас Д. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

**Тиманов И. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

**Кузнецов В. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

**Николаев А. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

Введение. Тренировка юных спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта отличается динамичностью различных приемов, которые дифференцируются в нападении и в защите, что актуализирует поиск эффективных путей их физической подготовленности. Учитывая специфику соревновательной работы, юные спортсмены в видах единоборств и игровых видов спорта часто выполняют свои специальные действия в режиме высокой интенсивности, что требует учета такой работы в их тренировке.

Цель исследования. Научное обоснование применения тренировочных нагрузок в режиме скоростно-силовых напряжений соревновательной интенсивности юных спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования. Изучить влияние тренировочных нагрузок в режиме соревновательной интенсивности юных спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение влияния тренировочных нагрузок в режиме соревновательной интенсивности юных спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта продолжалось в течение полугода.

На первом этапе исследования были исследованы соревновательные нагрузки и определена интенсивность выполняемых нагрузок в режиме соревновательных выступлений.

На втором этапе была дана оценка эффективности применения соревновательных нагрузок в процессе спортивной тренировки юных спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта.

Выявлено, что соревновательная интенсивность юных спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта достигает $156,4 \pm 0,8$ уд/мин, что свидетельствует о том, что соревновательные нагрузки могут быть использованы как ударные, продолжительность которых не превышает 8-10 минут основной части тренировочного занятия.

В результате исследования было проведено тестирование юных спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта до, и после применения тренировочных нагрузок в режиме соревновательной интенсивности (рисунок 1).

Примечание: * – $p < 0,05$

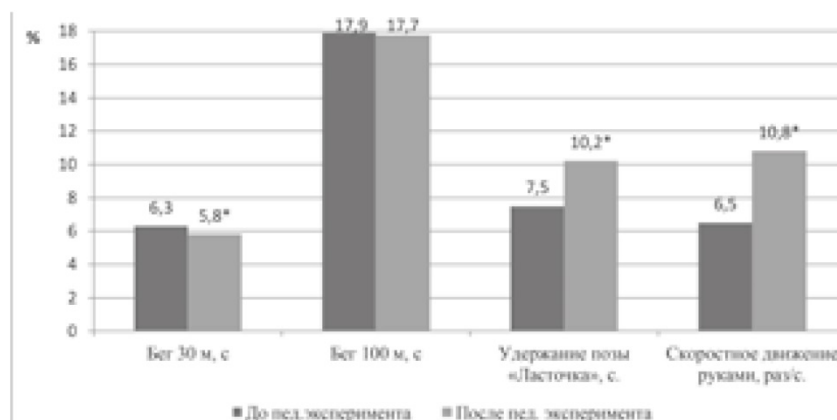


Рисунок 1. – Динамика физической подготовленности юных спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта до, и после применения тренировочных нагрузок в режиме соревновательной интенсивности

Вывод. Выполненные исследования позволили доказать эффективность тренировочных нагрузок соревновательной интенсивности юных спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта не превышающие 8-10 минут, что отразилось на достоверном приросте показателей в беге на 30м, удержании позы «ласточка» и скоростном движении руками юных единоборцев групп начальной подготовки, тенденции к увеличению показателя в беге на 100 м.

Литература

- Тарасова Л.В., и др. Дифференцированная значимость маркеров физической подготовленности гребцов высокой квалификации в условиях централизованной подготовки с учетом возрастной категории / Теория и практика физической культуры. – 2018. – №11. – С. 6-9.
- Тарасов П.Ю. Взаимосвязь показателей специальной подготовленности с результатами стрельбы квалифицированных стрелков из лука /Л.В.Тарасова, П.Ю.Тарасов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXII междунаро. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся . – Мин-во образования Мос.области, ГОУ ВПО МГОСГИ. – Коломна, 2012. – С. 405-406.
- Филиппова, Ю.В. Адаптация единоборцев к соревновательным нагрузкам / Ю.В.Филиппова, А.Н.Корженевский, Г.В.Кургузов// Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 44-49.

СОПРЯЖЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

**Фокин А.Ю. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

Введение: Конькобежный спорт или катание на коньках в большинстве работ рассматривался, как предмет спортивного совершенствования, затрагивались вопросы профилактики травматизма, профессионального спорта [2]. Немногочисленные исследования, посвященные использованию средств конькобежного спорта в учебно-воспитательном процессе по физической культуре у учащихся младших классов, охватывают широкий спектр проблем, начиная от построения учебно-тренировочного процесса и заканчивая возможностью применения катание на коньках на уроках физической культуры в школе.

Актуальность исследования заключается в разрешении сложившихся в теории и практике физического воспитания и спорта противоречий между: – интересами младших подростков к разнохарактерной спортивной деятельности (в частности, конькобежного спорта) и отсутствием программ, адекватных их возрастным особенностям; – наличием методического материала и практического опыта в спорте высших достижений и его не востребованностью в целях гармонизации физического развития детей 10–11 лет и их социализации в образовательных учреждениях [5]. В качестве рабочей гипотезы исследования предполагалось, что экспериментальное содержание учебно-воспитательного процесса на третьем уроке физической культуры учащихся 4-х классов на основе обучения специальным упражнениям конькобежного спорта будет способствовать повышению физической подготовленности. В результате анализа научных и методических источников о современных направлениях совершенствования системы школьного физического воспитания, а также аспектах изучения специальных упражнений для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры было выявлено, что в настоящее время актуальным является теоретическое и методическое обоснование изучения технических элементов для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры [1]. Целью проведения педагогического эксперимента явилось разработка и обоснование эффективности содержания учебно-воспитательного процесса по физической культуре, направленного на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе обучения специальным упражнениям конькобежного спорта. Исследования были проведены на практически здоровых учащихся школьного возраста 10–11 лет, в количестве 45 человек. Контрольная и экспериментальная группы были представлены учащимися 4-х классов средней МБОУ СОШ № 14 г. Коломны и состояли из 23 и 22 человек, соответственно. Учебный процесс по физической культуре предусматривал проведение трех уроков в неделю, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Планирование учебного материала осуществлялось на основе программы по физическому воспитанию. Содержание двух уроков в неделю по физической культуре планировалось согласно программе. В основу содержания учебно-воспитательного процесса третьего урока в неделю по физической культуре для учащихся начальной школы были положены методы и средства обучения специальным упражнениями конькобежного спорта, направленные на формирование навыков владения элементами техники, а также на повышение уровня физической подготовленности учащихся. В конце занятия проводились игры с разучиваемыми упражнениями, для того чтобы повышать интерес школьников к занятиям, а также развивать в игровой форме физические качества. В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу конькобежного спорта, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя: – упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры); – изучение техники специальных упражнений (1. Вертикальные выпрыгивания из положения приседа, 2. Пригибная ходьба, 3. Горизонтальные прыжки в конькобежной стойке, 4. Статика в положении приседа 30сек.). Методы и организация исследования. В целях лучшего усвоения изучаемого материала предлагались занимающимся доступные приемы (упражнения), которые соответствуют их

технической подготовке и уровню физического развития. При обучении соблюдались последовательность в переходе от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. В конце занятия проводились игры со специальными упражнениями конькобежного спорта, для того чтобы повышать интерес школьников к занятиям, а также развивать в игровой форме физические качества. Для оценки степени сформированности технических действий использовался метод экспертных оценок. Экспертиза техники проводилась по пятибалльной системе («1», «2», «3», «4», «5») двумя специалистами-экспертами (тренеры-преподаватели по конькобежному спорту). Для определения уровня общей физической подготовленности учащихся начальной школы использовался комплекс тестов. Предлагаемое нами содержание учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием специальных упражнений конькобежного спорта на третьем уроке физической культуры учащихся начальной школы положительно повлияло на формирование технических действий и повышение уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса, а значит, тем самым повышению эффективности учебно-воспитательного процесса. Исследования уровня физической подготовленности показали, что на начало эксперимента не выявлено достоверных различий в исследуемых показателях между учащимися контрольной и экспериментальной групп, что свидетельствует о правильности подбора групп для эксперимента. После внедрения в учебно-воспитательный процесс по физической культуре экспериментального содержания учебно-воспитательного процесса по физической культуре, направленного на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе обучений специальных упражнений были выявлены достоверные различия в показателях координационных, силовых, скоростно-силовых способностей у мальчиков в конце эксперимента (табл. 1).

Результаты исследования.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности учащихся 4-х классов (мальчики) в конце эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	Достоверность различий ($p \leq 0,05$)
Прыжок в длину с места (см)	154,9 $\pm$ 1,11	162,12 $\pm$ 1,0	t = 2,9 p < 0,05
Подтягивание в висе (раз)	4,9 $\pm$ 0,1	5,9 $\pm$ 0,1	t = 2,34 p < 0,05
Прыжки со скакалкой за 3 мин (кол-во раз)	215,2 $\pm$ 8,6	221,4 $\pm$ 7,1	t = 1,29 p > 0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	9,79 $\pm$ 0,1	9,49 $\pm$ 0,01	t = 2,54 p > 0,05

Таблица 2. Показатели физической подготовленности учащихся 4-х классов (девочки) в конце эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n=11)	Экспериментальная группа (n=10)	Достоверность различий ($p \leq 0,05$)
Прыжок в длину с места (см)	150,9 $\pm$ 1,40	156,1 $\pm$ 1,02	t = 2,51 p < 0,05
Подтягивание в висе лежа (раз)	6,6 $\pm$ 1,13	6,9 $\pm$ 1,03	t = 1,2 p > 0,05
Прыжки со скакалкой за 3 мин (кол-во раз)	238,1 $\pm$ 10,5	243,2 $\pm$ 4,6	t = 1,38 p > 0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	10,0 $\pm$ 0,10	9,65 $\pm$ 0,01	t = 2,32 p < 0,05

Выводы. В конце эксперимента показатель подтягивания в висе у мальчиков контрольной группы составил – $4,9 \pm 0,1$ раза, в экспериментальной – $5,9 \pm 0,1$ раза ($p < 0,05$). Различия достоверны. Показатель прыжка в длину с места у мальчиков контрольной группы составил $154,9 \pm 1,11$ см, в экспериментальной – $162,12 \pm 1,0$ см ($p < 0,05$). Различия достоверны. Показатель в тесте «челночный бег» в контрольной группе мальчиков в конце эксперимента составил $9,79 \pm 0,1$ с, в экспериментальной – $9,49 \pm 0,01$ с ($p < 0,05$). Различия достоверны. В показателях общей выносливости мной обнаружена тенденция к повышению исследуемого показателя. Отсутствие достоверных различий объясняется преимущественной направленностью в течение года средств физического воспитания на уроках физической культуры на повышение уровня развития координационных способностей и силы. У девочек в конце эксперимента нами также обнаружены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в показателях скоростно-силовых, координационных способностей (табл. 2). Показатель в тесте «прыжок в длину с места» у девочек контрольной группы составил $150,9 \pm 1,40$ см, в экспериментальной – $156,1 \pm 1,02$ см ($p < 0,05$). Различия достоверны. В тесте «челночный бег 3х10 м» нами также обнаружены достоверные различия в конце эксперимента. Результат в контрольной группе составил $10,0 \pm 0,10$ с, в экспериментальной – $9,65 \pm 0,01$ с. Различия достоверны. Исследования показателей формирования технических приемов по конькобежному спорту в течение эксперимента позволили выявить достоверные различия в исследуемых показателях у мальчиков и девочек экспериментальной группы. В конце эксперимента, после использования экспериментального содержания на третьем уроке физической культуры были обнаружены достоверные различия в следующих технических приемах «вертикальные выпрыгивания из положения приседа», «горизонтальные прыжки в стойке конькобежца» и повысилось время выполнения статического имитационного упражнения. Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что разработанное и внедренное в учебно-воспитательный процесс по физической культуре экспериментальное содержание учебно-воспитательного процесса по физической культуре учащихся младшего школьного возраста на основе обучения элементам конькобежного спорта, положительно повлияло на уровень физической подготовленности и формирование технических приемов. Полученные результаты могут быть использованы учителями физической культуры в планировании содержания урочных и внеурочных форм по физическому воспитанию у учащихся 10–11 лет и старше.

Литература

- Корольков А.Н. и др. Отношение старших школьников к физической культуре в средней школе /А.Н. Корольков, М.Д. Рипа, О.В. Лангуева, Д.В. Жук // В сборнике: Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 43-49.
- Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Кубаткин, Г. М. Панов, Л. Е. Ильина, И. В. Орлова. – М. : Советский спорт, 2006. – 128 с.
- Корольков А.Н. О надежности результатов теста на гибкость в комплексе тестов офп. Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 70-72.
- Корольков А.Н. Оценка общей физической подготовленности с помощью центроидного метода главных компонент для многих переменных. Вестник спортивной науки. 2013. № 1. С. 15-19.
- Кулькова И.В., Рипа М.Д. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков. //Физическая культура в школе. 2015. № 4. С. 45-52.
- Рипа М.Д., Кулькова И.В. Добрые игры детства // Физическая культура в школе. 2017. № 7. С. 15-20.

ИЗМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНДОВ В РАЗВИТИИ РОССИЙСКОГО МИНИ-ГОЛЬФА

Фризен О.И. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Ранее в статье [5] нами были определены следующие основные тенденции развития мини-гольфа: увеличение количества спортивных площадок для мини-гольфа в России, являющееся предпосылкой для роста популяризации массовости этой спортивной дисциплины [2, 3]; рост объема тренировочных воздействий у юниоров по сравнению с взрослыми спортсменами, способствующий и росту спортивных результатов юных спортсменов [1]; улучшение результатов юниоров за счет приобретения соревновательного опыта при игре на различных полях и образования вариативного двигательного навыка в соревнованиях различного ранга [1]; увеличение продолжительности занятий этим видом спорта, включающей периоды второго детства, подростковый, юношеский и первый зрелый возраст; изменение содержания тренировочного процесса, направленного, прежде всего, на развитие кинестетических ощущений и способов регулирования психического состояния игроков, а не на многократные повторения игровых действий в привычной обстановке [1]; научное обоснование и разработка учебно-методических трудов по теории и практике спортивной подготовки в мини-гольфе [4]; использование мини-гольфа как средства адаптивной физической культуры как средства социальной реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и депривацией сенсорных систем. Вместе с тем за последние несколько лет в развитии мини-гольфа произошли некоторые изменения.

Задача исследования. В этой связи представляется актуальным определить изменения современных трендов в развитии российского мини-гольфа.

Методы и организация исследования. Для решения указанной выше задачи анализировались статистические отчеты федераций гольфа субъектов РФ, протоколы Всероссийских и международных соревнований, нормативные документы, учебно-методическая литература, научные публикации по теме исследования.

Результаты и обсуждения. За последние три года в тенденции увеличения количества спортивных площадок для мини-гольфа произошли следующие изменения, которые можно назвать изменением локации: до 2015 года спортивные площадки стандарта миниатюр-гольф располагались в г. Москва, г. Санкт-Петербург, г. Нижний Новгород, г. Дагомыс; спортивные площадки стандарта бетон – г. Дагомыс. После 2015 г. в России были открыты новые спортивные площадки стандарта миниатюр-гольф в г. Пересыпь, г. Самара, г. Владикавказ, г. Иркутск, г. Ейск; стандарта бетон – г. Самара, г. Владикавказ. При этом были закрыты площадки в г. Санкт-Петербург, г. Пересыпь, г. Нижний Новгород, г. Дагомыс. В настоящее время ведется строительство спортивной площадки стандарта бетон в г. Тольятти. Пространственная доступность полей для мини-гольфа находит свое отражение и на составе представителей различных регионов юниорской сборной. Это, в основном, представители г. Москва, г. Самара, г. Тольятти. При этом, спортсмены, представляющие регионы Санкт-Петербург и Владикавказ живут и тренируются в г. Москва.

Таблица 1. Состав участников первенств России за 2015 – 2018 г.г.

Регион	Состав участников первенств России, Девочки / Мальчики, чел			
	2018 г.	2017 г.	2016 г.	2015 г.
Самара	7 / 9	4 / 10	2 / 9	1 / 8
Тольятти	9 / 1	6 / 2	5 / 4	3 / 3
Санкт-Петербург	2 / 0	1 / 0	1 / 0	0 / 0
Владикавказ	0 / 1	0 / 0	0 / 0	0 / 0
Москва	0 / 1	1 / 2	2 / 3	5 / 6
Нижний Новгород	0 / 0	0 / 0	0 / 1	0 / 1

Ялта, Республика Крым	0 / 0	0 / 0	0 / 0	3 / 3
Краснодар	0 / 0	0 / 0	0 / 0	2 / 4
Сочи	0 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 2

Таким образом, можно констатировать, что, не смотря на установку новых площадок для мини-гольфа стандарта миниатюр гольф, за последние 3 года не произошло увеличение массовости в Российском мини-гольфе, а лишь смена ведущих регионов. Так основное лидерство сместилось из центра и юга (Москва, Краснодар), в регионы (Самару, Тольятти). Так же это связано с активной работой в этих регионах общественных организаций, входящих в состав ассоциации гольфа России и наличием квалифицированных тренерских составов и энтузиастов этого вида спорта. Изменение содержания тренировочного процесса у некоторых ведущих российских юниоров так же является характерной особенностью развития мини-гольфа в России. В объёме тренировочных воздействий у юниоров так же наблюдается увеличение, что сказывается на результатах спортсменов. На протяжении учебного года проводятся еженедельные (2 – 3 раза в неделю) занятия в рамках внеклассных секций мини-гольфа при школах. Организация данных занятий затрудняется необходимостью наличия квалифицированного учителя-тренера, что так же связано с необходимостью подготовки учителей и повышением их квалификации [4], что, в свою очередь, влечет необходимость разработки методических программ по повышению квалификации учителей физической культуры по направлению гольф и мини-гольф. В данном направлении работа началась. Первыми результатами данной работы является введение программы «Школьный гольф» и проведение общероссийских соревнований среди регионов. Участие юных спортсменов в данной программе так же предоставляет спортсменам дополнительный тренировочный объем и соревновательный опыт в течении учебного года. Необходимо отметить положительную тенденцию в организации и проведении межсезонных тренировочных сборов, приуроченных к школьным каникулам. За период с 2016 по 2018 год, спортсмены, регулярно выезжающие на спортивные межсезонные сборы (зимой, весной и осенью), в купе с приобретением соревновательного опыта при игре на различных полях и образованием вариативного двигательного навыка, показывают улучшение результатов игры, позволяющие занимать призовые места на Российских соревнованиях. По результатам анализа видно, что за последние 3 года возрастает конкуренция среди спортсменов среднего и старшего школьного возраста.

Таблица 2. Динамика улучшения результатов у спортсменов юниорской сборной России.

Спортсмен	Место, занятое на Первенстве России			
	2018 г.	2017 г.	2016 г.	2015 г.
Юниорка 1	6	7	5	7
Юниорка 2	8	4	10	10
Юниорка 3	4	6	8	-
Юниорка 4	3	8	9	-
Юниор 1	4	6	12	21

Организация тренировочных процессов в межсезонные периоды [5] позволяет тренерскому составу корректировать содержание тренировочного процесса [1], апробировать новые методики и подходы, направленные на развитие кинестетических ощущений спортсменов, а так же укрепление психоэмоционального состояния и формирование навыков его оценки и регулирования. Тренировочные сборы так же являются основой для научной и исследовательской деятельности, предоставляя необходимый статистический материал, позволяющий отследить динамику изменений результатов юниоров различных возрастных категорий, а в будущем оценить их результаты в периоды второго детства, подростковый, юношеский и первый зрелый возраст. Уже сейчас можно оценить результаты продолжительности занятий спортивным мини-гольфом на примере ведущих спортсменов, которые преодолели подростковый, юношеский возраст. На сегодняшний день они показывают высокие спортивные результаты, как на первенствах России, так и мира.

Выводы. Таким образом, к изменениям тенденций в развитии мини-гольфа относятся: смещение центров развития этой дисциплины в региональные центры субъектов РФ, для которых характерно наличие и обустройство площадок для игры, подготовка и переподготовка тренерских кадров, государственное финансирование детско-юношеских школ, школьных спортивных клубов и секций в системе дополнительного образования.

Литература

- Корольков А.Н., Верченков В.В. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: монография. Воронеж: Научная книга, 2014. 403 с.
- Корольков А.Н., Жеребко Д.С. Доступность спортивных сооружений и массовость в Российском гольфе // Спорт: экономика, право, управление. 2015. No1. С. 35–37.
- Корольков А.Н. Соотношение мастерства и массовости в гольфе в виде распределения Парето // Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. No2 (96). С. 81–83.
- Корольков А.Н., Фесенко В.А. Определенность оснований федерального стандарта спортивной подготовки по гольфу // Национальные программы формирования здорового образа жизни: сб. Межд. науч.-практ. конгресс: в 4 томах. М., 2014. С. 77–82.
- Фесенко В.А. Современные тенденции развития российского мини-гольфа / В.А. Фесенко, Л.Х. Галяминская, О.И. Фризен // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. С.160-167

ОСОБЕННОСТИ ДИДАКТИКИ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Чегодаева Ю. Е. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

Занятия по фигурному катанию в дошкольных образовательных учреждениях способствуют развитию физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, являются хорошей закалкой и оздоровлению организма ребенка. Общепринято, что ведущая двигательная деятельность детей дошкольного возраста — это игра. По этой причине применение игровых методик по обучению детей фигурному катанию представляется наиболее эффективным. В процессе экспериментальной работы были применены методики с игровыми элементами для обучения детей 5-6 лет основам фигурного катания. Были сделаны акценты на развитие координационных способностей (КС) для повышения уровня физической подготовленности, развитие базовых КС, внутримышечной координации при выполнении заданий с изменением силовых и пространственных параметров; формирование навыков рационального дыхания и правильной осанки. В основном эксперименте приняли участие дети старшей группы детского сада, составившие контрольную группу (КГ) – 6 человек и экспериментальную (ЭГ) группа 6 человек. Первая занималась по традиционной общефизической подготовке, вторая – по разработанной методике обучения детей фигурному катанию с использованием игровых приемов.

Разработанная нами методика, состояла из 2-х этапов: подготовительного и основного.

На подготовительном этапе проводились занятия по ОФП, закаливание, осваивались основы техники на полу. Основной этап включал в себя занятия на льду. Во дворе детского сада залили площадку. Нами была предложена следующая последовательность начального обучения фигурному катанию на коньках:

Ходьба на льду вперед, в сторону, назад;

Приседания на месте;

Повороты в пол-оборота с группировкой рук вправо, влево на месте;

Скольжение вперед и назад по прямой в двухопорном и одноопорном положении;

«Змейки», «Фонарики» вперед и назад;

Простейшие остановки: Т-образная, «полукругом»;

Прыжки на месте с двух ног из положения приседа;

Скольжение по дугам вперед и назад в двухопорном и одноопорном положении;

Скольжение в приседе, «пистолетик», «ласточка»;

Перебежка вперед и назад;

Остановки: «плугом», поворотом двух ног перпендикулярно направлению движения, ребром конька на одной ноге

Простые вращения на месте, в движении;

Прыжки в пол-оборота «блинчики» в движении;

Прыжок «козлик», перекидной

В начале эксперимента (сентябрь месяц) было проведено тестирование с целью оценки уровня физической подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп. По данным проведенного тестирования видно, что координационные способности детей, обучающихся в обеих группах, находится примерно на одном уровне.

Исследование показало, что большинство координационных способностей освоены детьми на «удовлетворительном уровне. Однако способность к расслаблению, перестроению, дифференциации мышечного усилия в обеих группах находятся на очень низком уровне. По окончании эксперимента мы провели повторное тестирование которое показало, что помимо улучшения показателей координационных способностей дети из экспериментальной группы меньше болели простудными заболеваниями, так как занятия проводились на открытом воздухе. Так же нами был отмечен интерес и активность родителей детей, занимающихся по экспериментальной программе. В марте нами были проведены мини-соревнования, на которых дети в форме представления показали, чему они научились.

Вывод. Предложенная методика обучения детей младшего школьного возраста фигурному катанию в условиях детского сада является достаточно эффективной. В конце эксперимента дети, прошедшие обучение основам фигурного катания, овладели правильной техникой скольжения, научились выполнять простейшие элементы фигурного катания. Необходимо отметить, что средствами фигурного катания успешно решаются оздоровительные задачи, достигается общее повышение тонуса основных систем организма, идет пропорциональное развитие всей мышечной системы, активизируется работа анализаторных систем, и в первую очередь вестибулярного аппарата и общей координации движений.

Литература

- Кулагина Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет».: – М.: Астрель: АСТ, 2010 – 110 с.
- Ланцева Н.А. Методика развития гибкости у юных фигуристов 7-9 лет //Научные и педагогические исследования в коньковых видах спорта насовременном этапе; под ред. В.А. Апарина и И.М. Козлова. – СПб.: б.и., 2010– С. 67–74.
- Тузова Е.Н. «Обучение базовым элементам фигурного катания» – Учебно-методическое пособие – Издательство «Человек», 2015 – 96 стр.. с
- Чайковская Е.А. Фигурное катание / Е.А. Чайковская. – 3-е изд., пер.изд. – М.: Физкультура и спорт, 2003 – 127 с.
- Столлов И.И. Спортивная школа: начальный этап. Интегральный подход. Учебное пособие. Издание 2-е дополненное. М.: ООО «Оперативная полиграфия», 2017 – 180 с.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Шарова А.В. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения на современном этапе развития общества, являются важнейшей государственной задачей.

В настоящее время сохраняется негативная тенденция в состоянии здоровья детей и подростков школьного возраста. Причем, произошло не только серьезное ухудшение уровня здоровья детей в России [1, 2], но, что более существенно, изменились структура и специфика факторов риска нарушений состояния здоровья. Так, например, уровень донозологических изменений нервно-психического статуса в группе «здоровых» достигает 45%, уровень факторов риска дистресса – 64%. Еще более серьезные изменения претерпевает состояние психического здоровья детей. Каждый пятый ребенок рождается с нервно-психическими расстройствами, около 30% школьников имеют нарушения психоэмоционального статуса [3]. Неудовлетворенность жизнью у школьников 7-11 лет в России в четыре раза выше, чем в странах Западной Европы [4]. Физические упражнения обладают мощным потенциалом для регуляции психоэмоционального состояния человека, но использование его в школе незначительно. Учеными доказана связь физической подготовленности человека с уровнем психоэмоциональной устойчивости. Хорошо физически подготовленный человек может переносить большее психоэмоциональное напряжение, благодаря чему он справляется с жизненными и профессиональными проблемами. Применение метода сопряженного психофизического воздействия на детей в процессе физического воспитания основано на знании и активном использовании достижений современной психологии. При этом возникает реальная возможность осуществлять в процессе занятий физической культурой профилактику состояний дезадаптации [5]. В этой связи разработка методики рационального применения физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на коррекцию психофизического состояния детей среднего школьного возраста в процессе физкультурных занятий является актуальной задачей требующей научного решения.

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать методику психофизической коррекции в процессе физического воспитания. Исследование было организовано на базе ГБОУ Школа 1532. Для организации эксперимента нами было сформировано 2 группы учащихся 6 «а» и 6 «б» классов по 25 человек в каждой. В контрольной группе проводились уроки физкультуры по традиционной программе. Программа физического воспитания экспериментальной группы предполагала уроки физкультуры с применением нетрадиционных методов психофизической тренировки. В начале эксперимента нами с помощью школьного психолога и учителя по физической культуре было проведено входное тестирование. По результатам функциональных проб состояние учащихся на начало года можно оценить как удовлетворительное. Более детальная оценка показала, что «Неудовлетворительный» результат в пробе Руфье показало 12% в экспериментальном классе и 8% в контрольном (3 и 2 человека соответственно), «удовлетворительный» результат показали 48 % в экспериментальном и 52 % в контрольном (12 и 13 человек соответственно), «хороший» уровень работоспособности в экспериментальном классе показало 24% учащихся (6 человек) и 28 % в контрольном (7 человек). «Отличный» уровень работоспособности показало 12% (3 человека) как в контрольном, так и в экспериментальном классах. Статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено. По показателям психоэмоционального компонента (методика САН) учащиеся показали высокий уровень тревожности, удовлетворительный уровень по усталости (и это на начало года), преимущественно хороший уровень здоровья, умственное развитие в среднем так же дети оценивают на хорошем уровне, а вот счастливыми себя чувствуют только 24-28% как в контрольном так и в экспериментальном классах, в основном этот показатель на удовлетворительном уровне, свое настроение так же большая часть учащихся оценила как хорошее. Так же перед началом эксперимента нами были протестированы психофизические качества такие как интеллектуально-физическая стабильность (способность выполнять эффективно интеллектуально-физическую деятельность в условиях сбивающих факторов). И двигательная

память. Не справилось с выполнением теста на двигательную память 2 человека в контрольной и 3 человека в экспериментальной группе, выполнили тест с ошибками и медленно подавляющее большинство учащихся как в контрольной так и в экспериментальной группах (15 и 16 человек соответственно) на хорошо и отлично сдали тест только 5 человек из контрольной группы и 6 человек из экспериментальной групп. Таким образом, мы видим, что в психофизическом состоянии учащихся есть проблемы. Для их устранения нами была разработана методика, которая включала в себя следующее: 1) использование умеренных и постепенно возрастающих по интенсивности аэробных нагрузок. Мы их включали 2 раза в неделю на тему легкая атлетика и гимнастика, а так же в период лыжной подготовки. Дозирование физической нагрузки осуществляется по частоте пульса прирост пульса составлял 60-80% от исходного; 2) обязательное включение в комплекс упражнений дыхательной направленности, которые способны в значительной степени компенсировать явления энергодефицита; 3) использование в комплексе физических упражнений на развитие гибкости, равновесия, статико-кинетической устойчивости с целью их влияния на такие психические качества, как уверенность в себе, спокойствие, а также на личностную самооценку; 4) применение комплексов релаксационных упражнений, медитативных поз, упражнений для коррекции осанки, для нормализации процессов кортико-висцеральной саморегуляции и потенцирования психической релаксации. Мы использовали элементы антистрессовой пластической гимнастики в разминке и заключительной части. (успокаивающие элементы для снятия мышечного и психического напряжения; элементы для мобилизации физических и психических сил). Кроме этого нами использовались задания требующие наряду с выполнением физических упражнений творческого и логического мышления, памяти.

Результаты исследования и их обсуждение.

В конце эксперимента результаты исследования функциональных возможностей организма показывают, что результаты учащихся контрольной группы значительно отстают по уровню физического здоровья от учащихся экспериментальной группы. По показателям Индекса Руфье произошли наиболее значимые изменения в экспериментальной группе (на 32,5 %), тогда как в контрольной группе изменений практически не произошло. Это можно связать с увеличением доли аэробных занятий, использованием дыхательной гимнастики. По результатам ортостатической пробы и Пробы Ромберга можно заключить об улучшении в деятельности нервной системы у детей из экспериментальной группы. По результатам ортостатической пробы, в контрольной группе изменения не произошли. В экспериментальной группе прирост тоже был не очень выражен (всего 7,3 %) но в среднем показатели учащихся были уже в диапазоне «хорошо», тогда как в контрольной группе этот показатель так и остался на уровне удовлетворительно. В пробе Ромберга в контрольной группе прирост показателей был по сравнению с другими показателями наиболее значительным, хотя составил 4,7 %. На наш взгляд здесь сыграло свою роль естественное становление функций ЦНС. Несмотря на прирост уровень вестибулярной устойчивости у контрольной группы по-прежнему удовлетворительный. В экспериментальной группе уровень вестибулярной устойчивости оценивался в среднем на «хорошо». На наш взгляд, это объясняется включением в программу элементов антистрессовой пластической гимнастики, которая способствует регуляции нервных процессов и повышению устойчивости. Анализ данных состояния показателей психоземotionalного компонента психического здоровья учащихся позволяет сделать следующий вывод. Уровень адаптации в экспериментальной группе удалось поднять на уровень хорошо, тогда как у учащихся контрольной группы он остался прежним «удовлетворительно». Динамика эмоционального состояния школьников выражается в следующем: – у обеих групп наблюдается незначительное улучшение настроения в экспериментальной группе на 21,8%, а в контрольной на 10,3% (и там, и там различия достоверны). Мы связываем этот факт приближающимися каникулами и летом;

– незначительно возрос уровень тревожности учащихся контрольной группы, он по-прежнему «высокий», у экспериментальной это самый выраженный положительный прирост. Он составил 55,7% и учащиеся перешли диапазон «удовлетворительно» по этому показателю; – по показателю счастья в контрольной группе изменений не произошло, тогда как в экспериментальной увеличилось количество детей, которые себя ощущают на среднем уровне. Количество таких детей в экспериментальной группе увеличилось с 4 до 8 человек. Общий прирост по этому показателю составил 24,9% (различия достоверны); – примечателен тот факт, что в контрольной группе к концу года накапливается усталость на субъективном уровне (показатели ухудшились на 19,4 % ($P < 0,05$), в то время как в экспериментальной группе не смотря на конец года, субъективное ощущение

усталости снизилось на 15,9% (различия тоже достоверны). Уровень двигательной памяти учащихся экспериментальной группы находится в пределах нижней границы показателя «высокий», в то время как у контрольной группы – «средний». Высокий уровень двигательной памяти свидетельствует не только о положительных изменениях образных, мышечно-двигательных параметров памяти, но и о достаточно высоком уровне устойчивости к утомлению. Статистически достоверные различия в уровне интеллектуально физической стабильности у учащихся показывают, что у школьников экспериментальной группы в большей степени преобладает своеобразный уровень устойчивости к отвлекающим и сбивающим факторам, что снижает степень негативного реагирования на стрессовые ситуации и задает предпосылки для развертывания механизмов восстановления.

Выводы Все выше сказанное подтверждает, что у учащихся экспериментальной группы идет оптимизация протекания психофизиологических процессов, они имеют более высокий уровень адаптации и стресс устойчивости, чем учащиеся в контрольной группе.

Следовательно, разработанная методика применения средств психофизической тренировки в процесс физического воспитания, основанная на использовании в процессе урока элементов антистрессовой пластической гимнастики, дыхательной гимнастики, увеличение аэробного компонента занятий совершенствуют психофизическую подготовленность обучающихся, способствуя более комфортному восприятию учебных нагрузок.

Литература.

- Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 210 с.
- Анастаси А. Психологическое тестирование. Перевод с английского /А. Анастаси – М.: Педагогика, 2012. – Кн. 1. – 320 с.; Кн. 2. – 336 с.
- Андреева Г. М. Социальная психология – М., Аспект Пресс, 2015. – 108 с.
- Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 384 с.
- Минаев Б.Н., Шиян Б.М. – Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян – М.: Изд-во Просвещение, 2012. – 392 с.

ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ БУДУЩЕГО В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Яковлева М.А. – магистрант, Смоленский государственный
университет, физической культуры

Введение. Изучение рационального и иррационального в юношеском возрасте обусловлено тем, что до сих пор не выяснено, какое реальное содержание имеет исследуемое соотношение, в силу того, что юношеский возраст (15 – 20 лет) характеризуется высоким уровнем интеллектуального развития, когда уже имеется ментальный опыт, индивидуальность, которая рассматривается через призму сформированного внутреннего мира. Я-образ, приобретает черты самоопределения в жизненных планах, т.е. «устремление» в будущее, указывает на переход личности к следующему этапу – взрослости [2, С.27-28; 3, 212 с.]. Изменение иерархии потребностей, процесс усложнения, формирования личности при решении задач выбора жизненного пути связано с процессом адаптации организма к внешней среде, которая «тестирует» организм по всем параметрам телесного здоровья, результатом такого «экзамена» являются: уровень телесно-двигательных характеристик, динамика системы ценностей и триединого источника сенсорной, вербальной, структурной информации. Познание «себя» через ощущения собственного тела происходит в условиях психологического аспекта, с позиции умственных способностей, волевых качеств, кругозора, отношения к труду и иным людям, эмоций [1, 300 с.; 4, С. 274-277].

Цель исследования – выявить психолого-педагогические особенности формирования иррационального восприятия будущего в юношеском периоде в аспекте выявления страхов.

Объект исследования – юноши и девушки юношеского периода в поиске образа будущего и жизненных стратегий личности.

Цель исследования – выявить психолого-педагогические особенности формирования иррационального восприятия будущего в юношеском периоде.

Задачи. 1. Изучить особенности взаимодействия рационального и иррационального восприятия будущего в юношеском периоде. 2. Выявить влияние социально-психологических факторов оптимизации формирования жизненных целей. 3. Определить психолого-педагогические механизмы формирования представлений о будущем в условиях функционирования образовательных учреждений.

В исследовании принимали участие юноши и девушки 16 – 21 гг., обучающиеся в Смоленской академии Профессионального образования. 1-ый этап: теоретико-методологическое обоснование темы исследования, направленного на формулировку гипотезы, задач и методов, которые позволили провести системный анализ. 2-ой этап: апробация инновационной методики формирования иллюзорных представлений о будущем в контексте здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий в условиях функционирования образовательных учреждений. 3-ий этап: обработка данных, характеристика рационального и иррационального в педагогической системе формирования образа будущего в юношеском возрасте.

Методы и организация исследования. 1. Тест смысловых ориентаций Л. А. Леонтьева (2006), локус контроля – Я, позволяют контролировать события, вносить коррективы на будущее. 2. Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (Н. В. Панина), (20 вопросов, 5 шкал, характеризуют психологическое состояние человека и его удовлетворенность жизнью). 3. Методика диагностики иррациональных установок А. Элисса. 4. Психолого-педагогическое тестирование и медико-биологическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в пространстве социальных институтов.

Доминирование биологизации сводится к отбору и концепции социального научения с позиций первичных и вторичных врожденных побуждений (страх и тревожность, вызванные предшествующим, ранее нейтральным стимулом, без понимания прошлого невозможно изменить будущее). Построение психологического конструкта отражает основные тенденции и понимание о возможном их влиянии на решения, поведение человека.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные образовательные учреждения ориентированы на разработку и реализацию такой образовательной системы, в которой можно перестраивать педагогическую деятельность для сохранения, укрепления и развития телесного здоровья на всех этапах онтогенеза. Нами приводятся фрагмент данных (таблица 1), которая

составлена из 4 столбцов, в 1 и 2 столбцах, в которых указаны порядковый номер и код испытуемых. В 3 столбце-шкалы, указаны результаты теста смысловых ориентаций Л. А. Леонтьева. Так же 3 столбец разделен на 6 подстолбцов (цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля-Я, локус контроля-жизнь, общий показатель осмысленности жизни). В 4 столбце представлен выявленный уровень общего показателя осмысленности жизни. Данные исследования можно подтвердить результатами: низкий уровень (28%); средний уровень (68%); высокий уровень (4%).

Таблица 1. – Результаты смысловых ориентаций
(по Л. А. Леонтьеву), полученные обучающимися ОГБПОУ СмолАПО

№ п/п	Код испытуемого	Шкала						Уровень
		Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля-жизнь	Общий показатель осмысленности жизни	
1	101	17	29	18	12	21	76	Низкий уровень
2	102	20	14	13	13	16	62	Низкий уровень
3	103	23	29	22	17	30	94	Средний уровень
4	104	34	32	26	21	36	109	Средний уровень
5	105	30	25	24	21	32	92	Средний уровень
6	106	22	29	25	20	27	93	Средний уровень
7	107	32	32	30	16	34	102	Средний уровень
8	108	31	35	29	21	39	113	Средний уровень
9	109	23	29	17	22	29	90	Средний уровень
10	110	20	32	21	20	19	92	Средний уровень
11	111	31	29	32	24	33	109	Средний уровень
12	112	32	32	30	20	31	105	Средний уровень
13	113	32	26	24	18	28	96	Средний уровень
14	114	29	30	23	19	29	98	Средний уровень
15	115	25	27	23	19	25	87	Низкий уровень
16	116	23	16	20	14	22	75	Низкий уровень
17	117	27	23	20	21	22	84	Низкий уровень

Выводы. Деятельностно-аксиологический подход в юношеском возрасте как понимание иррационального и рационального является основой для разработки интегративной педагогической модели, где решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления.

Высокий уровень индекса общей жизненной удовлетворенности имеют 28% испытуемых. У 32% тестируемых выявился средний уровень индекса общей жизненной удовлетворенности; 40% имеют низкий уровень индекса общей жизненной удовлетворенности.

Высокий уровень выраженности наличия иррациональной установки (катастрофизация) имеют 81%; 77% выраженность установки – должествование в отношении себя; иррациональной установки (должествование в отношении других) – 43%. По шкале «самооценка и рациональность мышления» это – 43%; 24% имеют высокий уровень наличия иррациональной установки (фрустрационная толерантность). Средний уровень имеют: 75% – шкала «фрустрационная толерантность»; 57% по шкале «самооценка и рациональность мышления»; так же средний уровень выявлен у 57% по шкале «должествование в отношении других»; 23% выраженности наличия иррациональной установки (должествование в отношении себя); 19% выраженности наличия иррациональной установки (Катастрофизация). Низкий уровень выраженности наличия иррациональной установки (фрустрационная толерантность) имеют 2%.

Литература

- Абульханова, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина Алетейя, С. – Пб, 2001. – 300 с.
- Доброхотова, Ю. В. Статусы профессиональной идентичности у старшеклассников и студентов / Ю. В. Доброхотова // Молодые ученые –нашей новой школе. Материалы XI Межвузовской научно-практической конференции с международным участием. – М.: МГППУ, 2012. – С.27–28.
- Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А. Н. – М.: Наука. – 1972. – 212 с.
- Яковлев, А.Н. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного процесса Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлева, М. А. Яковлева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С.274 – 277.

ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Волкова А.М.- аспирант кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки

Аннотация. В статье представлено воздействие гипоксической тренировки как альтернативного способа достижения положительного результата при занятиях физическими упражнениями.

Анализ научных исследований показал, что малоподвижный образ жизни влияет не только на физиологическое состояние организма человека, но и на психическое. В физическом воспитании особая роль отводится мотивационному, эмоциональному и волевому состоянию. Особый интерес представляет мотивационное состояние, в котором желания и интересы оказывают влияние на приобщение к занятиям физическими упражнениями, в частности средству гипоксической тренировки.

Цель исследования - создание в организме человека лёгкого кислородного голодания. Для решения задач исследования мы изучили особенности дыхательной системы человека и применили комплекс дыхательных упражнений. Необходимо отметить, что кислородное голодание достигается задержкой дыхания, удержанием дыхания, выполнением физических упражнений без дыхания. Состояние, возникающее при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе, называется — гипоксия. В дыхательную систему поступает кислород, который способствует окислению органических веществ, а выделяется углекислый газ. Процесс окисления кислорода в клетках является источником выделяемой энергии, которая в свою очередь необходима для жизни. Один из видов тренировки, в основе которой лежит диафрагмовое дыхание называется- «гипоксическая тренировка».

Пример простой дыхательной гимнастики для освоения гипоксической тренировки. Суть упражнения заключается в том, что бы в течении 15 секунд медленно, не торопясь набирать воздух в лёгкие, т. е. делать непрерывный вдох, потом на 30 секунд задержать дыхание, после задержки дыхания совершить 15 секундный медленный, непрерывный выдох. Весь цикл упражнения составляет одну минуту. Цель упражнения не только адаптация к гипоксии, но и приобщение через этот процесс к расширению диапазона человеческих возможностей. Спортсмены довольно часто прибегают к гипоксическим упражнениям для достижения высоких спортивных результатов. Чехословацкий легкоатлет Эмиль Затопек в 1952 году выиграл Олимпийские игры в Хельсинки на дистанциях 5000 метров, 10000метров и в марафонском беге. Он единственный спортсмен за всю историю лёгкой атлетики кому удалось победить на трех дистанциях одной Олимпиады. он использовал беспрецедентный способ дыхания т.е . практически не дыша: на 8 шагов он делал вдох, потом 8 шагов задержка дыхания, далее опять 8 шагов выдох и 8 шагов задержка дыхания, таким образом у него получалось 32 шага на одном дыхании. Дыхание и ходьба обычного человека составляет следующий цикл: на 2 шага - вдох и 3 шага- выдох. За один цикл он осуществляет около 6 шагов.

Учитывая особенности дыхания человека в условиях разреженного горного воздуха, характеризующее частой и глубиной, необходимо отметить большие потери углекислого газа CO₂. Как было отмечено ранее, углекислый газ это необходимый компонент для обмена веществ. Он является стимулятором гормонов всего организма. Углекислый газ один из главных факторов кислотно-щелочного баланса крови, оказывает положительное влияние на сердечную мышцу и периферическое кровообращение. Углекислый газ, является стимулятором гормонов всего организма. Клеткам животных и человека углекислого газа необходимо 6-7%, а кислорода 2%. Эффект аэробных, циклических упражнений во многом определяется тем, что в организме создаётся режим умеренной гипоксии. В этом случае потребность организма в кислороде превышает возможность дыхательного аппарата. Исследования ряда ученых показали: если уровень снижения кислорода был не чрезмерен, то все сдвиги в функциональном состоянии организма незначительные и могут характеризоваться как положительные. Чрезмерным снижением кислорода в воздухе можно считать показатель уровня снижения на 10% . Вдыхание такого воздуха соответствует пребыванию человека на высоте 5800 метров над уровнем моря. На равнине содержание кислорода составляет 21%.

Заключение.

Гипоксическая тренировки как форма альтернативной специализированной тренировки упрощает и адаптирует занятия физическими упражнениями. Физическая культура становится более доступной для многих людей. С физиологической точки зрения раздвигаются границы адаптации к большинству неблагоприятных жизненных условий.

Выводы.

Анализ теоретических исследований применения гипоксических упражнений показал:

1. Применение гипоксических упражнений на равнине оказывает большее влияние на организм, чем простое пребывание в горах.

2. При выработке и концентрации углекислого газа в организме важна роль эффективности внешнего дыхания, так как оно определено уровнем углекислого газа на альвеолах. «Углекислота-это источник жизни», «кислород- энергетик».

3. Специалистам физического воспитания в процессе освоения гипоксической тренировки необходимо учитывать:

- стандартные сравнительные показатели влияния гипоксических упражнений на равнине и показатели влияния гипоксии во время простого пребывания в горах.

Литература:

Бубнова Ю. Б.- «Дыхательная гимнастика»

Борисенков М.П. - «Психологическое тестирование и психотерапия в спорте»

Волкова Т.В. - « Самоконтроль в физвоспитании студентов »

Волкова Т.В; Волков Д.А. - « Реабилитация»

Столлов Ив.И. Особенности спортивной подготовки высококвалифицированных бегунов на 400 м в условиях среднегорья в подготовительном периоде/ Материалы научно-практической конференции "Шаг в науку" кафедры "Теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки" Московского городского педагогического института физической культуры и спорта и Московского государственного педагогического университета М. 2017. С. 59-62.

ИЗМЕНЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ГРУППАХ ПОДГОТОВКИ 8 ЛЕТ И МЛАДШЕ

**Васильев П. А. - магистрант 2-го года обучения, кафедра теории и методики физического
воспитания и спортивной тренировки**

Введение. Значительная интенсификация всего процесса многолетней подготовки хоккеистов привела к обострению целого ряда проблем, все актуальнее становятся вопросы внедрения в практику результатов фундаментальных исследований в области теории и методики спортивной тренировки. В течение прошедших четырех лет практически все ключевые хоккейные державы (Канада, Швеция, Финляндия, США, Чехия) разработали собственные национальные программы подготовки молодых хоккеистов, которые стали основой и ключевой методологией национальных хоккейных школ этих стран. В России в 2018 году так же стартовала национальная программа подготовки хоккеистов (НППХ). На сайте федерации хоккея опубликованы разделы для возрастных групп «8 лет и младше» и «10 лет и младше».

Несмотря на то, что многие авторы [2, 3] подтверждают тот факт, что начальная подготовка юного хоккеиста должна начинаться с укрепления мышечного аппарата, обучения базовым двигательным навыкам и развития координационных способностей, в программе подготовки в возрастной группе 8 лет и младше, рекомендуемой международной федерацией хоккея развитию силовых способностей уделяется только 3-4% времени, а развитие выносливости вообще не включено в перечень необходимых базовых двигательных качеств. Такое положение дел объясняется биологической нецелесообразностью использования силовой тренировки в возрасте 6-8 лет. Однако в других видах спорта (в частности: спортивная гимнастика, акробатика) силовая тренировка применяется весьма успешно и не оказывает отрицательного воздействия на организм занимающихся [4].

По мере становления спортивного мастерства, увеличивается значение и объем времени, отведенного на технико-тактическую подготовку и силовая тренировка осуществляется либо в ущерб первой, либо игнорируется. Что, в свою очередь, провоцирует высокий уровень травматизма и приводит к снижению эффективности тренировочного процесса [2, 3].

Таким образом, выявленные противоречия, определили цель нашего исследования: разработать и экспериментально апробировать методику развития силовых способностей юных хоккеистов в группе начальной подготовки 8 лет и младше.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняло участие 40 мальчиков группы начальной подготовки (две группы), первого года обучения, тренирующихся на базе Хоккейной Школы «Крылья Советов» г. Москва имени И.Е. Дмитриева. Возраст занимающихся 6-8 лет на начало эксперимента. За основу был взят рекомендуемый учебно-тренировочный план.

Одна группа занималась в полном соответствии с рекомендуемым учебным планом (контрольная группа), в программу тренировок второй группы (экспериментальная группа) была интегрирована разработанная нами методика развития силовых способностей.

Ключевая особенность разработанной нами методики - психофизический подход, заключающийся в применении соревновательного и игрового методов для развития силовых способностей юных хоккеистов. Так же нами использовалось нестандартное оборудование (слайд-доски, степ, резиновые амортизаторы и балансирующие полусферы) и применение комбинированного метода в эстафетах сочетающих компоненты силовой, скоростной, координационной тренировки и общей выносливости. Игры-задания и маршруты эстафет разрабатывались таким образом, чтобы создавать условия для развития зрительного анализатора, способность к перестроению двигательных действий и закрепления изученных технико-тактических действий.

Принципы и методы направленных сопряженных воздействий в антропологических науках были внедрены в практику еще в середине прошлого века известным специалистом в области теории и методики спортивной тренировки В.М. Дьячковым (1967, 1969). Именно он начал применять этот подход в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Такой подход позволяет:

во-первых, использовать одно и то же упражнение как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, интеллектуального и психо-моторного развития; во-вторых, позволяет осознанно управлять процессом формирования высшей нервной деятельности детей 6-8 лет, которые связаны с возрастным совершенствованием основных свойств нервной системы; в третьих - эмоциональная составляющая упражнений сопряженного психофизического воздействия позволяет легко переносить нагрузки более высокого уровня без риска перенапряжения [1].

Специфика спортивной деятельности в хоккее заключается в том, что она осуществляется в ограниченных временных рамках при необходимости преодолевать активное сопротивление соперника, постоянно просчитывая меняющуюся ситуацию. Данный фактор указывает на то, что в настоящее время необходим комплексный подход в технико-тактической и физической подготовке. Такой подход и позволяет осуществить метод сопряженного психофизического воздействия.

Для обоснования параметров силовой тренировки нами были приняты экспериментально апробированные и научно-обоснованные программы силовой подготовки мальчиков в спортивной гимнастике [4]. За основу были взяты упражнения с преодолением веса собственного тела, с сопротивлением эспандеров и внешней среды (майский цикл тренировок вне льда включал 1 занятие в неделю в бассейне).

Силовая тренировка строилась по следующей схеме: первую неделю в занятиях применялись концентрированные силовые нагрузки, на второй неделе - нагрузки, благоприятные проявлению максимальных усилий; на 3-4 неделе - поддерживающие силовые нагрузки. В бассейне 1 раз в неделю применялись упражнения преимущественно на силовую выносливость различных групп мышц. Силовые упражнения применялись во второй половине занятия и составляли 30% времени, из них только 5-10 % времени отводилось на чисто силовую подготовку, в остальных случаях осуществлялось комбинированное воздействие.

Для оценки силовых способностей нами использовались следующие тесты: прыжок в длину – Тест 1; «пистолет» (приседание на одной ноге на балансировочной платформе) – Тест 2 и 3; подтягивание в висе на перекладине – тест 4; отжимание от пола – Тест 5; поднимание ног в висе на шведской стенке до касания верхней планки – Тест 6; разгибание туловища, лежа на животе до касания планки – Тест 7; бросание набивного мяча на дальность из-за головы, сидя на полу – Тест 8.

Данное тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента. Все полученные результаты представлены нами в таблице.

Из таблицы видно, что до начала эксперимента, группы были практически однородны. Значимых различий между ними не наблюдалось. После эксперимента по всем силовым показателям результаты экспериментальной группы были выше ($P < 0,05$).

Если по скоростно-силовым показателям (Тест №1 и Тест № 8) эти различия не так заметны, то в показателях динамической силы экспериментальная группа демонстрирует результаты лучше, чем контрольная в 3 и более раз. Что говорит об эффективности применения силовой тренировки в данной возрастной группе.

Наибольший прирост показателей был нами выявлен в тестовых заданиях, в которых исходный результат стремился к «0». В контрольной группе изменения в тестах: «подтягивание в висе на перекладине»- тест 4; поднимание ног в висе на шведской стенке до касания верхней планки – Тест 6; разгибание туловища, лежа на животе до касания планки – Тест 7 изменения были минимальны и недостоверны.

Динамика силовых способностей юных хоккеистов в процессе педагогического эксперимента

		Контрольная (n=20)	Экспериментальная (n=20)	P
Тест 1	начало	123, 4 + 2,7	122, 1 + 3,09	> 0,05
	окончание	131,6 + 3,1	148, 4 + 3,4	< 0,05
	% прироста / P	6,6% / < 0,05	21,3% / < 0,05	
Тест		1,8+0,04	1,8+0,09	> 0,05

		3,1+0,1	9,68+0,4	< 0,05
		72,2% / < 0,05	437,8% / < 0,05	

Тест 3	начало	0,6+0,06	0,5+0,03	> 0,05
	окончание	2,3+0,11	6,2+0,71	< 0,05
	% прироста	283% / < 0,05	1140% / < 0,05	
Тест 4	начало	3,2+1,6	2,9+0,69	> 0,05
	окончание	3,8+1,06	9,4+1,16	< 0,05
	% прироста / Р	18,8% / > 0,05	224,1% / < 0,05	

Тест 5	начало	7,8+0,92	8,9+1,01	> 0,05
	окончание	9,7+1,26	19,4+1,28	< 0,05
	% прироста / Р	24,4% / < 0,05	136,6% / < 0,05	

Тест 6	начало	1,2+0,46	1,4+0,38	> 0,05
	окончание	1,6+0,61	7,8+1,06	< 0,05
	% прироста / Р	33,3% / < 0,05	457,1% / < 0,05	
Тест 7	начало	8,3+1,13	9,1+0,96	> 0,05
	окончание	8,4+1,06	16,4+1,28	< 0,05
	% прироста / Р	1,2 % / > 0,05	80,2% / < 0,05	
Тест 8	начало	275,4+4,26	279,8+4,34	> 0,05
	окончание	279,6+5,31	321,4+4,82	< 0,05
	% прироста / Р	1,5% / > 0,05	14,9% / < 0,05	

Выводы. В процессе педагогического эксперимента, было показано, что силовые способности в этом возрасте активно откликаются на тренировочные воздействия и их прирост составляет от 15 до 500 и более %, что ставит под сомнения установившиеся положения о низкой эффективности силовых упражнений в этом возрасте. Полученные результаты могут служить основанием для коррекции тренировочных программ юных хоккеистов.

Литература.

Антонюк С.Д. Курносков К.В. Реализация принципа направленного сопряженного воздействия в процессе физической подготовки юных спортсменов // Вестник ТГУ, выпуск 7 (123), 2013, С. – 204-207 ISSN 1810-0201.

Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой: Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. Исправленное и дополненное). - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.

Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 10 - 12 ЛЕТ

Метальникова Ю.М. – магистрант, кафедра теории и методики спортивных дисциплин

Введение. В современное время спорт требует от спортсменов хорошей физической подготовленности, высокого уровня функционального развития, способности выдерживать высокие нагрузки в тренировочном процессе и на соревнованиях, а также спортсмен должен быстро восстанавливаться после нагрузки [3,5]. Чтобы отвечать требованиям современного спорта, нужен специальный фундамент, который будет в точности соответствовать требованиям избранной специализации и полностью обеспечивать готовность к дальнейшему эффективному тренировочному процессу и успешному выступлению на соревнованиях высокого уровня [1,2].

Что бы побороть своего соперника и «положить» его на лопатки нужны: ловкость передвижений, быстрота, сила мышц, выносливость, координация [4]. Так же эти качества важны для контратак. Физическое развитие борца определяет сочетание этих качеств и степень их развития.

Актуальность данного исследования заключается в том, что в спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика отбора и ориентации, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности.

В процессе подготовки юных борцов важное значение придается разносторонней физической подготовленности, гармоническому развитию основных двигательных качеств. Чем выше уровень развития двигательных качеств и разносторонняя физическая подготовленность борца, тем большими потенциальными возможностями располагает спортсмен в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики.

Важность скоростно-силовой подготовки для юных борцов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности.

Из этого, нами была поставлена **цель** – повысить уровень развития скоростно-силовых способностей у борцов вольного стиля 10-12 лет.

Из поставленной цели были обозначены следующие **задачи**:

1. Определить уровень развития скоростно-силовых способностей юных борцов вольного стиля.
2. Разработать методику скоростно-силовой подготовки юных борцов вольного стиля 10-12 лет.
3. Оценить эффективность методики скоростно-силовой подготовки борцов 10-12 лет.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в городе Москве в Спортивной школе олимпийского резерва № 42 в 2016-2017 учебном году. В нем участвовало 20 борцов вольного стиля 10–12-летнего возраста. При проведении педагогического эксперимента испытуемые были разделены на две равноценные группы по 10 человек в каждой (экспериментальная и контрольная).

Исследование проводилось в три последовательных этапа. Первый этап был посвящен анализу и синтезу научно-методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы, поиска средств и методов организации и проведения экспериментального исследования.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование. Тесты были проведены в начале учебного года и в конце, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Данный этап предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента с целью обоснования эффективности, разработанной нами методики повышения скоростно-силовой подготовленности борцов вольного стиля 10 - 12 лет путём изменения тренировочного процесса в экспериментальной группе.

Контрольную группу составили юные борцы вольного стиля 10 – 12 лет, которые тренировались по стандартной программе для СШОР.

Третий этап включал анализ и интерпретацию данных педагогического эксперимента, описание результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные нами, позволили оценить эффективность разработанной нами методики (табл.1).

Таблица 1

Динамика результатов скоростно-силовых способностей борцов экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента

№	Название теста	Группа	До эксперимента $X \pm \sigma$	Прирост (%)	После эксперимента $X \pm \sigma$	Прирост (%)
1.	Подтягивание (выход) на низкой перекладине в парах (раз).	ЭГ	$13,5 \pm 2,3$	1,8	$15,3 \pm 2,1$	13,3
		КГ	$13,4 \pm 2$	0,8	$14,2 \pm 2,9$	6
2.	Сгибание туловища лежа на спине (пресс) за 30 с. (раз).	ЭГ	$24,3 \pm 2,7$	2	$26,3 \pm 2,6$	8,2
		КГ	$24,5 \pm 2,1$	1,1	$25,6 \pm 2$	4,5
3.	Тройной прыжок в длину с места (см.).	ЭГ	$458,2 \pm 15,8$	13,2	$471,4 \pm 18$	2,9
		КГ	$458,9 \pm 11,3$	9,1	$468 \pm 13,8$	1,9
4.	Прыжки в высоту (10 раз) (сек.)	ЭГ	$17 \pm 0,6$	0,72	$16,28 \pm 0,5$	4,2
		КГ	$17,06 \pm 0,6$	0,42	$16,64 \pm 0,5$	2,5
5.	Выполнение 10 бросков упражнения «Мельница» (сек.)	ЭГ	$57,3 \pm 3,6$	3,9	$53,4 \pm 3,3$	6,8
		КГ	$57 \pm 2,7$	1,9	$55,1 \pm 2$	3,3
6.	Бег на 30 м. (сек.).	ЭГ	$5,28 \pm 0,1$	0,1	$5,18 \pm 0,1$	1,9
		КГ	$5,26 \pm 0,2$	0,06	$5,2 \pm 0,1$	1,1
7.	Челночный бег 3x10 м. (сек.).	ЭГ	$9,68 \pm 0,2$	0,13	$9,55 \pm 0,2$	1,3
		КГ	$9,66 \pm 0,2$	0,08	$9,58 \pm 0,3$	0,8

ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

Анализ динамики результатов скоростно-силовых способностей показал, что у борцов экспериментальной и контрольной группы произошли изменения в скоростно-силовой подготовке.

Согласно полученным данным, прирост в показателях скоростно-силовой подготовленности больше у юных борцов экспериментальной группы. Количество раз подтягиваний (выходов) на низкой перекладине улучшилось в экспериментальной группе на 13,3%, а в контрольной на 6%; количество раз сгибания туловища лежа на спине (пресс) за 30 сек в экспериментальной группе на 8,2%, а в контрольной - на 4,5%; результат в тройном прыжке в длину с места улучшился в экспериментальной группе на 2,9%, а в контрольной – на 1,9%; время выполнения прыжков высоту на 0,5 м улучшилось в экспериментальной группе на 4,2%, а в контрольной - на 2,5%; время выполнения 10 бросков «Мельница» улучшилось в экспериментальной группе на 6,8%, а в контрольной – на 3,3%; время выполнения бега на 30 м в экспериментальной группе улучшилось на 1,9%, а в контрольной – на 1,1%; время выполнения теста челночный бег 3x10 м в экспериментальной группе на 1,3%, а в контрольной - на 0,8%.

Наибольший прирост в экспериментальной группе оказался при выполнении подтягиваний (выходов) на низкой перекладине и составил 13,3%, а наименьший прирост оказался во времени выполнения челночного бега 3х10 м и составил 1,3%. В контрольной группе наибольший прирост оказался так же при выполнении подтягивания (выходов) на низкой перекладине и составил 6%, а наименьший также во времени выполнения челночного бега 3х10 м и составил 0,8%.

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной методики скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля 10 – 12 лет.

Выводы:

1. Современный уровень развития вольной борьбы предъявляет высокие требования к физической подготовленности борцов, одной из сторон которой являются скоростно-силовые качества.

2. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных борцов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования.

3. Результаты педагогического эксперимента показывают, что борцы экспериментальной группы, занимавшиеся по разработанной методике, повысили уровень скоростно-силовой подготовленности, о чем свидетельствует прирост результатов тестовых упражнений.

Литература

- Акопян А.О. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах / А.О. Акопян, В.А. Панков // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2 – С. 120-125.
- Бальсевич В.К. Конверсия основных положений в теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика Физической Культуры. – 2006. – № 4 – С. 35-45.
- Беляев В.С., Богущкий С.В., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н. Физическая подготовка высококвалифицированных тяжелоатлетов с применением тренажера «Правило» / В.С. Беляев, С.В. Богущкий, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров. - Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2017. – №3 (27). – С. 15-20.
- Тушер, Ю.Л. Современный подход к повышению специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов / Ю.Л. Тушер, С.В. Богущкий, Д.Н. Черногоров, Р.Д. Кислов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 58–62.
- Черногоров Д.Н., Тушер Ю.Л. Особенности методики физической подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов. Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 40-летию факультета физической культуры / Под ред. А.Ю. Фролова.– Тула: Тул. производственное полиграф.предприятие, 2017.– С.444-449.

ВЛИЯНИЕ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Алымова Н.Н. - магистрант, кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;

Анотация. В статье рассматривается влияние бессознательных ресурсов психики человека на изменение деятельности эндокринной системы при занятии зимним плаванием как метода психологической защиты в стрессовых ситуациях. Разработанный метод заключается в погружении испытуемых в ледяную воду с чередованием воздействия теплой температуры.

Введение. Известно, что зимнее плавание относят к одному из малоизученных видов физической деятельности, что требует значительного внимания со стороны ученых. Такой вид двигательной деятельности носит экстремальный характер, в связи с тем, что на человека помимо физической нагрузки идет воздействие холодовой нагрузки в качестве ледяной воды [3]. Установлено, что в процессе моржевания повышается работоспособность и выносливость организма, повышается самооценка. Известно, что моржевание является общеукрепляющим воздействием на организм и способствует активизации умственной и физической работоспособности [5]. Известно, что при воздействии стрессовой ситуации на организм, а простое погружение в ледяную воду уже является стрессом, происходит выделение ряда гормонов и нейромедиаторов в организме внутренними органами и головным мозгом [4, 2]. Например, серотонин, дофамин работают, как сосудосужающее вещество в крови и головном мозге, которое сокращает гладкие мышцы, направленные на согревание организма, вызывая эйфорию в ответ на стресс как защитную реакцию с целью выхода из него, уменьшая боль и влияя на эмоциональное состояние. Следовательно, начинается воздействие факторов внутреннего подкрепления, что и служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовлетворения, что влияет на процессы мотивации и обучения. Серотонин – гормон «хорошего настроения» вырабатывается в момент экстаза и вызывает эйфорию. Он увеличивается в ответ на стресс как защитная реакция с целью выхода из стресса. Дофамин – биохимический предшественник норадреналина (и адреналина). Служит важной частью «системы вознаграждения» мозга. Он естественным образом вырабатывается в больших количествах во время положительного опыта. При занятии зимним плаванием или, к примеру, прослушивании приятной музыки вырабатывается дофамин, который используется мозгом для оценки и мотивации, закрепляя важные для выживания и продолжения рода действия [1]. Если моржевание рассматривать как способ самоуспокоения и мотивации, то можно сказать, что оно является одной из форм психологической защиты и стратегией движения к поставленной цели человеком. Психологическая защита связывается с функциями психики как приспособление, уравнивание и регуляция. Холодовые нагрузки на организм дают возможность человеку избирательно направлять неосознаваемые ресурсы психики на решение сознательно поставленных задач [5].

Задачи исследования – выявить и экспериментально доказать воздействия адреналина, серотонина и дофамина на регуляцию психоэмоционального состояния человека. Методы и организация исследований. Обследованы 16 участников соревновательной дистанции 25 метров. Каждый участник проплыл по дистанции 25 метров, совершив заплыв в ледяной воде (+2°C). Время заплыва составляло в среднем 25 сек. Испытуемые были разбиты на 4 группы с разным стажем моржевания (тренированности в экстремальных холодовых и психофизиологических нагрузках): 1 год занятий; 2 года занятий; 3-8 лет (среднее 4,5 года); 10-20 лет (среднее — 14 лет). Психофизиологические замеры проводились за 10-15 минут до заплыва и после него через 10-15 минут: 1) до начала дистанции — старт, отправная точка; 2) по окончании заплыва — через 25 метров. Для определения уровня гормонов адреналина, норадреналина, серотонина и дофамина была взята проба мочи с целью проведения анализа, за пять минут до старта и через пять минут после дистанции. Для замера показателей вегетативной нервной системы использовались следующие методы сбора данных: тонометрия с измерением артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) с помощью тонометра; 8-цветный тест Люшера, который определяет физиологическое соответствие симпатического или парасимпатического преобладания вегетативной нервной системы; опрос о положительных изменениях в нервной системе в результате привычек, поведения, состояние внутренних органов по средствам анкетирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился на базе спортивной базы яхт-клуба г. Дубны. На основании полученных данных рассчитывались следующие показатели: Вегетативный индекс Кердо (ВИК). Он оценивал состояние вегетативной регуляции по ЧСС и АДД ($\text{ВИК} = (1 - \text{АДД}/\text{ЧСС}) \times 100$). $\text{ВИК} = 0$ – вегетативное равновесие, $\text{ВИК} > 0$ – нарушение вегетативного равновесия в сторону парасимпатической нервной системы (ПНС). В группах 1, 2, 3 ВИК показал значение меньше «0». Это может говорить о том, что происходит процесс мобилизации и накопления энергетических ресурсов перед стартом. После нагрузки во всех группах произошел сдвиг в сторону симпатической системы. За пределы нормы вышли 1 и 4 группа. Это говорит о том, что организм «новичков» и пловцов «со стажем» справляется с нагрузками хуже, чем пловцы из 2 и 3 групп. У них до заплыва отмечается дисбаланс в регуляции нервной системы, который увеличился к финишу и показал напряженное состояние резервов организма (рис 1).

Вегетативный коэффициент по тесту Люшера, определил энергетический баланс организма, указав его влияние на вегетативные центры с установкой на доминирующий отдел вегетативной нервной системы. Уровень был в пределах 1–1,5 баллов. Это значит, что мобилизация физических и психических ресурсов произошла на оптимальном уровне с активной деятельностью (рис 2). За пределы значения вышли показатели «новички» и пловцы «со стажем». Психофизиологическое перенапряжение проявилось как импульсивность и нетерпеливость. У «новичков» мобилизация оказалась с задержкой перед стартом. Нервно-психическое напряжение у всех было слабо выражено. Это означает отсутствие психического и соматического дискомфорта. Учитывая экстремальные условия, дистанция оценивалась пловцами как обычная.

Показатели норадреналина, адреналина и дофамина перед стартом показали завышенные значения, а серотонин был в норме, что говорит об изменении в ЦНС, повышенной возбудимости, эмоциональном состоянии пловцов, указывающее на «боевую готовность» перед стартом. Некоторые пловцы из группы 1 и 4 отмечали чувства страха и тревоги, но при этом пловцы отмечали у себя ощущения отваги и яростного настроения на прохождение дистанции. По завершении дистанции у пловцов уровень адреналина, норадреналина и дофамина был в пределах нормы, а гормон серотонина превысил норму. Это говорит о том, что после финиша парасимпатическая нервная система преобладала, приводя организм в состояние покоя, удовлетворения, что способствовало восстановлению энергетических ресурсов (рис 3). Так же пловцы отметили, что на их уровень жизни положительно влияли полезные привычки, здоровое состояние внутренних органов, что стало менять их поведение в положительную сторону и мотивировать на занятия физической культурой, зимним плаванием и хорошим настроением.

Выводы. Таким образом, приведенные выше результаты позволяют сделать следующие заключения:

1. Выработка гормонов дофамина, серотонина и адреналина способствует положительной психофизиологической адаптации организма к нагрузке, внутреннего подкрепления, формирования чувства любви во всех ее проявлениях (любимому занятию, семье и т.д.), что является сильной мотивацией к различным видам обучения.

2. Бессознательные ресурсы психики симпатической и парасимпатической нервной системы способствуют на поиск снятия напряжения и через физиологическую зависимость люди находят свое спокойствие, что благотворно влияет на процесс обучения и подготовку к соревновательному периоду.

3. Испытуемыми было отмечено, что происходили положительные изменения в их нервной системе по средствам полезных привычек, поведения, здорового состояния внутренних органов, которые являются основными особенностями преобладания над одной и нервных систем решающие проблемы с неуверенностью в своих силах, страхами и негативизмом.

4. В этом случае зимнее плавание можно рассмотреть с точки зрения копинг-стратегии, но при этом неосознаваемые ресурсы психики будут изменять работу иммунной системы.

Литература

Журнал для пассажиров/ S7/Мы воспринимаем музыку не только на слух но и всем телом, август 2018, стр 82.

Википедия/Свободная энциклопедия [Электронный ресурс] <https://ru.wikipedia.org/wiki/серотонин>. Дата обращения: 01.10.18.

Крючкова Е.//Вслух.ru./ Крючкова Е. Последние научные труды по моржеванию датируются началом прошлого века, 2015 [Электронный ресурс] <http://www.vsluh.ru/news/society/298253>. Дата обращения: 17.09.18

Телеканал наука/Испытание холодом [Электронный ресурс] <https://naukatv.ru/video/433> Дата обращения: 12.07.18

Фишер, Т.А. Моржевание как способ повышения качества/ Фишер Т.А., Доценко Т.А., Петров Е.Л., Фролова О.В.// Известия Самарского научног

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Саталкина Т.В. – магистрант, кафедры теории и
методики физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Современный уровень развития игровых видов спорта предъявляет высокие требования к процессу спортивной подготовки, где достижение оптимального уровня развития разных сторон подготовленности спортсмена, обеспечение их единства составляет основную задачу. От правильного подбора средств, сочетания и взаимосвязи методов на всех этапах подготовки спортсменок и их последующей интеграции во многом зависит эффективность учебно-тренировочного процесса и его дальнейшее развитие.

Эффективность соревновательной деятельности в мини-футболе во многом обусловлена уровнями развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности футболисток. Совершенствование подготовленности обеспечивается как в ходе тренировочного процесса, так и непосредственно во время игры.

В настоящее время во многих вузах сейчас можно наблюдать женскую команду по мини-футболу. Хотя женский мини-футбол и набирает свою популярность в вузах, но есть некоторые сложности в организации учебно-тренировочного процесса, а так же существует малочисленное методическое обеспечение по женскому мини-футболу.

Для достижения отличного спортивного результата нужна специальная подготовка, то есть интегральная подготовка, которая поможет футболисткам объединить их знания, умения и навыки и приведет их к успеху в соревнованиях. Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

Цель исследования – изучить специфику спортивной подготовки студенток занимающихся мини-футболом.

Задачи исследования – проанализировать теоретико-методические основы спортивной подготовки девушек занимающихся мини-футболом и определить существующие программы подготовки женщин по мини-футболу

Методы исследования - анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучив литературу по данной теме, было выявлено, что методические аспекты обучения и воспитания игроков женского пола в мини-футболе отражены не в полной мере, что определяет необходимость данной научно-исследовательской работы.

Выполнение упражнений на технику, или на развитие физических качеств, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в интегральной подготовке полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности [4].

Спортивная подготовка по мини-футболу включает в себя 5 раздела: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая. Чтобы студенческая женская команда по мини-футболу достойно выступала на соревнованиях, девушки должны обязательно совершенствовать все эти виды спортивной подготовки. Во многом все зависит от тренера, от его профессионально-личностных качеств [3].

Тренировочный процесс футболисток предполагает разнообразные методы выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры.

Выбор методов определяется задачами и содержанием тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся.

В каждом занятии тренер должен стремиться к достижению возможно большего объема полезной нагрузки. На тренировках всегда должна быть повышена моторная плотность тренировки, для того, чтобы девушки-футболистки всегда были в движении, и не просто так стояли, а двигались, так как в мини-футболе всегда должно быть движение. И сами девушки будут получать удовольствия, оттого, что они все время работают с мячом и без мяча, и будут уходить после тренировки, чувствуя, что они тренировались и пришли не просто так, а пришли добиваться определенных результатов. Так же в процессе тренировки у игрока должна формироваться логическая цепочка понимания цели и задачи игры.

Анализ тенденций развития современного мини-футбола свидетельствует о непрерывном возрастании интенсивности игровых действий, повышении уровня физической подготовленности спортсменов, значении эффективности и точности выполнения футболисток игровых приемов и двигательных действий. Необходимо разрабатывать новые средства и методы физической и технической подготовки футболисток, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки [2].

Выводы. Итак, интегральная подготовка девушек занимающихся в студенческой команде по мини-футболу, должна быть направлена на сочетание и интеграцию различных средства всех видов спортивной подготовки в течение годового цикла подготовки. Тренер всегда должен совершенствовать учебно-тренировочный процесс, который предусматривает, в первую очередь, системность, разработку учебных тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей футболисток, а также моделирование индивидуальной и коллективной игровой подготовки. Все это ставит перед тренером сложную задачу подбора упражнений, учитывающих закономерную последовательную динамику усложнения занятий; сильные и слабые стороны игроков с конкретными игровыми обязанностями; систему коллективных действий команды с характерными игровыми ситуациями и их решениями.

Литература.

- Алексеев С. В. Педагогические условия повышения эффективности обучения основам техники футбола / С. В. Алексеев // Материалы Всерос. науч. практ. конф. «Инновационные технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения». – СПб.: СПб НИИФК, 2006. – С. 112-115.
- Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин - М.: Физкультура и спорт, - 2009. - 280 с.
- Чирва Б. Г. Концепция технической и тактической подготовки футболист

УРОВЕНЬ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ 12–14 ЛЕТ К ЖЕНСКОЙ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Степанова Д.П. – студентка, кафедра теории и методики спортивных дисциплин

Введение. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года в числе приоритетных задач ставит «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (на первом этапе – с 34,5 % до 60 % и на втором этапе – до 80 %)» к 2020 году [1]. Однако в большинстве видов спорта, согласно требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП), зачислению в группы начальной подготовки подлежат дети младшего школьного и дошкольного возраста; подросткам же остается лишь небольшое количество спортивных дисциплин, где они имеют возможность быть принятыми в спортивные школы и проявить себя. В числе этих видов спорта женская тяжёлая атлетика, возраст набора в которую, согласно соответствующему ФССП, составляет 10 лет [2]. В то же время, как показывает практика, тренеры охотно принимают девочек и более старшего возраста – 12–14 и даже более лет, соответствующих требованиям этого вида спорта.

Однако обеспечить полноценный набор начинающих в группы начальной подготовки и обеспечить сохранность контингента указанных групп возможно лишь при условии осведомлённости и позитивного отношения потенциальных занимающихся к данному виду спорта.

В этой связи целью исследования выступила оценка: а) уровня осведомлённости и б) эмоционального отношения девочек 12–14 лет к женской тяжёлой атлетике.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели нами был проведен опрос 64 школьниц в возрасте от 12 до 14 лет. Опрос в форме анкетирования проводился во время прохождения производственной (педагогической) практики на базе ГБОУ «Школа № 1507» г. Москвы в ноябре 2018 года. Никто из респондентов не имел опыта занятий тяжёлой атлетикой. Отметим, что в данном исследовании девочки рассматривались как потенциальные занимающиеся, поскольку их возраст (12–14 лет) является подходящим для начала занятий тяжёлой атлетикой.

В анкету были включены три вопроса с инструкцией «подчеркните ответ, соответствующий Вашему мнению»:

1. Знаете ли Вы такой вид спорта, как женская тяжёлая атлетика? (с набором ответов: «никогда не слышала», «что-то слышала», «мало знаю», «знаю довольно хорошо», «знаю очень хорошо»).

2. Моё отношение к женской тяжёлой атлетике можно охарактеризовать как...: «отличное», «хорошее», «нейтральное», «отрицательное», «крайне отрицательное».

3. Если бы у меня была такая возможность, то я ...: «абсолютно точно пошла бы заниматься тяжёлой атлетикой», «точно пошла бы заниматься тяжёлой атлетикой», «не уверена, что стала бы заниматься тяжёлой атлетикой», «не пошла бы заниматься тяжёлой атлетикой», «абсолютно точно не пошла бы заниматься тяжёлой атлетикой».

Полученные данные были подвергнуты математической обработке.

Результаты исследования и их обсуждение. На рис. 1 приведены сведения о распределении ответов опрошенных, характеризующих уровень осведомлённости девочек-подростков о женском тяжелоатлетическом спорте.

Как видно из данных рис. 1, подавляющее большинство (более 90 %) опрошенных плохо знакомы с женской тяжёлой атлетикой, из них 42 % «что-то слышали» о данном виде спорта, около половины школьниц отметили, что «мало знают» о женской тяжёлой атлетике, а 2 % никогда не слышали о ней. Ни одна из опрошенных школьниц не указала, что знает этот вид спорта очень хорошо. Таким образом, менее 10 % девочек 12–14 лет более или менее осведомлены о существовании такого вида спорта.

Для специалистов, которые отвечают за набор начинающих, это означает необходимость быть готовым к проведению просветительской работы со школьниками (как минимум, к развернутому рассказу и показу видеоматериалов) о тяжелоатлетическом спорте.

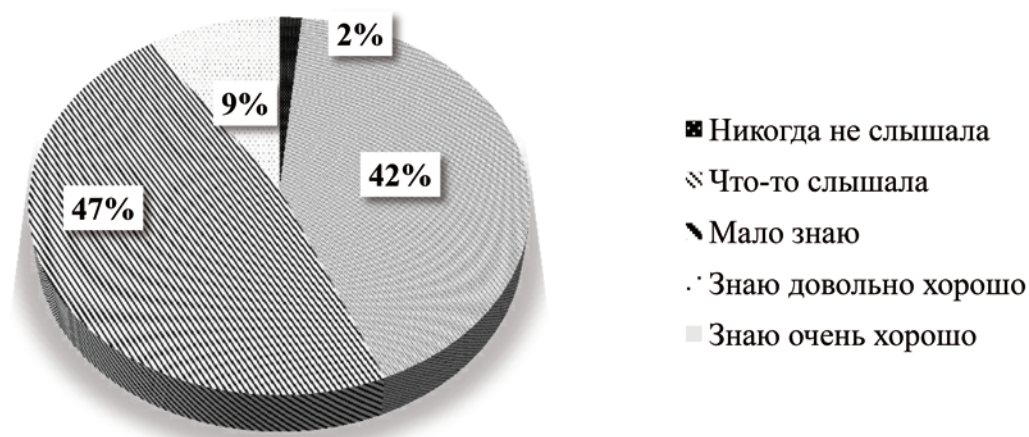


Рис. 1. Уровень осведомлённости девочек-подростков 12–14 лет о женской тяжёлой атлетике (n=64)

На рис. 2 приведены данные, отражающие эмоциональное отношение школьниц 12–14 лет к изучаемому виду спорта.

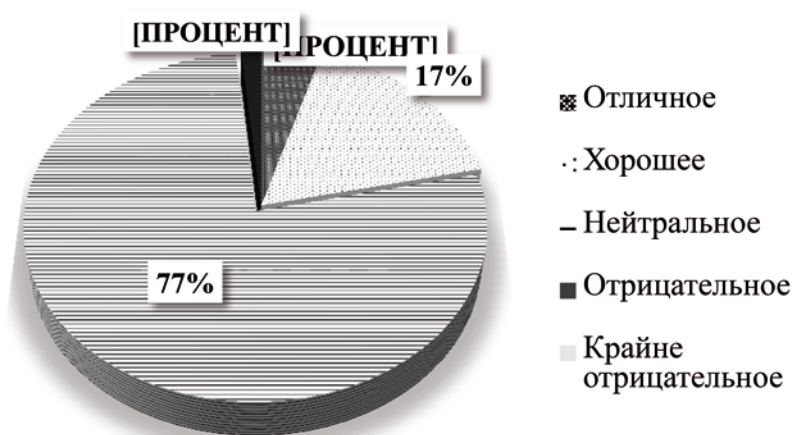
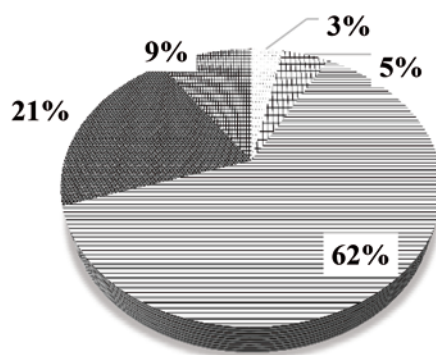


Рис. 2. Эмоциональное отношение школьниц 12–14 лет к женской тяжёлой атлетике (n=64)

Из рис. 2 усматривается, что большинство (около 80 %) опрошенных «нейтрально» относится к женской тяжёлой атлетике. Подобные результаты скорее всего связаны с тем, что у школьниц нет чёткого представления о рассматриваемом виде спорта. Около четверти опрошенных указали, что положительно (хорошо и отлично) относятся к женской тяжёлой атлетике. О своём отрицательном отношении к данной спортивной дисциплине заявил всего один процент подростков; ответ «крайне отрицательное отношение» не был дан ни одной из девочек.

Полученные данные указывают на то, что 22 % школьниц, положительно относящихся к данному виду спорта, и есть потенциальная целевая аудитория для набора в группы начальной подготовки.

На рис. 3 показано соотношение ответов респондентов, иллюстрирующих степень готовности школьниц к занятиям женской тяжёлой атлетикой и позволяющих оценить перспективы набора начинающих.



- ▤ Абсолютно точно пошла бы заниматься тяжёлой атлетикой
- ▦ Точно пошла бы заниматься тяжёлой атлетикой
- ▧ Не уверена, что стала бы заниматься тяжёлой атлетикой
- Не стала бы заниматься тяжёлой атлетикой
- ▨ Абсолютно точно не стала бы заниматься тяжёлой атлетикой

Рис. 3. Готовность школьниц 12–14 лет попробовать свои силы в женской тяжёлой атлетике (n=64)

Из данных рис. 3 усматривается, что лишь 8 %, а это менее 1/10 опрошенных, со значительной степенью вероятности пошли бы заниматься женской тяжёлой атлетикой. 62 % школьниц не уверены в своей готовности попробовать свои силы в данном виде спорта. Практически треть девочек «не стали бы» и «абсолютно точно не стали бы заниматься» женской тяжёлой атлетикой.

Полученные результаты указывают на то, что потенциальная целевая аудитория для набора в группы женской тяжёлой атлетики составляет даже не 22 % школьниц 12–14 лет, а меньше – порядка 8 %.

Выводы:

1. Как показали результаты анкетирования школьниц 12–14 лет:

- уровень осведомлённости опрошенных о женской тяжёлой атлетике можно оценить как низкий: более 90 % девочек плохо знакомы с данным видом спорта;

- в целом, отношение девочек к женской тяжёлой атлетике нельзя назвать положительным: 77 % опрошенных нейтрально относятся к женской тяжёлой атлетике, 1 % отрицательно и лишь 22 % положительно;

- готовность современных школьниц 12–14 лет попробовать свои силы в женской тяжёлой атлетике находится на низком уровне: лишь 8 % опрошенных стали бы заниматься этим видом спорта, а 30 % девочек даже не рассматривают возможность занятий тяжелоатлетическим спортом.

2. При таком низком уровне осведомленности и таком негативном отношении к женской тяжёлой атлетике со стороны девочек-подростков на сегодняшний момент обеспечить полноценный набор занимающихся в группы начальной подготовки не представляется возможным.

3. Сложившаяся ситуация требует безотлагательного решения. Одним из путей решения данной проблемы должна стать разработка и реализация программы продвижения или, как минимум, повышения осведомлённости подростков о женской тяжёлой атлетике, чей возраст соответствует возрасту набора в секции и группы по данному виду спорта.

Разработка таких программ входит в планы наших дальнейших научных исследований.

Литература

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/539c1f42bf762506fa68372eddc343d0ecaa385b/ (дата обращения: 25.11.2018).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286416/#ixzz5Xs1xKcce> (дата обращения: 25.11.2018).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 14-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Аллямов Р.Х. – магистр кафедры теории и методики
спортивных дисциплин**

Введение. Во многих образовательных организациях существует возможность организовать дополнительное образование по футболу. Таким образом, возможно, охватить большое количество молодежи для занятий спортом. Педагоги на дополнительных занятиях по футболу должны осуществлять обучение молодежи в первую очередь направленное на психическое и физическое развитие, а потом углубляться в специализацию [1-3]. Правильно организованная система тренировочного процесса позволит улучшить не только физические кондиции молодежи, но и потребности социального общества, которые выражаются в полноценно гармонично развитой и физически подготовленной молодежи [3-5]. В связи с этим существует необходимость разработать систему физической подготовки для обучающихся, которые занимаются футболом в системе дополнительного образования в школе.

Цель исследования: разработать систему средств, направленную на развитие физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом.

Задачи исследования:

1. Определить уровень физической подготовленности футболистов 14-16 лет;
2. Разработать систему средств направленную на развитие физической подготовленности футболистов 14-16 лет;
3. Обосновать полученные результаты исследования и эффективность разработанной системы средств развития.

Методы и организация исследования.

В работе использовали следующие методы: анализ и общение литературных источников; педагогическое тестирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Основным методом исследования, являлся педагогический эксперимент. Его целью являлось внедрение разработанную систему средств физической подготовки направленной на повышение уровня физической подготовленности обучающихся 14-16 лет в системе дополнительных занятий футболом в школе. Педагогический эксперимент проводился на базе школы №1411. Для проведения исследования, были взяты школьники в возрасте от 14 до 16 лет (28 юношей) занимающихся в системе дополнительных занятий по футболу. Согласно возрастному признаку и физической подготовленности, они были разделены на две группы: контрольную (n=14) и экспериментальную (n=14). Занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 90 минут. Контрольная группа занималась по общепринятой программе для ДЮСШ, состоящей из 76% специальной физической подготовке (СФП) и только 24% общей физической подготовки (ОФП). У экспериментальной группы занятия проводились по разработанной нами системы средств, которая содержала 53% ОФП и 47% СФП.

Результаты исследование и их обсуждение.

Полученные результаты физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента позволили нам обосновать предложенный подход к организации дополнительных занятий по футболу в школе (табл.).

В тестовом упражнении определяющем скоростные качества «бег на 30 метров» у испытуемых экспериментальной группы показатель прироста составил 17,5%, а у контрольной группы – 1,61с??., эк., это на 15,89% выше.

Во втором тестовом упражнении «прыжка в длину с места» определяющем скоростно-силовые качества мышц ног, у экспериментальной группы результат прироста в период эксперимента составил 11,32 %, а в контрольной группе 10,36% ниже, свидетельствующий низкую физическую подготовленность обучающихся.

Полученные результаты в тестировании метания набивного мяча 1 кг сидя ноги врозь, который определял развития силы туловища, мы получили следующий результат прироста: в

экспериментальной группе – 27,27%; в контрольной группе – 1,76%. Таким образом показатели испытуемых экспериментальной группы значительно выше контрольной группы. Хотя зная, что для обучающихся контрольной группы больше времени в обучении происходит на освоение технических средств, а в экспериментальной группе почти пропорционально.

Определяя уровень развития силовой выносливости за счет выполнения тестового упражнения «подтягивание в висе на перекладине» (кол-во раз), у испытуемых экспериментальной группы результат прироста составил 77,39%, а в контрольной группе – 1,66%. Средне групповые результаты в этом тесте и некоторых других свидетельствуют о низком уровне физического развития обучающихся по нормативным показателям, представленным данным ВОЗ.

В заключительном тесте «прыжок с места вверх», определяющем скоростную силу мышц ног, которая также является главной в данном виде спорта, мы наблюдаем следующие сдвиги: в экспериментальной группе (ЭГ) прирост за исследования составил 36,96%, а у контрольной группы – 2,57%, таким образом в 14 раз меньше, чем у ЭГ.

Полученный анализ результатов физической подготовленности школьников 14-16 лет контрольной и экспериментальной групп, можно констатировать, что разработанная система физической подготовки и соотношения нагрузки позволила повлиять положительно на изменение ситуации. Полученные результаты прироста в тестовых упражнениях определяющих развития физических качеств обучающихся, позволяют говорить о эффективности работы, что подтверждает достоверные показатели прироста при статической обработки данных по критерию Стьюдента.

Выводы.

1. Полученные результаты физической подготовленности школьников 14-16 лет в начале исследования свидетельствовали о низком уровне, это возможно связано с отсутствием всесторонней физической подготовкой. Таким образом, обозначая необходимость разработать систему позволяющую повысить физическую подготовленность обучающихся данного возраста.

2. В ходе исследования были разработаны два комплекса упражнений направленных на развитие общей физической и силовой подготовленности школьников 14-16 лет в рамках дополнительных занятий по футболу. В ходе педагогического эксперимента мы внедрили эти комплексы непосредственно в тренировочный процесс.

Комплексы упражнений, разрабатывались нами в соответствии с закономерностью возрастного и физического развития обучающихся данного возраста.

Результаты экспериментальной работы свидетельствуют о том, что произошла положительная динамика прироста уровня физической подготовленности школьников 14-16 лет экспериментальной группы. На основании этого можно, сделать следующий вывод, что предложенная гипотеза подтвердилась. Разработанная система средств направленная на развитие двигательных способностей обучающихся в системе дополнительных занятиях футболом в школе, способствовали улучшить физическую подготовленность.

3. Разработанная система средств является эффективной, т.к. результаты экспериментальной группы явно лучше, нежели у испытуемых контрольной группы. Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп можно сказать, что у экспериментальной группы после внедрения разработанной системы средств, все эти показатели улучшились, что подтверждает статистическая достоверность данных по расчету t критерия Стьюдента при 5% выборке.

Литература.

- Бабаян С. С., Курбонов О. А. Усманов А. М. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов.// Вестник спортивной науки.- № 1.-2012.- С. 4-6.
- Гришин А. В. Особенности подготовки школьников для сдачи нормативов ВФСК ГТО в спринте.// Педагогическое образование в России .- № 9.-2014.- С. 37-39.
- Михайлов Н.Г., Черногоров Д.Н., Тушер Ю.Л., Чернышова О.А. Современный подход детализации требований к предмету физической культуры в основной школе. Обновление содержания основного общего образования: теория и практика. Сер. ФГОС: обновление содержания образования. – М.: Некоммерческое партнерство «Авторский клуб», 2018. – С. 66-74.

- Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: «ТВТ Дивизион», 2014. – 192 с.
- Черногоров Д.Н. Эффективность средств атлетической гимнастики при развитии физических качеств школьников 9-11 лет. /Д.Н. Черногоров. – Молодежь в современном мире: проблемы и перспективы: сборник материалов XIII Международной научно-практической Интернет-конференции, 27 мая – 2 июня 2017 г. / Башкирский институт социальных технологий (филиал) ОУП ВОА академия труда и социальных отношений – Центр ЮНЕВОК в Российской Федерации. Уфа: БИСТ (филиал) ОУП ВО АТ и СО, 2017. – С.611-615.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ (ХИП-ХОП) КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Баженова Т.С. – аспирант, кафедра теории и методики

спортивных дисциплин

Сохранение здоровья подрастающего поколения заявлено в нашей стране как одно из важнейших и основополагающих условий будущего благополучия государства, о чем не раз говорилось на самом высоком уровне. Успешно проведенные крупнейшие международные соревнования, безусловно, дали мощный толчок развитию отечественного спорта, в том числе и детского. Ведь хорошо известно, что высшие спортивные достижения взрослых берут свое начало в детском и юношеском возрасте.

С каждым годом все больше детей занимаются в спортивных секциях и кружках, учатся в спортивных школах, выступают на соревнованиях. Радует, что массовый детский спорт приобретает все большую популярность. Дети с удовольствием занимаются как традиционными для нашей страны видами спорта, так и новыми. Среди последних особенно активно в настоящее время развивается фитнес-аэробика.

Фитнес-аэробика как вид спорта включает в себя классическую аэробiku, степ-аэробiku и хип-хоп.

Хип-хоп относится к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру.

Это включает широкий диапазон стилей, таких как breaking, locking и popping, которые появились в 1970-х годах. Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хопу включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хопа.

Настоящее выступление по хип-хопу – это разнообразие стилей, характерные движения и хореография, которые передают основные черты и энергию улицы.

Хореография должна включать различные стили и оценивается в соответствии со следующими критериями:

- Техника исполнения и сложность
- Музыкальное выражение и интерпретация
- Разнообразие и креативность
- Перестроения и визуальные образы
- Командная работа и подача [3].

В настоящее время хип-хопом занимается огромное число детей, подростков и молодежи. Однако в связи с развитием данного вида спорта, очевидна нехватка научно-методических знаний у тренеров при подготовке спортсменов по хип-хопу.

Один из способов преодоления этого – включение интегральной подготовки в тренировочный процесс детей 10 – 12 лет с целью улучшения их физического состояния и повышения спортивных результатов.

Фитнес-аэробика относится к числу сложнокоординационных видов спорта, наряду с художественной и спортивной гимнастикой, акробатикой и т.д.

Анализируя научную литературу, можно прийти к выводу что интегральная подготовка особенно важна для подобных видов спорта, для которых характерны многообразие и сложность и технических действий.

И.А. Винер-Усманова полагает, что проблема достижения рекордных результатов в художественной гимнастике может быть решена путем включения в прогнозирование многолетнего тренировочного процесса системы интегральной подготовки с учетом перспектив развития вида спорта и требований правил соревнований к компонентам исполнительского мастерства гимнасток на всех видах многоборья [1].

К сожалению, из-за нехватки комплексных целевых программ по хип-хопу, тренеры вынуждены заимствовать их у зарубежных авторов, подстраиваться под готовые программы по классической и степ-аэробике.

Итак, цель нашей работы научно обосновать систему интегральной подготовки спортсменов 10 – 12 лет по хип-хопу.

Задачи исследования:

1. На основе теоретических знаний российских и зарубежных авторов определить тенденции развития интегральной подготовки в других видах спорта.
2. Выявить направления развития фитнес-аэробики, в частности хип-хопа как вида спорта в нашей стране.
3. Научно обосновать целесообразность внедрения интегральной подготовки спортсменов на тренировках по хип-хопу.
4. Сравнить результаты тестирования физической подготовленности юных спортсменов по классической аэробике и хип-хопу, в том числе с помощью стабилметрической платформы.
5. Разработать и научно обосновать комплексную программу интегральной подготовки в хип-хопе.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

анализ научно-методической литературы;

педагогические наблюдения;

педагогический эксперимент;

тестирование функционального состояния;

анализ и обобщение данных по проблеме исследования (методы математической обработки данных).

Педагогический эксперимент был начат в 2015 году и проводился на тренировках четырех групп спортсменов 10 – 12 лет этапа начальной подготовки. Наблюдения велись во время тренировок по хип-хопу – 1-я и 2-я группа (экспериментальная) и тренировок по классической аэробике – 3-я и 4-я группа (контрольная).

На протяжении одного года в тренировочном процессе спортсменов экспериментальной группы использовалась интегральная подготовка, а спортсмены контрольной занимались в рамках Модифицированной образовательной программы «Фитнес-аэробика для групп начальной подготовки» (автор Меркулова В.М.). В начале и в конце учебного года все спортсмены выполнили тестовые упражнения, определяющие уровень их физической подготовки.

Целесообразность внедрения интегральной подготовки на тренировках по хип-хопу доказывается результатами проведенного эксперимента с применением стабилметрической платформы.

Стабилметрическая платформа – это прибор, позволяющий выявлять способности человека в управлении своей позой и представляющий собой статичную платформу, снабженную специальными датчиками.

Стабилметрические платформы используются в объективной оценке состояний человека, что особенно важно для выявления степени готовности спортсмена.

Сравнение результатов тестирования начала и конца учебного года убедительно показало значительное улучшение уровня функций равновесия, координации движений и когнитивного контроля спортсменов экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы.

Опираясь на проведенные исследования, было объективно доказано существенное повышение уровня физических способностей спортсменов после внедрения в тренировочный процесс интегральной подготовки.

Таким образом, продуктивность интегральной подготовки в хип-хопе будет возрастать, если выявить факторы комплексного воздействия всех ее составляющих, а именно всестороннего воздействия на личность спортсмена посредством одновременного внедрения физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовки.

В итоге на этой основе должна быть разработана целевая комплексная программа, обеспечивающая опережающее развитие подготовленности спортсменов и как следствие – преимущество над соперниками.

Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. д-ра.пед.наук: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2013. – 47с.

Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис. д-ра пед. наук / Карелин А.А.; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. 47с.

[http://www.sport48.ru/files/правила-по-фитнес-аэробике .pdf](http://www.sport48.ru/files/правила-по-фитнес-аэробике.pdf)

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Гросс Е.Р. – аспирантка кафедры теории и методики спортивных дисциплин

В статье рассматривается содержание тренировочной нагрузки тяжелоатлетов в подготовительном периоде подготовки направленной на повышение силовых показателей с учетом суперкомпенсации. Предложенное содержание позволило обосновать полученные доставленные результаты прироста специальной и силовой подготовленности спортсменов экспериментальной группы.

Ключевые слова: тренировочная нагрузка; тяжелоатлеты высокой квалификации; методика тренировки; оптимизация нагрузки; физическая подготовка; тяжелая атлетика.

Введение. В спорте высших достижений постоянно ведутся работы по поиску соотношению средств и методов в целях повышения спортивного мастерства и совершенствованию уже существующих методик [4,5].

Сборная России по тяжелой атлетике занимает высокую позицию в мировом рейтинге. Главная задача перед данным видом спорта является, как постоянный рост спортивных результатов, успешные выступления на международных соревнованиях. Для реализации поставленной задачи требуется оптимизация тренировочного процесса, выявление новых методик подготовки спортсменов [2,3,5]. Важным компонентом этих методик является развитие физических качеств и особенно силы мышц, обеспечивающих рост результатов [1,2].

Опираясь на выше сказанное можно предположить, что содержание тренировочных нагрузок зависит от развития специальных физических качеств спортсменов [5]. Данный процесс малоизучен и имеет другую траекторию исследования, хотя его важность очевидна. В связи с этим, процесс по оптимизации тренировочной нагрузки является сложным, не обладая высоким запасом знаний о локальной направленности нагрузки. При этом специальная физическая подготовка и силовая органически взаимосвязана со спортивной деятельностью тяжелоатлета. Поэтому определение физической нагрузки, связь с техникой, с одной стороны, и развитием силовых способностей с другой, должны быть на первом месте в подготовке спортсменов [4]. Вследствие этого в работе предполагается разработать модель соотношения силовой и специальной подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов на подготовительном периоде подготовки.

Цель исследования: оптимизировать тренировочную нагрузку физической подготовки тяжелоатлетов высокого класса на основе явления суперкомпенсации.

Задачи исследования:

разработать содержание тренировочной нагрузки физической подготовки, способствующую оптимальному росту силовых показателей;

внедрить разработанное содержание тренировочной нагрузки в процесс подготовки тяжелоатлетов высокого класса;

обосновать полученные результаты исследования.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ дневников спортсменов; педагогический эксперимент; метод статистической обработки данных.

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что подготовка тяжелоатлетов станет более эффективной, зная зависимость соревновательных упражнений от дополнительных, так как появится возможность заведомо прогнозировать рост спортивных результатов в сумме двоеборья через рост результатов в общей физической подготовке

Результаты исследования и их обсуждение.

В данном исследовании мы модифицировали программу подготовки спортсменов ДЮСШ «Тверь» к чемпионату Тверской области 2018 года путем введения максимальных нагрузок в дополнительных упражнениях (тяге штанги и приседаниях со штангой на плечах) на основе закономерностей процесса суперкомпенсации, тем самым повышая силовые показатели важных мышечных групп, которые способствуют росту показателей в соревновательных упражнениях.

Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, в котором совокупность силы, гибкости, координации, скорости и выносливости дает возможность атлету поднимать веса, превышающие собственный вес в два и даже в 3 раза.

Как показывает анализ соотношения специальной и общей физической подготовки, результат в соревновательных упражнениях зависит от результатов в дополнительных упражнениях, а именно степени развития силы мышц спины и ног.

В виду выше сказанного, основным акцентом предлагаемой методики служит целенаправленное развитие силы мышц спины и ног, основанное на закономерностях процессов суперкомпенсации.

Для проведения педагогического эксперимента была взята методика подготовительного периода подготовки спортсменов ДЮСШ «Тверь» к чемпионату Тверской области 2018 года. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что техническая нагрузка в подготовительный период составляет 45%, а силовая 55%.

Опираясь на закономерности суперкомпенсации, в методику была внедрена схема тренировочной нагрузки, в которой максимальная нагрузка приходится раз в 14 дней.

Анализ содержания тренировочной нагрузки показал о том, что техническая нагрузка в подготовительный период составляет 44%, силовая 56%.

Интенсивность в приседаниях со штангой на плечах уменьшилась на 3%, объем увеличился на 21 КППШ. Уменьшилась доля рывковой нагрузки на 1%, доля тяг на 2%, увеличилась доля в приседаниях со штангой на плечах на 3%.

До и после окончания эксперимента спортсмены выполнили контрольные тесты: рывок штанги максимальный вес, толчок штанги максимальный вес, приседания со штангой на плечах максимальный вес и тягу штанги максимальный вес (таблица).

Таблица

Сравнительные результаты исследования испытуемых контрольной и экспериментальной групп в период исследования

Группа Статистический показатель		Тестовые упражнения			
		Соревновательные упражнения		Дополнительные упражнения	
		Рывок штанги (кг)	Толчок штанги (кг)	Приседания со штангой на плечах (кг)	Тяга штанги (кг)
Контрольная	до, n-10	89,4	111,3	151	148,5
	после, n-10	91,1	113,3	153	148,5
	прирост	1,9%	1,7%	1,3%	0%
	достовернос ть, р	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Экспериментальная	до, n-10	90,5	112,9	151	151
	после, n-10	94,3	117,8	159	154,75
	прирост	4,2%	4,3%	5,3%	2,4%
	достовернос ть, р	<0,01	<0,01	<0,01	<0,05
Соотношение прироста ЭГ от КГ, %		2,3	2,6	4	2,4

Из таблицы видно, что экспериментальная группа значительно улучшила в результате, как в силовой подготовке, так и в специальной физической подготовки в отличие от испытуемых контрольной группы.

Полученные результаты прироста экспериментальной группы позволяют нам говорить о эффективности разработанной системе планирования тренировочной нагрузки физической подготовки тяжелоатлетов высокого класса, что подтверждает достоверность результатов прироста.

Выводы.

В исследовании предложено содержание тренировочной нагрузки для развития силы мышц ног, основанная на закономерностях суперкомпенсации, где максимальная нагрузка приходится раз в 2 недели.

Проведенный эксперимент позволил нам выявить, что используя это содержание тренировочной нагрузки, спортсмены получили более существенный прирост в соревновательных упражнениях и упражнениях силовой подготовленности, чем спортсмены контрольной группы. В виду этого, рекомендуется использовать явление суперкомпенсации в силовой подготовке спортсменов, для постоянного и долговременного роста спортивного мастерства.

Полученные результаты исследования позволили обосновать эффективность разработанного содержания тренировочной нагрузки, позволяющие повысить результаты прироста специальной физической подготовленности на основе роста силы мышц ног и спины. Таким образом, программа позволяет целенаправленно планировать цикл подготовки, как в силовой подготовке, так и обеспечивать прирост специальной подготовленности тяжелоатлетов высокого класса.

Литература

- Беляев В.С., Тушер Ю. Л., Черногоров Д.Н. Примерная программа подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика». – М.: 2016. 245с.
- Иванов А.Т. Результат в приседаниях и их связь с достижениями в толчке// Тяжелая атлетика. Ежегодник. М.: ФиС, 1971. С. 12-16.
- Медведев А.С. Система многолетней подготовки в тяжелой атлетике. – М.: ФиС, 1986. 272 с.
- Тушер, Ю.Л. Современный подход к повышению специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов / Ю.Л. Тушер, С.В. Богущкий, Д.Н. Черногоров, Р.Д. Кислов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 58–62.
- Черногоров Д.Н., Тушер Ю.Л. Особенности методики физической подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов. / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 40-летию факультета физической культуры / Под ред. А.Ю. Фролова.– Тула: Тул. производственное полиграф.предприятие, 2017.– С.444-449.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КВЕСТОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Жук Д. В. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания спортивной тренировки

Аннотация: Представлен один из спортивных способов построения сюжета в фольклорных произведениях, путешествие персонажей к определённой цели через преодоление трудностей. Так же квесты (приключенческие игры) могут быть основаны на физических показателях и соревновательной окраске или командного взаимодействия. В данной статье анализируются влияние на скоростно-силовые показатели, которые являются важным качеством для развития гармоничной личности [5].

Ключевые слова: моделирование, программирования, физическая культура, квесты, приключенческие игры, скоростно-силовые показатели, уроки, старшие классы.

Введение. На сегодняшний день, по разным оценкам, принято различать несколько видов обучающих процессов. В большинстве случаев педагог является не только учителем, преподающим материал, но наставником и воспитателем. Поэтому способ передачи знаний и воспитательных аспектов должен соответствовать пожеланию и мотивации обучающихся. Благодаря потребностям ученика в настоящая время, был проведен эксперимент по физической культуре, в котором занятия физической культурой были преобразованы в формат квестов (современных приключенческих игр) [2]. Приключенческие игры (квесты) являются многообразными, благодаря сюжетной краске и возможности слияния нескольких физкультурных показателей, благодаря чему появляется возможность развития многих способностей, включая скоростно-силовые, которые являются оценивающим показателем в данной статье [1].

Задача: Определить эффективность применения квестов на занятиях физической культуры для развития скоростно-силовых способностей школьников старших классов.

Методы и организация исследования. Для решения указанной выше задачи использовались следующие методы: систематизация сведений по теме исследования, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, статические методы статистической обработки данных натурных измерений.

В данном эксперименте принимали участие школьники старших классов школы № 17 (Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 17»). На протяжении 2 месяцев был проведен эксперимент. В каждой группе было 27 девочек. В экспериментальной группе занятия физической культурой были проведены с помощью квестов (приключенческих игр). Вторая группа занимающихся занимались по обычной программе физической культуры, которая применяется в этом учебном учреждении.

Результаты исследования. Представлены рисунок 1 и рисунок 2 на которых показаны гистограммы результатов теста школьников (прыжок в длину).

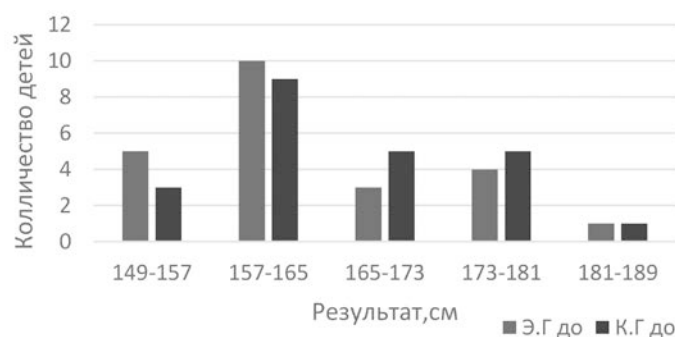


Рисунок 1. Сравнение результатов (прыжок в длину) контрольной и экспериментальной группы до эксперимента.

На рисунке 1 представлены результаты экспериментальной и контрольной группы до проведения эксперимента, показатели близкие друг к другу. Данный тест был выбран для

эксперимента благодаря удобству его выполнения в условиях школы, так же он оценивает координационные способности ученика.

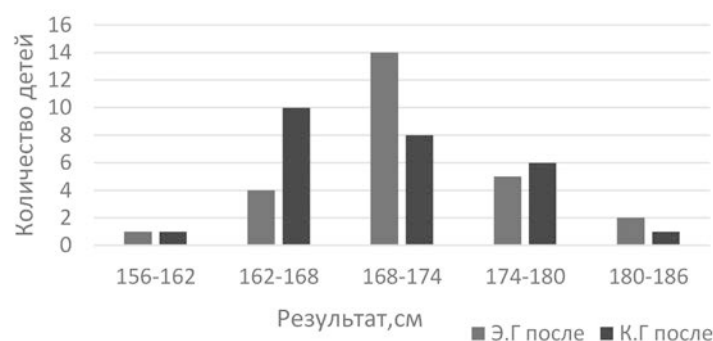


Рисунок 2. Сравнение результатов (прыжок в длину) контрольной и экспериментальной группы после эксперимента.

Представлены результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до и после проведения педагогического эксперимента. В каждой группе по 27 человек (девочек 16-18 лет). Проведено тестирование испытуемых: прыжок в длину. Результаты тестирования представлены гистограммами. Задача установить эффективность примененной методики путем сравнения результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы до и после проведения педагогического эксперимента.

Для решения указанной задачи использовалась лицензионная программа статистической обработки многомерных данных Stadia 8.0. Применялись методы описательной статистики и методы проверки статистических гипотез. Различия устанавливались при уровне статистической значимости $p=0,05$ [3].

Проводилось сравнение результатов контрольной и экспериментальной группы до проведения эксперимента. Было установлено, что статистически значимые различия в выборочных средних в результатах физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы отсутствуют. Различия в выборочных средних были установлены для результатов теста прыжки в длину с места. Т.е. до начала эксперимента обследуемые группы находились в одинаковом физическом состоянии.

Вывод. По данным гистограмм видно влияние квестов (приключенских игр) на развитие скоростно-силовых способностей у школьников старших классов. Положительное влияние оказывается благодаря интересному и активному режиму занятий, которое способствует благоприятному развитию личности и развитию скоростно-силовых способностей.

Литература

- Аймалетдинов, А.Р., Корольков, А.Н. Оценка влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в мини-гольф / А.Р. Аймалетдинов, А.Н. Корольков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, – 2010.
- Ахметов, А.М. Стимулирование мотивации физического самосовершенствования студента – б??????? ??????: ??? ... ????. удущего учителя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: Набережные Челны, 2004 193 с.
- Корольков А.Н. Закономерности формирования двигательного навыка юных игроков в мини-гольф / А.Н. Корольков // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2011. – С. 77-78
- Корольков А.Н. Некоторые дидактические особенности усвоения игровых действий в гольфе / А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – N 6. – С. 40-43.
- Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Квесты, проекты, мнемотехника, гольф: монография / А.Н. Корольков, Д.С. Жеребко. – М.: Эдитус, 2018. – 160 с.

АТЛЕТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС – КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

Коновалова Ю. В. – магистр кафедры теории и
методики спортивных дисциплин,

Шаповалова П. Г. – магистр кафедры теории и
методики спортивных дисциплин

Введение. С каждым годом во всех сферах жизни человека наблюдается резкое снижение здоровья [1,4,5]. Развитие технологии, автоматизации и робототехники лишает человека интенсивного движения.

Нашему вниманию было обращено обучающимся высшего образования, т. к. этот возраст человека не мало важен для развития будущего и будущего поколения, именно от них будет зависеть дальнейшее развития человека. Для того чтобы создавать будущее, необходимо достигать поставленные цели. При этом на молодежь ложиться большая нагрузка, которая в частности позволяет раскрывать их потенциал, но как мы понимаем без хорошего состояния здоровья этого не достичь [2,3]. В связи с этим наша тема посвящена повышению психофизическому развитию молодежи 18-21 лет средствами атлетического фитнеса.

Цель исследования: разработать методику занятий фитнесом для повышения физического развития молодежи.

Задачи исследования:

1. Определить уровень физического развития молодежи.
2. Разработать методику фитнес занятий, направленную на всестороннее развитие.
3. Обосновать полученные результаты исследования и эффективность разработанной методики.

Методы и организация исследования. Для поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; инструментальный метод; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе фитнес клуба. В исследовании участвовало 17 молодых людей разной физической подготовленности в возрасте от 18 до 21 года. Исследования заключались на предмет мотивации молодежи к занятиям атлетическим фитнесом, и эффективности методики. Методика занятий содержала в себя комплексы упражнений с различными видами отягощений направленные на всестороннее физическое развитие молодежи, охватывая развитие всех мышечных групп и вариативность различных видов нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты тестирования физической подготовленности позволили нам определить влияние предложенной нами методики.

На рисунке №1 (физической подготовленности) и на рисунке №2 мы наблюдаем положительный результат прироста в большинство исследуемых показателей.

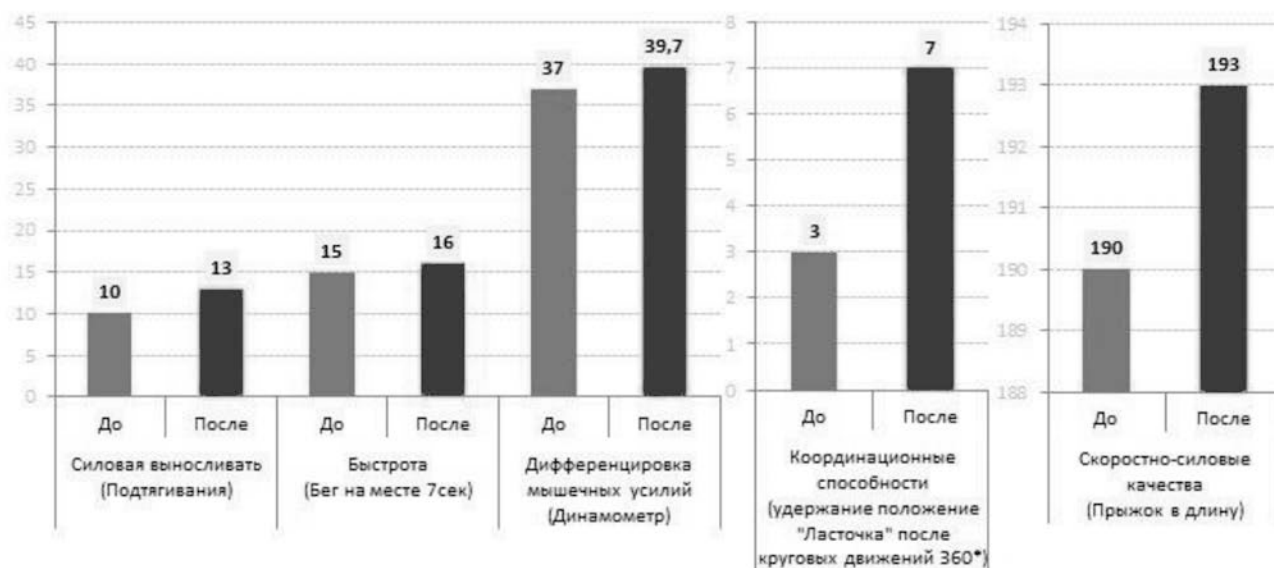


Рис. 1. Динамика результатов прироста в тестах физической подготовленности у испытуемых в период эксперимента



Рис.2. Динамика результатов прироста в тестах функциональной подготовленности у испытуемых в период эксперимента

В показателях уровня физического развития, имеется значительный результаты прироста в тестах определяющих физическую подготовленность и функциональное состояние, это позволяет нам говорить об эффективности разработанной нами методики занятий фитнесом и ее влияния на всестороннее физическое развитие испытуемых молодых людей 18-21 года.

Хочется отметить, что за время исследования все набранные испытуемые не выбыли, продолжают заниматься, что может служить в роле мотивации организации такого типа занятий.

Выводы.

1. Полученные результаты тестирования в выбранных нами тестах до исследования имеют уровень ниже среднего по представленным нормативам Всемирной организации здравоохранения. Данные результаты подтверждают наше беспокойство о состоянии здоровья молодежи.

2. Разработанная методика содержала в себя комплексы упражнений с различными видами отягощений направленные на всестороннее физическое развитие молодежи, охватывая развитие всех мышечных групп и вариативность различных видов нагрузок. Большая нагрузка легла на развития

мышц: спины – формирующие правильную осанку; живота и ног – уменьшения жировой компонент тела.

3. Положительная динамика результатов физического состояния и физического подготовленности молодежи позволяют нам говорить об эффективности разработанной нами методики с использованием современного вида физкультурных занятий.

Литература

- Беляев В.С. Дисгармоничность современного физического развития детей 9-11 лет. / В.С. Беляев, А.А. Беззубов, Д.Н. Черногоров, И.В.Назарова. – Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 109-114.
- Хохлова Л.О., Черногоров Д.Н. Методика функциональной подготовки спортсменок-черлидеров 16-17 лет. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 26–28 апреля 2017 г. В 2-х частях. [Электронное издание] / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – С.208-211.
- Черный О.П. Возможности исследования функции равновесия у спортсменов-пауэрлифтеров в ходе предсоревновательного тренировочного цикла. / О.П. Черный, Ю.А. Матвеев, Д.Н. Черногоров. – Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2017. – №3 (27). – С. 8-14.
- Черногоров Д.Н. Влияние весо-ростовых показателей на спортивный результат спортсменок занимающихся тяжелой атлетикой /«Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры», посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта «Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины»: материалы Международной научно-методической заочной конференции, проведенной кафедрой физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Ф.Скорины (8-9 июня 2017 года, Гомель) / под.общ. ред. К.К.Бондаренко; отв. за вып. А.С.Малиновский; Гомельский университет имени Ф.Скорины. – Гомель, 2017. – С.456-460.
- Черногоров Д.Н., Беззубов А.А. Влияние базовой физической подготовки на физическое развитие школьников 9-11 лет. Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 40-летию факультета физической культуры / Под ред. А. Ю. Фролова.– Тула: Тул. производственное полиграф.предприятие, 2017.– С.74-79.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МНОГОБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ)

Литвиненко А.С. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Легкоатлетическое многоборье – комплексный вид легкой атлетики. Является олимпийским видом спорта с 1912 года. Основным многоборьем у мужчин является десятиборье: бег на 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра, бег на 400м, бег на 110 м с/б, метание диска, метание копья, прыжки с шестом и бег на 1500м [2].

Результат каждого спортсмена определяется комбинацией его результатов в отдельных видах. Существует своя система начисления очков в каждом виде (при этом учитывается именно результат, а не занятое место). Затем, чтобы получить окончательный результат, эти очки суммируются [2].

Подготовка многоборцев с учётом общих принципов и закономерностей спортивной тренировки имеет свои особенности, рассмотренные в данной работе.

Задача исследования. Провести сравнительный анализ технической подготовленности в прыжке в длину квалифицированных многоборцев и специалистов в виде.

Для решения поставленной задачи исследования проводилось в УТЦ Новогорск под руководством проф., д.п.н. А.Л. Оганджанова в период с ноября по апрель 2018года.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, формирующий эксперимент, методы статистического анализа.

При проведении исследований использовалась электронно-лучевая измерительная система «OptoJump Next».

Результаты и обсуждения. Сравнительный анализ параметров технической подготовленности прыжка в длину прыгунов и многоборцев в отталкивании и приземлении приведен в таблице.

Таблица. Параметры технической подготовленности прыжка в длину прыгунов и многоборцев в отталкивании и приземлении

	Параметры	Прыгуны	Многоборцы	Разность прыгунов и многоборцев	Разность %	P
1	t (время) отталкивания, с	0,136±0,003	0,145±0,011	0,009	6,62	P>0,05
2	Угол сгиб в КС опорной ноги на предпол. Опоре, град	115,80±6,13	116,42±5,14	0,62	0,54	P>0,05
3	Угол постановки ноги на отталкивании, град	57,08±3,35	52,47±1,16	4,61	8,08	P<0,05
4	Угол отклонения туловища при постановке ноги на отталкивание, град	0,62±1,80	-1,88± 1,27	2,5	403,22	P<0,05
5	Угол между бедрами при	62,97±12,27	73,22±2,30	10,25	16,28	P>0,05

	постановки ноги на отталкивание, град					
6	Угол сгиб. в КС в ФА отталкивания, град	143,83±14,5 6	125,87±5,10	17,96	12,49	P>0,05
7	Угол сгибания в ТБС в ФА отталкивания, град	146,07±13,1 6	132,63±5,06	13,44	9,20	P>0,05
8	Угол отталкивания, град	72,18±5,08	66,43±1,87	5,75	7,97	P>0,05
9	Угол между бедрами при отталкивании, град	92,78±8	100,08±2,24	7,3	7,87	P>0,05
10	Коэффициент реализации скорости разбега	0,72±0,03	0,72±0,02	0	0	P>0,05
11	Угловое перемещение опорной ноги в оттолк., град	52,53±7,96	61,10±2,39	8,57	16,31	P<0,05
12	Угол в ТБС в момент касания песка стопами, град	66,87±10,12	56,82±9,71	10,05	15,03	P>0,05
13	Угол в КС в момент касания песка стопами, град	148,53±8,59	138,5±10,32	10,03	6,75	P>0,05
14	Угол снижения таза, град	24,63±2,24	26,55±3,11	1,92	7,79	P>0,05
15	КЭП (коэффициент эффективности приземления), о.е.	8,81±1,08	7,46±1,29	1,35	15,32	P>0,05

Как следует из данных, приведенных в таблице, в фазе разбега у прыгунов и многоборцев отмечены наибольшие различия в показателях скорости и темпа последних беговых шагов разбега. При одинаковых спринтерской подготовленности прыгунов и многоборцев скоростные показатели шести последних беговых шагов разбега у многоборцев достоверно ниже, чем у прыгунов ($P<0,05$). Можно сделать заключение о слабой реализации спринтерской подготовленности многоборцев в скорости разбега. Достоверные различия отмечены в показателях темпа на 4-ом, 5-ом и 6-ом беговых шагах от бруса ($P<0,05$).

В фазе отталкивания у прыгунов и многоборцев отмечены принципиальные различия в характере подготовки к отталкиванию. У прыгунов подготовка к отталкиванию выражается в увеличении длины предпоследнего шага – спортсмен подседает на предпоследней опоре, готовясь к отталкиванию. Сравнительный анализ длины 6 последних беговых шагов многоборцев и прыгунов показал, что длина шагов у спортсменов двух групп до предпоследнего шага достоверно не отличаются, однако на предпоследнем шаге у прыгунов выраженное удлинение бегового шага, чего нет у многоборцев ($P<0,05$, разность 24 см, 10,01%). Подготовка к отталкиванию у многоборцев связана с отклонением туловища назад, что является ошибкой, характерной для прыгунов низкой квалификации. Специалисты в виде удерживают туловище и плечи в вертикальном положении, осуществляя подготовку к отталкиванию через снижение ОЦМТ на предпоследней опоре.

Для улучшения результатов многоборцев в этой прыжковой дисциплине надо существенно увеличить показатель реализации спринтерской подготовленности в скорости разбега, а также, для

этого спортсменам необходимо использовать в технической подготовке три группы целевых специальных упражнений, направленных на совершенствование разбега: 1) скорости разбега; 2) набегания на брусok; 3) ритма разбега.

Для совершенствования отталкивания многоборцам необходимо изменить характер подготовки к отталкиванию на двух последних шагах и в самом отталкивании. Для этого спортсменам рекомендовано выполнять имитационные упражнения и прыжки в длину с повышенной и пониженной опоры. Кроме этого спортсменам необходимо использовать в технической подготовке группу целевых специальных упражнений, направленных на снижение потерь скорости в отталкивании.

Выводы. Таким образом, примененная методика измерений с использованием электронно-лучевой измерительной системы «OptoJump Next» позволяет осуществлять сравнительный анализ технической подготовленности в прыжке в длину квалифицированных многоборцев и спортсменов, специализирующихся в этом виде легкой атлетики.

Литература.

- Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 464 с.
- Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова Л.С. — 3-е изд., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 397 с.
- Косихин В.П. Педагогическая технология специальной физической и технической подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / В.П. Косихин, С.Ф. Сокунова. — Ульяновск: УлГУ, 2010. — 132 с.
- Куду Ф. Легкоатлетические многоборья/ Ф. Куду. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.
- Оганджанов А.Л. Управление технической подготовкой легкоатлетов-прыгунов с использованием системы «OptoJump Next» / А.Л. Оганджанов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2015.- № 4 — С. 143-149.

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ В ПОДГОТОВКЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мамков О.М. – аспирант, кафедры спортивных игр

Введение. В современном мире одним из наиболее необходимых условий для успешного обучения молодого поколения и дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности, является применение инноваций. В условиях прогрессивных преобразований в обществе, инновации – это вектор, направленный на все сферы жизнедеятельности, в том числе на образование, спорт и физическую культуру.

В системе подготовки будущего профессионала в социуме, возрастает потребность в квалифицированных специалистах, обладающих богатым арсеналом средств и методов информатизации. Востребованного и конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту невозможно представить без хороших знаний в области компьютерной, видео и аудио техники.

Цель исследования – теоретический анализ научной и методической литературы, а также анализа педагогического опыта по изучаемой проблеме информатизации профессионального образования в подготовке конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи исследования – теоретически обосновать использование современных информационных технологий в подготовке конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта.

Сегодня использование новых информационных технологий существенно возрастает, поэтому и информатизация как важная движущая сила в области спорта и физкультурного образования вполне логично объяснимое явление. Специалистам по физической культуре и спорту для свободной ориентации в огромных информационных потоках, очень важно уметь использовать нужную информацию с помощью компьютеров и других средств информационных технологий [4, с.59].

Результаты исследования и их обсуждения. Ведущими направлениями в использовании информационных технологий в спорте и физической культуре являются подготовка студентов вузов факультетов физвоспитания в условиях информационного общества с целью повышения учебно-воспитательного уровня и тренировочного процесса, и для успешного осуществления социального заказа на специалистов в этой области.

Без включения информационных компонентов в процесс преподавания, сегодня невозможно представить работу преподавателей вуза. Благодаря доступу к сетям телекоммуникаций преподаватели имеют возможность не только повышать свои профессиональные компетенции, но и также имеют уникальную возможность общения со своими коллегами по всему миру и для профессионального общения в целях повышения своей квалификации, и для обмена опытом, и также для возможности ведения совместной научной и учебно-методической работы и т.д.

Современные информационные технологии позволяют педагогам усиливать интеллектуальные возможности обучающихся: повышать качество обучения, включая в процесс обучения индивидуализацию, и качественно изменять организационные формы, методы и содержание обучения по физической культуре. Это способствует повышению познавательной активности студентов и формированию интереса к изучаемому ими материалу. Использование информационных технологий освобождают преподавателей от изложения той части учебного материала, которую студентам можно дать на самостоятельную проработку в виде разнообразных видов самостоятельной деятельности.

Преподаватель ориентирует обучающихся на развитие их интеллектуального потенциала, направляет на экспериментально-исследовательскую деятельность, и на формирование умений самостоятельно приобретать знания, помогает им осуществлять информационно-учебную и познавательную деятельность [2, с.44].

В данном аспекте немаловажным следует считать возможность использования информационных технологий в формате принципов диагностики, тестирования и контроля знаний студентов. Это в

свою очередь, даёт дополнительные возможности для проектирования обучающей среды, для того, чтобы поддержать и направить развитие личности обучающегося, раскрыть границы творческого поиска и организации совместной работы преподавателя и студентов для разработки и соответствующего выбора наилучших вариантов учебных программ, где по результатам показателей, преподаватель выдаст соответствующие новые задания и рекомендации.

На современном рынке труда молодому специалисту необходима постоянная работа над повышением своей квалификации, идти в ногу со временем, обновлять профессиональные знания. К такому поиску готовы лишь те специалисты, которые умеют добывать важную и новую информацию, творчески относящиеся к своей профессиональной деятельности, и способные эффективно использовать добытую информацию в своей деятельности [1, с.37].

В сфере физкультурного образования информатизация может быть направлена на достижение таких приоритетных целей, как подготовка будущих специалистов в области физической культуры и спорта для последующей достойной профессиональной деятельности в современных условиях информатизации нашего общества, и использования платформы коммуникационных и информационных технологий с целью повышения уровня подготовленности специалистов посредством совершенствования технологии обучения.

На сегодняшний день во многих вузах страны происходит оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию. Применяются автоматизированные системы обработки информации, и специальные программы, с помощью которых возможно планировать и соответственно, осуществлять контроль за психофизическим состоянием обучающихся, за их физической подготовленностью, а также и за их двигательной активностью.

За последние годы возможности использования современных информационных технологий в обучении студентов и профессиональной деятельности молодых специалистов обретают новые масштабы и очень обширны: от организации дистанционного обучения, создания баз данных и их использования, до интеллектуальной формы педагогического процесса и моделирования компьютерных соревнований [3, с.4].

Всё это создает идеальные условия для целостной реализации потребности в подготовке и специалистов в области спорта и физической культуры, и спортсменов, так как использование этих информационных технологий позволяет более эффективно и качественно подходить к решению этих задач. В этой связи, в условиях модернизации образования, задачи по формированию конкурентоспособного выпускника не могут быть достигнуты без опоры на инновационные и информационно-коммуникационные технологии.

Выводы. Следовательно, значительное место в требованиях к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту занимает наличие соответствующих знаний и умений по использованию современных информационных технологий.

Поэтому, особую значимость и актуальность приобретает необходимость информатизации профессионального образования как обязательного условия нового качества профессиональной подготовки конкурентоспособных специалистов.

Литература

- Астафьева Н.Е., Филатьева Л.В. Информационные технологии в системе повышения квалификации работников образования // Информатика и образование, 2001. – №4. – С.35-39.
- Бальсевич В.К. От высоких информационных технологий - к спортивным победам // Теор. и практ. физ. культ., 2000. – №10. – с.56.
- Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры – Самарский государственный аэрокосмический университет им.С.П.Королева, Самара. – 2001.– 8с.
- Федоров А.И. Информатизация высшего физкультурного образования: проблемы и пути решения // Физическая культура: состояние, перспективы, проблемы.

ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Мамков О.М. – аспирант, кафедры спортивных игр

Ведение. Планирование годичного цикла в настоящее время является одним из основных аспектов подготовки гандболистов высшей квалификации. Результат выступления команды в спортивных играх во многом зависит от построения годичного цикла подготовки, который определяется регламентом соревнований. Необходимо строить тренировочный процесс таким образом, чтобы наилучшая спортивная форма набиралась игроками перед каждым игровым туром. Между игровыми турами также необходимо проводить восстановительные мероприятия или давать время на отдых, что в современном спорте с напряжённым расписанием календаря соревнований очень трудно.

Исходя из количества игровых туров и перерывов между ними в течение года или сезона, необходимо распределять различные виды подготовки так, чтобы они дополняли друг друга и помогали показывать высокие спортивные результаты. В современном спорте годичный цикл тренировки принято делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный [1, 2, 5].

На продолжительность периодов подготовки влияет большое количество различных факторов. Платонов В.Н. отмечает в подготовительном периоде закладывается технико-тактическая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности [5].

Игнатьева В.Я. указывает, что с подготовительного периода начинается каждый новый цикл подготовки гандболиста. Завершается подготовительный период к началу календарных игр. В его задачу входит подведение занимающихся к соревнованию на оптимальном уровне мастерства и спортивной формы, достижение определенной сыгранности команды [3].

Соревновательный период включает отрезок от первой до последней игры соревнований. Согласно календарю, внутренняя структура соревновательного периода может быть однородной и неоднородной. При однородной все недельные циклы схожи между собой, между календарными играми равномерные интервалы. При неоднородной структуре соревновательного периода интервалы между соревнованиями различны [3].

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях [5]. Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий [5].

Цель нашего исследования заключалась в поиске новых путей и подходов к планированию годичного цикла спортивной тренировки гандболистов высшей квалификации.

Задача исследования. Заключается в анализе календаря игр Чемпионата Молдовы по гандболу среди мужских команд.

Вначале было определено время, когда начинается и заканчивается отдельно взятый годичный цикл. Учитывалось количество игровых туров и их продолжительность в первой и во второй половине Чемпионата, количество игр в отдельно взятом игровом туре, время через которое проходили эти игровые туры и место их проведения. После этого определялось время подготовки команды к предстоящему игровому сезону. Определялось время до первого тура соревнований, и планировался необходимый объем работы. После этого рассматривалось время до следующего игрового тура и планирование проходило с учетом того, что в конце сезона проходили главные игры сезона. Планировать нужно так, чтобы игроки не испытывали усталости перед финальными играми и находились в хорошей физической форме.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведя анализ годичным циклом подготовки гандболистов высшей квалификации мы пришли к выводу, что годичный цикл подготовки гандболистов высшей квалификации целесообразно делить семь периодов (три подготовительных, три соревновательных и один переходный период).

На первом подготовительном периоде (продолжительностью шесть-семь недель) гандболисты должны набрать оптимальную физическую форму, необходимую для успешного начала Чемпионата Молдовы.

В первом соревновательном периоде (продолжительностью шестнадцать недель) задача игроков хорошо провести первую половину Чемпионата Молдовы.

Второй подготовительный период (продолжительностью семь-восемь недель) носит в своем начале в основном восстановительный характер после большой нагрузки соревновательного периода и направлен на повышение общей физической работоспособности. Со второго соревновательного периода (продолжительностью четыре недели) начинается вторая половина Чемпионата, в которую команда выходит согласно набранных очков и занятого места в первой половине Чемпионата.

Третий подготовительный период (продолжительностью шесть-семь недель) направлен на восстановление игроков после предыдущего тура и подготовку к главным играм сезона (финальные игры). Третий соревновательный период (продолжительностью три недели), это главные (финальные) игры, направлен на поддержание высокого уровня физических качеств.

Восстановительный период – его основной задачей является обеспечение отдыха игроков после напряженного игрового сезона (годового цикла) и после утомительных финальных игр, которые потребовали от гандболистов полной выкладки и отдачи всех сил для успешного окончания Чемпионата.

Выводы. На построение годового цикла влияет большое количество факторов. К этим факторам можно отнести количество игр, количество игровых туров, время между турами и место их проведения. В различные периоды подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный) в годовом цикле необходимо учитывать наиболее рациональное соотношение различных видов подготовки, объем выполняемой работы и последовательное или разрозненное совершенствование ведущих для гандболистов физических качеств.

Литература.

- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
- Гордон С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2(108) – 2014 год 184 М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
- Игнатьева В.Я. Гандбол: учебное пособие для институтов физической культуры / В.Я. Игнатьева Ю.М. Портнов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
- Теория и методика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

НОВЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ АРМРЕСТЛИРОВ

Печерица М.А. – студент кафедры теории и
методики спортивных дисциплин

Введение. Спорт способствует развитию физических качеств, помогает при самообороне, укрепляет здоровье и стимулирует людей к здоровому образу жизни [3,4].

Ежегодно происходит увеличение количества людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом [3,5]. Однако, их количество по-прежнему невелико. Только около 20% студентов занимаются регулярно и еще 25% занимаются время от времени.

Это говорит о необходимости популяризации спорта среди молодежи.

Армрестлинг – это разновидность силовых единоборств. Два соперника стоят друг напротив друга за специальным столом, ставя одноименные руки на подлокотник и сцепляя ладони в замок. Задачей спортсмена является прижатие руки соперника к специальному валику, зафиксированному на столе.

Армрестлинг способствует развитию скорости и гибкости мышления, а также развивает скорость реакции, координационные, скоростно-силовые способности [1]. При правильном подходе, спортсмены развивают все основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость и даже гибкость [2].

Цель исследования: разработать руководство по планированию тренировочного процесса в армрестлинге.

Задачи исследования:

1. Определить основные технические приемы в армрестлинге.
2. Обосновать характеристику основных приемов с учетом проявлений физических способностей.
3. Разработать рекомендации по планированию тренировочного процесса в армрестлинге.

Сила нужна для эффективного сопротивления и атаки соперника.

Ловкость необходима для быстрого, правильного и рационального использования мышечных усилий и множества различных технических приемов, которые включают в себя: движения кистью, движение локтем по подлокотнику и рукой в целом, разнообразные перемещения туловища, различные упоры и постановки ног.

Выделяется 7 основных технических приемов в армрестлинге, а также сотни их разновидностей. Это:

«Борьба в бок» – наиболее простой и наименее эффективный вид борьбы. После принятия исходного положения спортсмен сгибает кисть и двигается всем телом в бок, проезжая локтем по подлокотнику в атаковую фазу.

«Борьба классическим верхом» – один из наиболее популярных технических приемов. Суть его заключается в сгибании кисти с одновременной пронацией предплечья через самый слабый палец кисти – через мизинец, выбивая таким образом кисть сопернику и получая преимущество в поединке. Траектория движения уже не только в бок, но и на себя с одновременным подсаживанием под стол для раскрытия угла соперника (между плечом и предплечьем) и, как следствие, получения преимущества.

«Борьба классическим крюком» – также является одним из наиболее популярных технических приемов. Для его выполнения необходимо осуществить супинацию предплечья с одновременным сгибанием кисти. Траектория движения в бок и на себя для получения преимущества в поединке.

Так же выделяется «Борьба верхним крюком». Данный вид борьбы отличается от классической борьбы «в крюк» тем, что осуществляется более глубокая супинация и траектория движения больше смещается «на себя», нежели чем «в бок».

«Борьба верхом с пронацией через указательный палец» – используется, как правило как контратака против соперника, использующего технику борьбы «классический верх». Траектория движения по большей части «на себя» и немного «в бок»

«Борьба в трицепс» используется как правило, в атаковой фазе, когда наступило утомление мышц-сгибателей предплечья (бицепс, плечелучевая). Иногда используется и в нейтральной фазе борьбы.

«Жимовая борьба». Здесь осуществляется сгибание кисти с одновременной пронацией, как при борьбе верхом, однако траектория движения не «в бок» и «на себя», а «в бок» и «от себя». Таким образом, основными работающими мышцами в этом техническом действии являются грудные и трехглавая мышца плеча.

Этим списком количество технических приемов не ограничивается, существует еще большое количество комбинированных и видоизмененных вариантов ведения поединка. До начала и в процессе борьбы технические приемы могут меняться, в зависимости от ситуации во время поединка.

Быстрота развивается за счет того, что ведется отработка «старта», т.е. борьба начинается после определенной команды (Ready, GO). Таким образом, развивается скорость мышечного сокращения, уменьшается время латентной реакции.

Выносливость проявляется, как правило в способности противостоять утомлению в длительных поединках, а также во времени восстановления между ними. По большей части она зависит от количества митохондрий на поверхности миофибрилл, а также от количества запасенных энергоресурсов.

Гибкость развивается, по большей части в кистевых суставах для более глубокого закручивания во время поединка. Чем сильнее завернута кисть, тем больше шансов, что пальцы соперника ослабнут и сползут вниз, что даст первому преимущество во время борьбы. Некоторые спортсмены развивают гибкость в плечевых суставах в целях снижения риска травматизма, однако, этот подход сомнителен и часто оспаривается.

Вопреки всеобщему мнению, во время поединка в армрестлинге активно участвуют не только мышцы рук, но и мышцы туловища (грудные, дельтовидные, широчайшие, косые мышцы живота и многие другие), а также мышцы ног, особенно при упоре и отталкивании от стоек стола.

Руководство по развитию силовых способностей, направленное на гиперплазию миофибрилл в ГМВ.

Все подходы выполняются до отказа (для выброса в кровь необходимого количества анаболических гормонов: ИФР-1, тестостерон, соматотропин).

Количество подходов на мышечную группу: 4-9 (что обеспечивает оптимальное время нахождения гормонов в миоцитах).

Количество повторений в подходе: 6-12 (это время необходимое, для образования свободного креатина, как основного фактора мышечного роста)

Отдых между подходами на одну мышечную группу: активный, длительностью $\pm$ 5 минут (для полноценного восстановления работоспособности мышц, утилизации избытков катионов водорода)

Частота тренировок на один тип МВ одной мышечной группы: не чаще 1 раза в неделю и не реже 1 раза в 2 недели

Вывод: армрестлинг способствует развитию практически всех звеньев тела и развивает все основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, в меньшей степени гибкость. В современном спорте, в основном, сидячий образ жизни и основной упор делается на интеллектуальный труд, что может приводить к различным заболеваниям ОДА и мышечной дистрофии. В армрестлинге же, тренировки направлены на развитие скоростно-силовых качеств, в особенности верхнего плечевого пояса, который в повседневной жизни получает меньше всего нагрузки. Благодаря таким занятиям можно избежать негативных изменений в здоровье и укрепить мышцы, сухожилия и суставы.

Литература.

- Беляев В.С. Дисгармоничность современного физического развития детей 9-11 лет. / В.С. Беляев, А.А. Беззубов, Д.Н. Черногоров, И.В. Назарова. – Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 109-114.
- Беляев В.С. Физическая подготовка высококвалифицированных тяжелоатлетов с применением тренажера «Правило» / В.С. Беляев, С.В. Богуцкий, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров. – Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2017. – №3 (27). – С. 15-20.
- Матвеев Ю.А. Функция равновесия как показатель симметричного функционального состояния спортсменов-армрестлеров / Ю.А. Матвеев, Д.Н. Черногоров, А.А. Беззубов – Л

ебная физкультура и спортивная медицина. 2017. № 2 (140). С. 17-22.

Черногоров Д.Н. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом/ Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер. – Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2016. – №3 (23). – С. 56-70.

Черногоров Д.Н. Современный подход в коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов-армрестлеров/ Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, В.С. Беляев, А.А. Беззубов. – Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 208-217.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пиляева А.А. – аспирант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Учебная программа «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» послужила неоспоримым фактом того, что борьба – один из ключевых видов спорта, позволяющих в первую очередь укрепить физическое здоровье, развить и совершенствовать физические качества школьников. К сожалению, состояние здоровья детей и подростков становится лимитирующим фактором в реализации реформ, осуществляемых в образовательной сфере. Статистика свидетельствует, что за период 2000-2010 гг. общая заболеваемость детей до 14 лет возросла на 36%, почти 80% выпускников общеобразовательных учреждений ограничены в выборе профессии по состоянию здоровья [2].

В свою очередь школьники не должны ограничиваться школой, поэтому разработка методики оздоровления школьников в системе дополнительного образования видится нами необходимой. Общеизвестным стал факт, что спортивная деятельность – это полезная и интересная форма обучения и для ученика, и для тренера. В современной школе учителю необходимо овладеть современными методиками и новыми образовательными технологиями, чтобы вовлекать учащихся в спортивную деятельность.

Задача исследования. Рассмотреть способы и варианты применения средств вольной борьбы, которые возможно применять в дополнительном образовании для оздоровления школьников.

Методы и организация исследования. В процессе исследования изучалась литература по данной проблеме. Анализу подвергалась литература по основам теории и методике физического воспитания. Кроме этого изучалась литература по физиологии спорта. Была изучена специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики спортивной подготовки борцов вольного стиля.

Результаты и обсуждения. Предлагается в условиях спортивной секции по вольной борьбе поставить цель оздоровление школьников, тем самым спортивные результаты отодвинуть на второй план, но не исключать их вовсе. В ходе начального обучения в секции можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивных умений и навыков.

I этап – адаптивный (сентябрь – октябрь). Предусматривает ознакомление школьниками с вольной борьбой как видом спорта в историческом плане. Проводится тестирование для определения физического уровня. Выявляются особенности здоровья школьников. Проходит обучение основным гимнастическим элементам и основ самостраховки.

II этап – ознакомительный (ноябрь – декабрь). У школьников развиваются навыки необходимых двигательных действий для ознакомления с элементами вольной борьбы. Обучение начальным приемам для разучивания в парах. Внедрение упражнений для корректировки поставленных диагнозов, таких как: плоскостопие, сколиоз и пр.

III этап – углубленный (январь – май). Продолжается обучение приемам вольной борьбы в соответствии с программой; совершенствуются в технике выполнения гимнастических упражнений. В конце года проходят медицинский осмотр и сдают переводные тесты.

При изучении нового материала тренер координирует, направляет, руководит и организует тренировочный процесс, с помощью правильно подобранных упражнений учащийся получает объяснение и представление об изучаемом двигательном действии, а в процессе специальных подвижных игр учится моделировать последовательность движений, что делает урок более содержательным и увлекательным.

Очень важно, чтобы школьники были ознакомлены с программой тренировок. В ходе каждого занятия в начале излагается тренировочный план, и в конце озвучивается план предстоящего занятия. Данная система ознакомления позволяет нам больше вовлечь учащихся в спортивную деятельность, психологически подготовиться к предстоящему занятию, исключает пропуски из-за боязни незнакомых элементов борьбы.

Изложение новой темы урока, как правило, сочетается с применением средств наглядности: в дидактике выделяют методы иллюстрации и методы демонстрации [4].

Метод иллюстрации включает в себя показ фотографий и видео, которые можно создавать самим с помощью компьютерных технологий, так и использовать уже существующие в цифровых образовательных ресурсах и сети Интернет.

Метод демонстрации включает в себя показ тренером двигательных действий, предстоящих для выполнения учениками. Данный метод позволяет наглядно увидеть общую картину действия, установить основные опорные точки и понять выполнение движения относительно пространства.

Использование данных методов в сочетании со словесным дает отличный результат усвоения школьниками необходимого двигательного действия. Отмечается, когда тренер лично показывает спортивные элементы, то учащиеся более вовлеченно и ответственно подходят к обучению. Личный пример вызывает уважение к тренеру и укрепляет желание ходить в секцию и совершенствоваться.

Анализ научно – методической литературы и обобщение практического опыта работы учителей и тренеров показали, что многие специалисты по спортивным и национальным видам борьбы придают важное значение подвижным играм и игровому методу занятий в системе спортивной подготовки борцов. Однако среди разнообразия игровых средств они выделяют специализированные подвижные игры – игры с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе.

Некоторые специалисты обращают внимание на то, что использование игр с элементами единоборства в тренировочном процессе позволяет более последовательно готовить организм спортсменов физически, технически и морально к восприятию сложных техники – тактических действий спортивной борьбы [4].

Другой популярной формой является применение переводных тестов. Использование тестов даёт возможность:

- осуществлять реальную индивидуализацию и дифференциацию обучения;
- вносить обоснованные изменения в тренировочный процесс;
- сопоставлять показатели с качеством их освоения;
- достоверно оценивать качество обучения и управлять им [3, 5].

Переводные тесты могут содержать неограниченно количество упражнений, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования. Тесты используются на любом этапе обучения. Тесты физической подготовленности представляют собой выполнение определенных упражнений либо за заданный период времени, либо выполнения определенного количества раз. Все это позволяет сделать урок физической культуры более интересным, наглядным и динамичным. Каждый школьник видя свою диаграмму выполнения упражнений самостоятельно может выявить отстающие физические качества, также сравнивая свои показатели с показателями других учеников – стремиться к их опережению, внедряя положительный соревновательный эффект между учащимися.

Известно, что борец должен быть сильным, выносливым, быстрым, ловким, гибким и, наконец, смелым и решительным. Он должен уметь логически мыслить и быстро соображать, чтобы составлять правильный тактический план схватки и вовремя принимать необходимые решения [1].

Ниже приведена таблица, в которой резюмируются возможности применения всех вышеуказанных методов, используемых в секционных занятиях по вольной борьбе с целью оздоровления школьников, с учетом их возраста.

Таблица. Методы, применяемые на секционных занятиях по вольной борьбе с целью оздоровления школьников, с учетом их возраста.

Методы		1-4 класс	5-9 класс	10-11 класс
Визуальные методы	метод иллюстрации	+	+	+
	метод демонстрации	+	+	+
Метод строго регламентированного упражнения		+	+	+
Метод обучения техническим приемам		+	+	+

Метод обучения тактическим приемам	-	+	+
Метод моделирования последовательности двигательных действий	+	+	+
Метод подвижных игр с элементами единоборств	+	+	+
Метод контроля посредством переводных тестов	+	+	+

Выводы. Таким образом, можно резюмировать, что применение методики оздоровления школьников посредством секции вольной борьбы, позволяет решать множество важных задач – укреплять здоровье, воспитывать физические качества, повышать функциональные возможности организма и способствовать всестороннему развитию. Методически оправданное использование средств вольной борьбы в сочетании с традиционными формами организации тренировочной деятельности позволяет развивать двигательные навыки в спортивной деятельности, мыслительные способности учащихся, создаёт благоприятный психологический климат, формирует у школьников умение работать как самостоятельно, так и в коллективе, развивать коммуникативные способности.

Кроме того, единоборства являются популярным спортивным направлением. Множество школьников по всей России занимаются в секциях, спортивных школах и прочее. Поставленная нами цель позволит не только добиваться общепринятых задач вольной борьбы, но и качественно влиять на здоровье нации. Тем более, что одним из преимуществ занятий спортом – повышение мотивации обучения, создание положительного настроения, активизация самостоятельной деятельности учащихся.

Литература.

- Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФИС, 1986. – 12 с.
- Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
- Корольков А.Н., Германов Г.Н., Никитушкин В.Г. Нормативы физкультурного комплекса ГТО как показатель изменения состояния здоровья населения / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2017. № 1. – С.8-10.
- Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
- Кудрявцева О.В. и др. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания / О.В. Кудрявцева, В.С. Беляев, А.Н. Корольков, М.А. Каймин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 121-126.

МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Рудин А.А. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Актуальные вопросы и проблемы подготовки юных борцов, в настоящее время, вызывают наибольший общественный и профессиональный резонанс в сфере спортивной тренировки. Особого внимания требует изучение вопросов, связанных со скоростно-силовой подготовкой юных борцов, так как скоростно-силовые качества являются залогом успешного выступления борца на соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки. В связи с этим, настоящее исследование посвящено разработке нормативов скоростно-силовой подготовленности юных борцов на этапе начальной подготовки.

Задача исследования. Определить эффективность разработанного комплекса скоростно-силовой подготовки.

Суть разработанного комплекса состояла в совершенствовании скоростно-силовой подготовленности юных борцов 10-12 лет. В перечень разработанного комплекса входили следующие упражнения: махи ногами, запрыгивания на возвышение, прыжки на одной ноге спиной вперёд, сохранение равновесия в прыжках в течение 1 минуты, броски набивного мяча назад через голову, забегания.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, тестирование физических качеств, анкетирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики [1].

Для решения поставленных задач, был проведён педагогический эксперимент. Эксперимент проводился на базе СШОР № 42 отделения вольной борьбы. Выборка состояла из контрольной и экспериментальной группы в число которых входило по 8 человек.

Результаты и обсуждения. Для выявления влияния разработанного комплекса упражнений на уровень скоростно-силовой подготовленности юных борцов на этапе начальной подготовки было проведено тестирование физических качеств в начале и конце эксперимента (таблица 1).

Таблица 1. Сравнение показателей скоростно-силовой подготовленности юных борцов экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента ($U > 0,05$).

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа за 20 сек (кол-во раз)	28,3±5,3	22,6±6,5
Подтягивания из виса на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	8,3±2,1	7,3±3,3
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 20 сек (кол-во раз)	21,8±3,3	19,1±3,3
Прыжок в длину с места (см)	170,5±6,9	165,7±5,3
Бег 30 м (с)	4,8±0,2	5,2±0,4
Запрыгивания и спрыгивания со скамейки за 10 сек	10,3±2,3	10,5±3,0

Упр. И.П.-борцовская стойка 1–упор присев; 2– упор лежа прогнувшись; 3 – упор присев 4– и.п. (кол. раз за 30 секунд)	19,7±2,4	16,6±3,6
--	----------	----------

Результаты тестирования исходных показателей физической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 1. Как следует из представленных данных, достоверных различий в показателях физической подготовленности сравниваемых групп не обнаружено. Это свидетельствует об идентичности групп в начале эксперимента.

Педагогический эксперимент проходил в течение 4-х месяцев. Спортсмены экспериментальной группы на каждой тренировке дополнительно выполняли упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование спортсменов экспериментальной и контрольной группы [2, 3].

Было проведено сравнение результатов тестирования. Мы сравнили средние показатели спортсменов экспериментальной группы в конце эксперимента с нормативными данными подготовленности борцов на этапе начальной подготовки.

Сравнение показателей скоростно-силовой подготовленности юных борцов экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента показало, что спортсмены экспериментальной группы выполняют все тестовые упражнения выше нормативных показателей, что подтверждает эффективность разработанной методики скоростно-силовой подготовки [4].

Таблица 2. Сравнение результатов выполнения тестовых упражнений с нормативными требованиями к подготовленности юных спортсменов на этапе начальной подготовки.

Тест	Экспериментальная группа	Нормативные показатели
	$X \pm \sigma$	
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа за 20 сек (кол-во раз)	32,6±6,1	не менее 10 раз
Подтягивания из виса на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	11,1±2,5	не менее 5 раз
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 20 сек (кол-во раз)	24,2±2,4	20 раз
Прыжок в длину с места (см)	179,5±6,7	170см
Бег 30 м (с)	4,7±0,2	5,8 с
Запрыгивания и спрыгивания со скамейки за 10 сек	13,1±2,5	13 раз
Упр. И.П.-борцовская стойка 1–упор присев; 2– упор лежа прогнувшись; 3 – упор присев 4– и.п. (кол. раз за 30 секунд)	22,7±3,0	15 раз

Выводы. В результате проведения анкетного опроса установлено, что уровень физической подготовленности юных спортсменов стал значительно ниже, что требует разработки новых методов развития физических качеств борца.

Наиболее значимыми физическими качествами для борцов вольного стиля по мнению тренеров являются – Координационные способности, скоростно-силовые и силовые качества. Также отмечено, что продолжительность занятий упражнениями скоростно-силовой направленности должны составлять не менее 45 минут в неделю [5].

Литература.

- Акопян, А.О. Информационно-аналитическая система научно-методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств / А.О. Акопян ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М.: [б.и.], 2002. – 38 с.
- Васильков А.А. Теория и методика спорта. – Ростов-на Дону: Феникс, 2008 – 379с.
- Корольков А.Н Оценка общей физической подготовленности с помощью центроидного метода главных компонентов для многих переменных / Вестник спортивной науки, 2013, №1, с. 15-19.
- Филин С.А., Стрижак А.П. Двигательно-координационная подготовка юных самбистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации / С.А. Филин, А.П. Стрижак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 1. С. 13.
- Филин С.А., Стрижак А.П. Структурная модель эффективной интегральной подготовленности самбистов различного возраста и квалификации / С.А. Филин, А.П. Стрижак // Теория и практика физической культуры. 2013. № 2. С. 70.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ 12 – 13 ЛЕТ.

Савин А.А. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Известно, что возраст полового созревания является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у детей 12-13 лет, занимающихся борьбой [1].

Скоростно-силовая подготовка является составной частью современного тренировочного процесса, она направлена на увеличение функционального потенциала спортсменов и, как следствие, достижение более высокого уровня результативности в спорте (быстрой и уверенной победы над соперником) [4]. На данном этапе развития единоборств большое внимание уделяется возрастной преемственности средств и методов скоростно-силовой подготовки [3] и их доле в общем объеме тренировочных нагрузок [2].

Задача исследования. Определение влияния методики развития скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся вольной борьбой: определить уровень развития скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся вольной борьбой.

Методы и организация исследования. Применялись: теоретический анализ литературы, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 спортсменов 12-13 лет из группы начальной подготовки борцов клуба «Родъ». Методом случайной выборки из 20 человек были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 человек в каждой. Заранее были выбраны помощники, оговорены средства, необходимые для проведения тестирования. Тренировки спортсменов проводились в клубе «Родъ», тестирование спортсменов на стадионе «МБОУ СОШ № 929». Настоящее исследование проводилось (с сентября 2017 по апрель 2018) в три этапа. Был разработан комплекс упражнений для педагогического эксперимента, проводилось педагогическое тестирование и педагогический эксперимент, осуществлялась статистическая обработка результатов педагогического эксперимента и тестирования.

Результаты и обсуждения. Соблюдались одинаковые условия тестирования, тестирование проводилось после разминки однократно. Контрольная группа занималась по общепринятому плану тренировок, экспериментальная – по разработанному комплексу упражнений развития скоростно-силовых способностей борцов 12-13 лет. Занятия проводились 12 недель 4 раза в неделю (3 дня выходных) по 90 минут. После эксперимента было проведено повторное тестирование. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента.

Тестовые упражнения	Средние результаты по группам М ± σ	
	Контрольная группа	Экспериментальная г р у п п а
До проведение эксперимента		
Бег на 100 м, с	16,65 ± 0,55	16,51 ± 0,3
Выпрыгивания из низкого приседа за 20 с, раз	17,7 ± 1,49	18,1 ± 1,85
После проведения эксперимента		
Бег на 100 м, с	16,55 ± 0,48	16,06 ± 0,25
Выпрыгивания из низкого приседа за 20 с,	19,2 ± 1,32	21,0 ± 1,15

раз		
-----	--	--

В тренировочном процессе был применен метод динамических усилий. Общефизические упражнения на различные группы мышц выполнялись с отягощением 2 кг (гантелями, утяжеленными поясами, манжетами, набивными мячами). Экспериментально установлено, что приведенная методика достоверно положительно влияет на совершенствование скоростно-силовых качеств борцов 12-13 лет. В экспериментальной группе время бега на дистанцию 100 м снизилось на 2,76 % (0,42 % в контрольной группе); количество выпрыгиваний из низкого приседа за 20 секунд возросло на 14,8 % (8,1 % в контрольной группе). Поскольку тестовые показатели в экспериментальной группе оказались лучше, чем в контрольной, можно сделать вывод, что экспериментальная методика эффективно воздействует на скоростно-силовые возможности занимающихся. Рабочая гипотеза подтвердилась, разработанная методика, внедренная на занятиях по вольной борьбе, эффективна.

Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что разработанная методика развития скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, положительно влияет на функциональное состояние и спортивные результаты. Уровень развития скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет, занимающихся вольной борьбой, после занятий по разработанной методике в среднем превышает аналогичные показатели у спортсменов, занимающихся по обычной программе.

Литература.

- Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 266 с.
- Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М., 2009. – 128 с.
- Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С. Рекомендуемые нормы соотношений основных разделов подготовки в восточных единоборствах / В.Г. Никитушкин, Д.С. Алхасов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. № 1 (23). С. 38-43.
- Подливаев Б.А. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2003. – 188 с.
- Филин С.А., Стрижак А.П. Структурная модель эффективной интегральной подготовленности самбистов различного возраста и квалификации / С.А. Филин, А.П. Стрижак // Теория и практика физической культуры. 2013. № 2. С. 70

ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ 14-16 ЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ

Томас Д.Ю. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Актуальность. Скоростно-силовые способности, как подразумевает сам термин, проявляются в действиях, в которых вместе с силой необходима достаточно высокая скорость движений. Некоторые из этих проявлений носят название взрывной силы. Обычно ее определяют, как способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в максимально короткое время.

В системе подготовки боксеров одним из важных направлений в методике тренировки является воспитание скоростно-силовых способностей, а также обоснование средств и методов их воспитания. Во время тренировок и боев боксер производит невероятно большое количество скоростно-силовых действий.

Боксер с неразвитыми скоростно-силовыми способностями при дефиците времени в бою будет с опозданием выполнять атакующие и защитные приемы, терять при этом необходимую мощность и интенсивность действий, что неизбежно скажется на результативности поединка.

Проблема скоростно-силовой подготовленности боксеров до настоящего времени остается актуальной и требует дальнейшего развития, несмотря на то, что в современной литературе накоплен достаточно обширный материал об отдельных сторонах общей и специальной физической подготовленности боксера.

В связи с этим представляется актуальным решение следующей задачи: оценить динамику изменений в показателях скоростно-силовой подготовки 14-16 летних спортсменов, специализирующихся в боксе [1, 2, 3, 4, 5].

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи, применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, обобщение передового педагогического опыта, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, морфофункциональные исследования, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки данных.

Педагогический эксперимент для определения эффективности применения на практике предложенной технологии воспитания развития скоростно-силовой подготовки спортсменов, специализирующихся в боксе проводился на базе спортивной школы олимпийского резерва Москомспорта № 42 г. Москвы. В эксперименте приняло участие 16 девушек в возрасте 14-16 лет (8 человек в контрольной и 8 в экспериментальной группе). Девушки занимаются боксом более пяти лет и имеют спортивные разряды от I до КМС.

Результаты и обсуждения. Для того, чтобы выявить и оценить уровень развития скоростно-силовых способностей у боксеров мы использовали следующие тесты: частота серийных ударов за 15 секунд (кол-во раз), время 10 ударов (сек), прыжки через скакалку за одну минуту (кол-во раз).

Частота серийных ударов за 15 секунд. По команде боксерам предлагалось начинать наносить удары (прямые, попеременно правой и левой руками) по настенной подушке. Время фиксировалось с помощью секундомера. Количество ударов (лучшее из трех попыток) заносилось в протокол.

Время 10 ударов. Лапа зафиксирована. Боксер наносит 10 ударов по лапе. Фиксируется время в секундах от команды «Марш!» до момента выполнения 10-го удара. Время фиксировалось с помощью секундомера. Время (лучшее из трех попыток) заносилось в протокол.

Прыжки через скакалку за 1 минуту. Упражнение выполняется с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков на двух ногах. При касании ног скакалкой и вынужденной остановке, боксёр продолжает прыжки. Учитывается общее количество прыжков через скакалку, выполненное за 1 минуту. Количество прыжков (лучшее из трех попыток) заносилось в заранее подготовленные протоколы.

Анализ рисунка 1 показал, что в начале эксперимента в тесте «Частота серийных ударов за 15 секунд» испытуемые показали средний результат 56,4 раза. К концу эксперимента можно проследить динамику изменения результата на 9,3, что составило 65,7 раз.

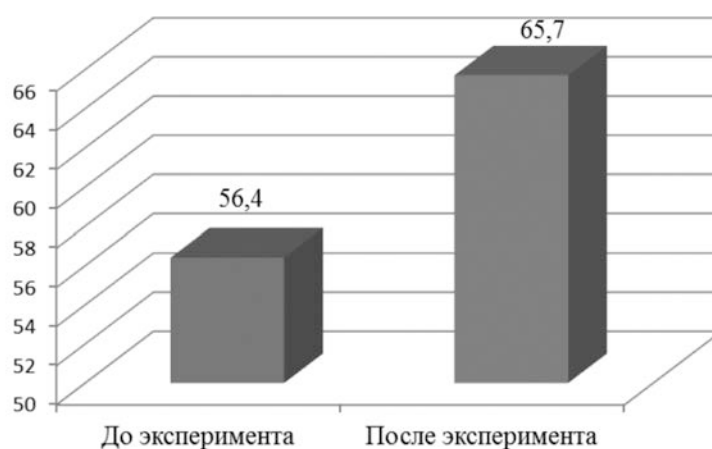


Рисунок 1. Среднее значение в тесте «Частота серийных ударов за 15 секунд» в экспериментальной группе до и после исследования (кол-во раз)

Из данных на рисунке 2 следует, что к концу эксперимента в тесте «Время 10 ударов» так же наблюдается улучшение результата. В начале исследования девушки справились с заданием за 1,63 секунды, тогда как к концу эксперимента данный показатель составил 1,54 секунды.

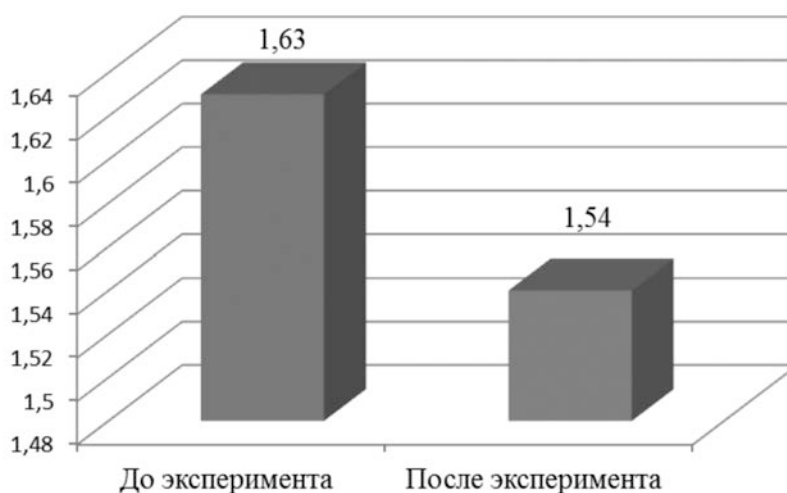


Рисунок 2. Среднее значение в тесте «Время 10 ударов» в экспериментальной группе до и после исследования (с)

Анализ рисунка 3 показал, что к концу эксперимента в тесте «Прыжки на скакалке за 1 минуту» наблюдается прирост результата. В начале исследования показатель составлял 96,7 раз, а к концу эксперимента – 121,9 раз, что на 25,2 раза больше.

аз, что на 25,2 раза больше.

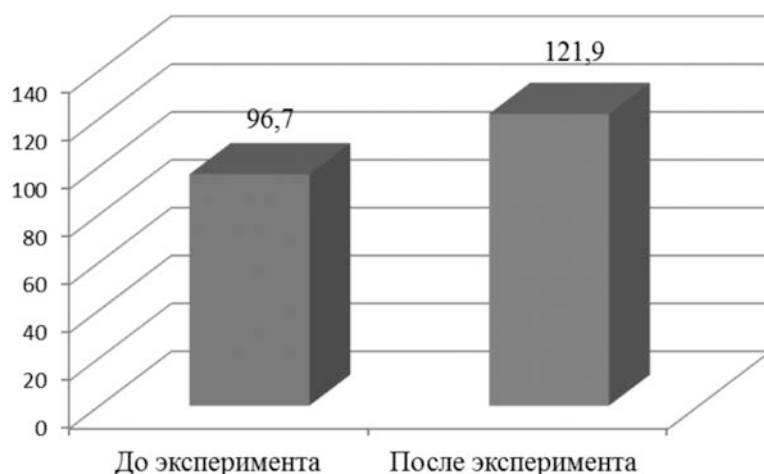


Рисунок 3. Среднее значение в тесте «Прыжки через скакалку за 1 минуту» в экспериментальной группе до и после исследования (кол-во раз).

Выводы. Нами были подобраны упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксеров. Для более успешного выполнения предложенные упражнения применялись в круговой тренировке. Для повышения уровня скоростно-силовых способностей боксеров круговая тренировка с упражнениями скоростно-силового характера применялась на трех занятиях из четырех в неделю. Эффективность предложенных нами упражнений на развитие скоростно-силовых способностей у боксеров была проверена в ходе педагогического эксперимента, который показал более высокий уровень скоростно-силовых качеств у экспериментальной группы, чем у контрольной. Внутри экспериментальной группы так же наблюдается достоверный прирост во всех предложенных нами тестах. Отсюда, можно сделать вывод, что предложенные нами упражнения повысили уровень скоростно-силовых способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Литература.

- Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов // Серия «Мастера боевых искусств». – 2014. – № 8. – С. 52-64.
- Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов на Дону: Феникс, 2016. – 381 с.
- Джероян, Г.О. Методика совершенствования скоростно-силовых способности у боксеров / Г.О. Джероян // Спорт. – 2014. – № 12. – С. 23-31.
- Клевенко, В.М. О специальной физической подготовке боксеров / В.М. Клевенко // Говорят мастера ринга. – 2013. – № 5. – С. 44-51.
- Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров // Физкультура и спорт. – 2014. – № 6. – С. 78-86.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Устинов С.И. – аспирант кафедры теории и методики
спортивных дисциплин

Введение. Спортивная деятельность человека предполагает высокие физические нагрузки не только на физическое состояние, но и на психологическое состояние спортсмена, на его стрессоустойчивость [1,4]. Способность противостоять различным стресс – факторам которые возникают в процессе соревновательной деятельности и есть стрессоустойчивость.

В наше время в спортивной психологии наиболее хорошо изучены закономерности и механизмы функционирования психики спортсмена в экстремальных условиях (Л.Д. Гиссен, Б.А. Вяткин, Дж.Б. Кретти, В.Р. Малкин, Р.М. Найдиффер, В.Н. Платонов, А.В. Родионов, В.Ф. Сопоз, и др.), развитию способностей и их закономерности (В.Д. Шадриков), но до сих пор недостаточно разработана теория стрессоустойчивости и развития способностей саморегуляции своего психологического состояния у тяжелоатлетов [2,3].

Тяжелая атлетика – один из тех видов спорта, который отличается высоким уровнем стрессогенности для спортсмена. Ограниченное число попыток в упражнениях, огромные веса (в рамках весовой категории), ответственность, а также различные стресс факторы отрицательно влияют на успешность выступления спортсмена, т.к. при выходе на максимальные веса спортсмен совершает ненужную техническую ошибку, хотя физически он готов к данному весу [5].

Таким образом, важность и необходимость сформированной устойчивости к стрессу, а также развитию способности регулировать своё психологическое состояние в условиях соревнований, определили актуальность данной темы.

Цель исследования: определить основные психологические факторы успешности выступления спортсменов-тяжелоатлетов на соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Проанализировать протоколы соревнований до и после исследования.
2. Оценить степень влияния устойчивости к стрессу на успешность соревновательной деятельности спортсменов тяжелоатлетов.

Методы и организация исследования. На базе СШОР по тяжелой атлетике МГФСО в рамках данной работы было проведено исследование стрессоустойчивости спортсменов одного возраста (16-18 лет) – уровня второго, первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта. Спортсмены были распределены на две равноценные группы: контрольную и экспериментальную. Исследование проводилось на предмет сформированности у них стрессоустойчивости.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для оценки результативности спортивной деятельности был проведен сравнительный анализ протоколов соревнований. Оценивались количество успешных подходов спортсменами экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

В результате проведенного сравнительного анализа в экспериментальной группе выявлен существенный прирост в реализации попыток в процессе соревнований, который составляет 14,4%.

На рисунке представлены результаты успешных подходов спортсменов тяжелоатлетов. В контрольной группе количество успешных подходов до эксперимента составляет 60,6%, после эксперимента 58,3%, спад 2,3% является незначительным, что можно объяснить плохим состоянием спортсмена или отсутствием должного настроя, волнением и т.д. В экспериментальной группе до эксперимента количество успешных подходов составляет 56,6%, после эксперимента 71%. Наблюдается значительное повышение успешности реализации попыток на 14,4%, в экспериментальной группе у спортсменов отсутствуют нулевые оценки, присутствует уверенность, собранность, нацеленность на то, чтобы использовать все 3 попытки успешно. Успешность подходов подтверждается выпиской из протокола соревнований.

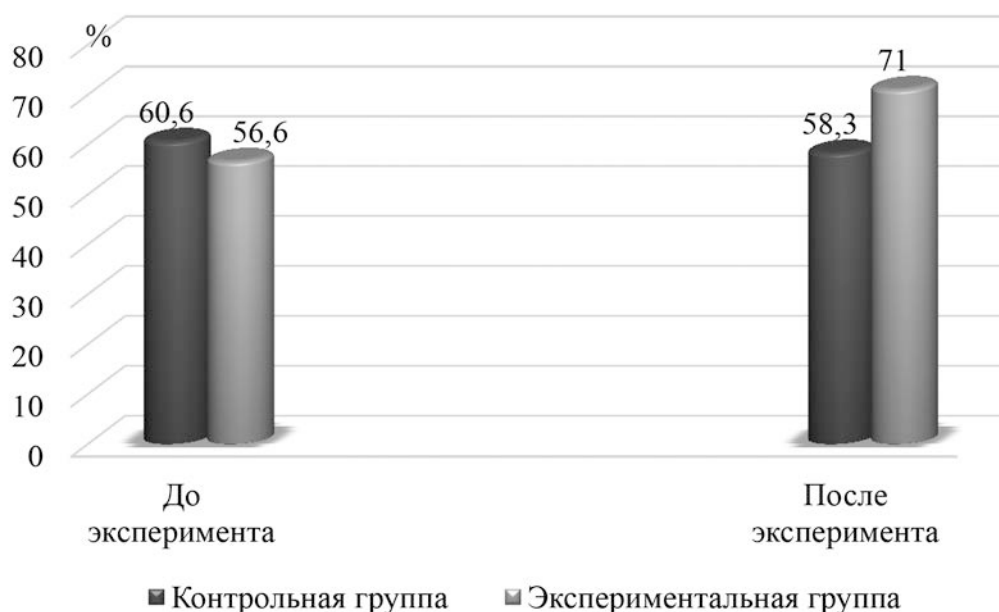


Рис. Процентное соотношение успешных подходов тяжелоатлетов контрольной и экспериментальной групп до и после исследования

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что аутогенная тренировка как метод формирования стрессоустойчивости и способностей регулировать психологическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, оказывает положительное влияние на результаты соревновательной деятельности. Атлеты выступают более успешно, у них повышается процент реализации подходов, отсутствуют нулевые оценки, спортсмены выходят на помост более уверенные и собранные.

Выводы

Анализ протоколов соревнований до и после проведенного исследования позволил определить влияния аутогенных тренировок в спортивной подготовке тяжелоатлетов. Результаты процентного соотношения успешности выполнения попыток у КГ до эксперимента было 60,6%, а после стало 58,3%, у ЭГ до эксперимента составляло 56,6%, а после эксперимента достигло показатель в 71%.

Полученные результаты у испытуемых экспериментальной группы после проведенного эксперимента было выявлено процентное соотношения успешности выполнения попыток, которое составило 14,4%, поэтому можно с уверенностью сказать, что развитие способности к регуляции своего психологического состояния с помощью аутогенной тренировки, положительно влияет на успешность соревновательной деятельности. Спортсмены реализуют, в большинстве своем, максимальное количество попыток, показывают значительный прирост в поднятых килограммах.

Оценивая степень влияния устойчивости к стрессу на результативность соревновательной деятельности спортсменов тяжелоатлетов, можно сказать, что выработанная способность противостоять стрессу и способность саморегуляции у спортсменов-тяжелоатлетов даёт положительный результат, что подтверждается анализом протоколов соревнований.

Литература

- Анохин И.А. Аутогенная тренировка / И.А.Анохин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 169с.
- Беляев В.С., Беззубов А.А., Черногоров Д.Н., Назарова И.В. Дисгармоничность современного физического развития детей 9-11 лет. / Беляев В.С., Беззубов А.А., Черногоров Д.Н., Назарова И.В. – Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 109-114.
- Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / [В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов, А. В. Родионов и др.; под ред. А. Н. Блеера]. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 256 с.

- Психология способностей: хрестоматия / ред.- составитель В. Д. Шадриков. — М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2012. — 488 с. — (Серия «Библиотека психолога»).
- Belyaev V.S. Annual training cycle design model for elite cheerleaders. / V.S. Belyaev, L.O. Khokhlova , D.N. Chernogorov, E.S. Kolesnikova. – Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. – №4. 63-65 p.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Шулаев Н.Б. – студент, кафедра теоретических основ
физического воспитания

Введение. В последние годы в России стало популярным ведение здорового образа жизни. Улучшение системы физического воспитания в учебных заведениях СПО требует рациональное использование разнообразных средств и методов физического воспитания, главной задачей которого является сохранение здоровья учащихся и его укрепление, а также повышение эффективности занятий физической культурой [1].

Одним из основных критериев физического здоровья учащихся являются показатели физической подготовленности [3]. В учебных заведениях СПО очень важной задачей является развитие двигательных способностей: кондиционных (силы, быстроты, гибкости, выносливости) и координационных. Для повышения этих возможностей организма необходимо совершенствование методических подходов и рационализации путей решения данной задачи [4].

Одним из способов решения этой задачи является оптимизация проведения занятий физической культурой с применением метода круговой тренировки. Этот метод повышает моторную плотность занятия, способствует прогрессированию нагрузок, что делает занятия физической культурой более эмоциональными и разнообразными [5].

В связи с этим актуальность исследования обусловлена:

- значительной востребованностью повышения физической подготовленности учащихся средствами круговой тренировки;
- недостаточностью разработанности проблемы повышения физической подготовленности в современной теории и практике проведения занятий по физической культуре;
- необходимостью разработки и определения методики повышения физической подготовленности учащихся средствами круговой тренировки. [2]

Всё это послужило основанием для определения особенностей повышения физической подготовленности учащихся, используя метод круговой тренировки, что даёт возможность на базе полученных данных разработать общую направленность в построении тренировочных занятий.

Цель исследования – разработка и научное обоснование методики повышения физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования с использованием круговой тренировки.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать необходимость применения круговой тренировки с целью повышения физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.
2. Разработать и внедрить в учебно-воспитательный процесс методику повышения физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования в учебно-воспитательном процессе по физической культуре с использованием круговой тренировки.
3. Обосновать эффективность применения разработанной методики повышения физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования в учебно-воспитательном процессе по физической культуре с использованием круговой тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился на базе учебного заведения ИрГУПС ЗаБИЖТ сектора СПО. Были сформированы две группы по 10 юношей 16-17 лет: экспериментальная и контрольная. Выбирались примерно равные по физическим показателям студенты с посещаемостью занятий максимально близкой к 100%.

Учащиеся контрольной группы занимались по общей программе учебного плана, в экспериментальной группе применялся метод круговой тренировки, который составлял 25 % от времени основной части занятия в игровом зале и 54,5 % времени – в тренажёрном. Остальное время было отведено для программы учебного плана, согласно тематическому плану занятий.

Распределение времени на занятиях физической культуры

Структура занятия		Время, мин.	
		Игровой спортивный зал	Тренажёрный зал
1. Подготовительная часть		15	20
2. Основная часть	Комплекс круговой тренировки	15	30
	Программа учебного плана	45	25
3. Заключительная часть		10	10

При проведении педагогического тестирования были выбраны следующие нормативы:

- 1) подтягивания на перекладине;
- 2) бег 10 метров с хода;
- 3) челночный бег 3х10 метров;
- 4) бег на 2 километра;
- 5) прыжок в длину;
- 6) наклон вперёд стоя.

Так как не было стадиона на улице, все нормативы принимались в большом спортзале, размеры которого составляли 28х15 метров. Дистанция для сдачи была протяжённостью 28,6 кругов вокруг спортзала (ширина полосы для бега 2 метра). Для сдачи скоростного норматива был выбран бег 10 метров с хода (7 метров для разбега), так как спортивный зал не рассчитан для бега 30 метров и более.

Содержание экспериментальной части.

Педагогический эксперимент проводился 14 недель с февраля по май 2017 года. На первой и последней неделях эксперимента проводилось тестирование физической подготовленности учащихся, в течение 12 недель осуществлялось внедрение круговой тренировки. За всё время эксперимента было проведено 24 занятия (48 часов):

- волейбол: 8 занятий (16 часов);
- баскетбол: 8 занятий (16 часов);
- общая физическая подготовка: 8 занятий (16 часов).

Комплексы круговой тренировки были составлены отдельно для игрового спортивного зала и тренажёрного зала и чередовались каждое занятие:

- в игровом зале тренировки выполнялись 3-мя поточными сериями из 7-ми упражнений с отдыхом между сериями 90 секунд: 1-й и 3-й комплекс при изучении раздела «волейбол» (направлены преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, укрепления пальцев рук), 2-й и 4-й комплекс при изучении раздела «баскетбол» (направлены преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, прыгучести);

- в тренажёрном зале – с 5-го по 7-й комплексы при изучении раздела «общая физическая подготовка» состоят из 8-ми упражнений и выполняются в 3 круга с отдыхом между станциями 60 секунд (направлены преимущественно на развитие силы силовой выносливости, развитие всех основных мышц тела).

Метод математической статистики заключался в определении достоверности результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп по t – критерию Стьюдента, который рассчитывался в компьютерной программе Microsoft Excel. Достоверными считались различия при $p < 0,05$.

Динамика изменения показателей в ходе эксперимента

Показатели	Прирост в экспериментальной группе (%)	Прирост в контрольной группе (%)
Бег 10 м с хода (сек)	5,14	3,38

Челночный бег 3х10 (сек)	5,54	1,03
Прыжок в длину с места (см)	6,08	2,02
Бег на 2 км (сек)	6,14	3,02
Наклон вперёд стоя (см)	30,2	6,3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	28,91	11,71

Так как средний прирост по всем показателям в экспериментальной группе на 9,09 % превышает средний прирост контрольной группы, то можно утверждать об эффективности метода круговой тренировки как средства повышения физической подготовленности учащихся.

Выводы.

1. Теоретически обоснована необходимость применения круговой тренировки с целью повышения физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования в учебно-воспитательном процессе по физической культуре. Из анализа научной и методической литературы можно сделать вывод, что круговая тренировка вносит разнообразие в тренировочный процесс, развивает такой важный навык, как переключение внимания с одного упражнения на другое, а также упрощает процесс достижения результатов слабых обучающихся простотой и доступностью упражнений. Всё это повышает мотивацию к занятиям физической культурой и ускоряет процесс физической подготовки учащихся. Кроме того, круговая тренировка способствует равномерному развитию всех физических качеств учащихся, что не всегда достижимо на обычных занятиях физкультуры.

2. Разработана и внедрена в учебно-воспитательный процесс по физической культуре методика повышения уровня физической подготовленности у юношей 16-17 лет с использованием круговой тренировки. Было разработано 7 комплексов круговой тренировки (4 – для игрового спортивного зала, 3 – для тренажёрного зала) с учётом возрастных особенностей физического и психологического развития учащихся:

- для игрового спортивного зала 3 поточных серии по 7 упражнений с отдыхом между сериями 90 секунд;

- для тренажёрного зала 3 круга по 8 упражнений с отдыхом между станциями 60 секунд.

3. Эффективность данной методики обоснована в процессе педагогического эксперимента и подтверждена достоверностью межгрупповых различий исследуемых показателей физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп, а также статистически значимыми внутригрупповыми различиями показателей юношей экспериментальной группы. Так, в экспериментальной группе максимальный прирост был достигнут в наклоне вперёд стоя (30,2%), минимальный – в беге на 10 м с хода (5,14 %). Средний прирост по всем показателям в экспериментальной группе на 9,09 % превышает средний прирост контрольной группы.

Литература.

- Кокорин П.Г. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры методом круговой тренировки в условиях сельской школы: учебно-методический материал по физической культуре [Электронный ресурс] / П. Г. Кокорин. – Электрон. текстовые дан. МБОУ «Кушкопальская СШ № 4». 2016.
- Кошеев А.С., Мясников Ю.С., Рогожников А.В.: развитие силовой выносливости студентов технических вузов на занятиях по физической культуре с использованием метода круговой тренировки: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящ. проблемам физической культуры и спорта и путям их решения. Вятский государственный университет. 2016. С. 129 – 132.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник. М.: КноРус, 2017. 256 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.

Шнайдер А.С. Круговая тренировка в спортивной подготовке // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2016. Т. 6. № 2. С. 216 – 219.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Алпатова С.А. – студент, кафедра адаптивной физической
культуры и медико-биологических дисциплин

Введение. Развитие двигательных способностей у слабослышащих детей ниже нормы, обычно сопровождающееся нарушением действия вестибулярного аппарата и нарушениями интеллекта. По этой причине поиск и апробация новых способов двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста на основе использования элементов игры в баскетбол представляется необходимым. В настоящее время используются методы и средства легкой атлетики, ритмики, танцев, дзюдо, спортивного ориентирования, гольфа и др. [1, 2, 3]. Однако элементы игры в баскетбол для развития двигательных способностей у слабослышащих учащихся среднего школьного возраста практически не используются.

Задача исследования. В этой связи разработка игровых методов и методик у слабослышащих учащихся среднего школьного возраста на основе использования элементов игры в баскетбол представляется необходимой.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось с июля 2017 года по апрель 2018 года на базе ГБУ СБК «Глория» Москомспорта г. Москва. В нем приняли участие 40 слабослышащих девочек и мальчиков от 11 до 13 лет, занимающихся в группах начальной подготовки по баскетболу. Исследование проводилось в несколько этапов. Было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная по 20 мальчиков. Экспериментальная группа детей занималась по разработанной нами экспериментальной методике, три раза в неделю по 20-25 минут. Количество учебно-тренировочных занятий – 72 ч. Контрольная группа занималась по общепринятой методике на основе Учебной программы СДЮСШОР для групп начальной подготовки по баскетболу.

Результаты и обсуждения. В ходе исследования были проведены следующие тесты. Определение уровня физической подготовленности: 1. бег 30 м., сек., 2. прыжок в длину с места, см., 3. 6-ти минутный бег, метров., 4. подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз. 5. наклон вперед из и.п. сидя, см.. Результаты экспериментальной и контрольной группы до эксперимента представлены в Таблице 1.

Тесты	КГ	ЭГ
Бег 30 м., с	7,32±0,34	7,3±0,28
Прыжок в длину с места, см	118,05±13,56	117,54±11,22
6-ти минутный бег, м	760±13,28	750,5±11,2
Подтягивания на перекладине из виса, кол-во раз	1±0,25	1±0,25
Наклон вперед из и.п. сидя, см	3,51±1,34	3,63±1,02

Таблица 1. Средние арифметические результаты КГ и ЭГ
до педагогического эксперимента

По данным таблицы 1 в КГ и ЭГ, мы видим, что до исследования исходный уровень испытуемых был примерно одинаковый. Результаты экспериментальной и контрольной группы после эксперимента представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Средние арифметические результаты КГ и ЭГ после
педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ
Бег 30 м., с	6,83±0,35	6,56±0,3
Прыжок в длину с места, см	122,65±13,45	130,25±13,28
6-ти минутный бег, м	820±13,41	900±11,33
Подтягивания на перекладине из виса, кол-во раз	2±0,5	3±0,5
Наклон вперед из и.п. сидя, см	4,12±1,39	6,45±1,43

Из данных таблицы 2 следует, что в ЭГ по сравнению с КГ показатели улучшились, что свидетельствует о положительной динамике предложенной методики. Различия стали статистически значимыми по критерию Стьюдента для парных данных и педагогически важными [2].

Выводы. В ходе занятий по предложенной авторской методике, состояние слабослышащих детей среднего школьного возраста не ухудшилось, повысилась мотивация, а также коллективизм занимающихся.

Использование данной методики работы со слабослышащими учащимися среднего школьного возраста на основе использования элементов игры в баскетбол оказало положительное воздействие на двигательные способности ЭГ, что видно из ПЭ.

Литература

- Беляев В.С., Матвеев Ю.А., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла / В.С. Беляев, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2015. № 3 (19). С. 44-53.
- Корольков А.Н., Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте / А.Н.Корольков, В.Г.Никитушкин, Г.Н.Германов // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. 2016. – № 1 (131). – С.111-116.
- Сютина В.И., Калинчева Я.В., Функциональное состояние нервно-мышечной системы слабослышащих детей как критерий индивидуализации процесса обучения движениям / В.И. Сютина, Я.В. Калинчева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. № 9 (101). С. 104-109.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

П.М. Арефьева – студентка, кафедра анатомии, физиологии,
спортивной медицины и гигиены

Сибирский государственный университет физической
культуры и спорта, г.Омск

В статье рассматривается влияние занятий аэробикой и аэробных нагрузок на организм человека, физические качества, развивающиеся в процессе тренировки. Результаты нагрузок данного вида спорта относительно физического и психологического состояния человека.

Введение. Одной из основных целей государства является привлечение людей разного возраста к занятиям физической культурой и формирование у них желания вести здоровый образ жизни. Аэробика представляет широкую возможность более разнообразно использовать средства и методы комплексного воздействия на организм занимающегося.

В настоящее время существуют различные виды аэробики, что позволяет заниматься данным видом спорта всем желающим. Спортивная аэробика — это вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта и являющийся одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте). Она включает в себя сложные элементы спортивной и художественной гимнастики, акробатики и хореографии. По самым скромным подсчетам сегодня в России спортивной аэробикой занимается тысячи людей в возрасте от 6 до 35 лет.

Поскольку спортивная аэробика считается одним из оздоровительных видов гимнастики, необходимо отметить, что в занятиях имеется возможность весьма широко варьировать нагрузку. Все физические нагрузки, специалисты классифицируют исходя из нескольких критериев: моторная специфика; мощность мышечной работы; задачи, решаемые в процессе тренировки; влияния нагрузки на восстановительные процессы и другие. Вместе с тем работ, описывающих благоприятное ее воздействие на общее состояние организма спортсмена в литературе недостаточно.

Цель исследования – теоретическое обоснование значимости занятий спортивной аэробикой для улучшения здоровья человека.

Задачи исследования

Проанализировать влияние аэробных нагрузок на организм человека;

Показать положительное влияние занятий аэробикой на физическое и психологическое состояние человека.

Результаты исследования и их обсуждение. Известно, что все физические нагрузки подразделяются на анаэробные и аэробные. Анаэробные – это те нагрузки, при которых используются креатиновый и лактатный пути ресинтеза АТФ без участия кислорода, т.е. это короткие и мощные нагрузки. При такой тренировке происходит наращивание мышечной массы, в большинстве случаев не оказывающей положительного влияния на сердце, сосуды и легкие [4].

Аэробные нагрузки – это физические упражнения различной степени интенсивности, выполняемые на протяжении длительного отрезка времени. К ним можно отнести: бег, занятия на велотренажере, плавание и, конечно, аэробику. Многочисленные исследования показывают, что регулярные занятия данным видом спорта, в качестве оздоровительного средства, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают ее способность усваивать кислород. Показано, что именно эффективность и надежность работы дыхательной системы, сердца, а также состояние сосудов составляют и определяют здоровье человека в общем смысле [4].

Огромная польза от занятий аэробикой для детей с раннего возраста заключается в том, что во время физических нагрузок улучшается работа множества физиологических систем организма. Все это приводит к повышению иммунитета ребенка в целом, а также правильному формированию, развитию и последующему совершенствованию всех частей тела. А также снижается риск развития ожирения и появления многих проблем, связанных с работой сердца [5].

Спортивная эробика – это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта. Разнообразие её содержания обеспечивается усвоением техники базовых

шагов, различных аэробных связок, равновесий, стоек, гимнастических и акробатических элементов разной сложности. Для этого требуются навыки пространственно-временной и пространственно-силовой ориентировки. Систематическое занятие спортивной аэробикой с музыкальным сопровождением, в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности способствует развитию мышечной силы, быстроты, выносливости, прыгучести, устойчивости тела, гибкости и координационных способностей (ловкости) [4].

В настоящее время спортивная аэробика набирает большую популярность. Наличие в ней разных видов: спортивной, оздоровительной и прикладной – обеспечивает людям разного возраста возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических). Под влиянием регулярных аэробных тренировок снижается вязкость крови, что улучшает кровоток и облегчает работу сердца, уменьшается опасность образования тромбов и развития инфаркта. Кроме того, снижается содержание в крови холестерина, а это препятствует развитию атеросклероза. Занятия аэробикой также укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают легочную вентиляцию и жизненную емкость легких [4].

Помимо оздоровительного эффекта, связанного с улучшением работы органов кровообращения и дыхания, аэробные нагрузки оказывают положительное влияние на углеводный обмен, функции печени и желудочно-кишечного тракта. Регулярные аэробные тренировки препятствуют развитию дегенеративных изменений опорно-двигательного аппарата, связанных с возрастом и малоподвижным образом жизни [4].

При занятии спортивной аэробикой, со всеми её прыжками, разнообразными шагами и элементами, происходит последовательное развитие двигательно-координационных качеств, необходимых для улучшения и сохранения показателей здоровья. Занимающиеся этим видом деятельности выполняют большое количество упражнений, направленных на усвоение статических и динамических равновесий в сочетании с маховыми движениями. Это способствует формированию красивой осанки человека – важного условия развития и функционирования внутренних органов. Кроме того, процесс соревновательной деятельности требует снижения психо-эмоционального напряжения, повышение уверенности в своих силах, умения сконцентрироваться. Это подчеркивает значимость спортивной аэробики не только для повышения физической подготовленности, но и для улучшения физиологических функций, что обуславливает способность к управлению психо-эмоциональным состоянием человека [5].

Выводы. Исходя из вышесказанного можно утверждать, что спортивная аэробика может играть огромную роль в развитии и формировании здорового организма. Она создает необходимые предпосылки для улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования мотивационной и волевой сферы, повышения уровня духовно-нравственного развития. Таким образом, занятие данным видом спорта, в любом его проявлении, положительно сказывается на физическом и психологическом состоянии человека.

Внедрение аэробики в учебный процесс по физической культуре позволит добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке студентов по сравнению с общепринятыми средствами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными [1].

Литература

- Пшеничникова Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 140 с.
- Криживецкая, О. В. Дневник по спортивной аэробике. Учебное пособие / О. В. Криживецкая. – Омск: ООО «Омскбланкиздат», 2013. – 104 с.
- Ворожко Ю. В. Спортивная аэробика: история, тенденции и проблемы развития / Ю. В. Ворожко, П. М. Арефьева // Физкультурное образование Сибири. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – №2(38). – С.73–77.
- Волостнова, В. А. Влияние аэробных нагрузок на организм человека / В. А. Волостнова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Мат. XXXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 10(37). – Новосибирск: Изд-во АНС «СибАК», 2015. – С. 257-261.

Назаренко Л. Д. Оздоровительная направленность занятий по спортивной аэробике / Л. Д. Назаренко, И. В. Астраханцева, Л. И. Шарафутдинова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. –2017. – Т.12. – №4. – С. 72–81.

СРЕДСТВА И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ

Журавлев А.В. – аспирант, кафедра адаптивной физической
культуры и медико – биологических дисциплин

Введение. Около 45% в развивающихся странах прибегают к помощи специалистов для решения проблем со спиной. Ежегодно 15-25% трудоспособного населения вынужденно прибегнуть к госпитализации, и имеет наиболее частую причину длительной, временной нетрудоспособности после 45 лет. В возрасте около 50 лет проблемы со спиной охватывают около 80% мужчин и 60% женщин, что можно расценить как угрожающие цифры для развития и процветания общества. [1;2]

Средства, применяемые при решении данных проблем, чаще имеют стандартный формат, связанный с применением медикаментозного сопровождения, физиолечения, массажа, мануальной терапии, и физической активности в формате лечебной или адаптивной физической культуры. Применение всех этих методов, включая копинг – стратегии поведенческой терапии, показали довольно устойчивые результаты изменений, но не имели явного преимущества друг перед другом. [3]

Формат адаптивной физической культуры, является средством способным вовлекать в себя ряд эффективных факторов, предлагаемых для коррекции и профилактики негативных состояний, связанных с болью в спине. Решение педагогических задач, регулярное посещение занятий и активное выполнение предписаний специалистов, охватывают весь спектр позитивного влияния на человека с болью в спине.

Цель исследования. Определить влияние баланс – тренинга в условиях водной среды на изменения состояния, связанного с болью в области спины.

Задачи исследования. Выявить и экспериментально доказать, что улучшение постурального баланса может влиять на изменение болевых ощущений.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе клиники «Чайка», где было обследовано 18 пациентов с симптомами «боль внизу спины». В результате обследования в отделении ЛФК, пациенты прошли тестирование на стабилметрической платформе TesnoBody (Prokin) с биологически обратной связью (биподальный тест с открытыми, закрытыми глазами), а также был произведен опрос по субъективному восприятию интенсивности боли по ВАШ. Данные показатели позволили определить зависимость остроты болевых ощущений и состояния баланса тела в повседневной активности. Данные показатели позволили определить зависимость остроты болевых ощущений и состояния баланса тела в повседневной активности. Следующим шагом были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Контрольной группе (9 человек) была предложена стандартная программа изолированных упражнений, применяемых при болях в спине. Экспериментальная группа (9 человек), занималась по программе баланс – тренинг с прогрессивным усложнением исходного положения. Программа в двух группах составляла 10 (40-50 минут) занятий в течении 4-5 недель, и на последнем занятии было повторно проведено тестирование на стабилметрической платформе (биподальный тест), а также произведен опрос субъективной оценки интенсивности боли по ВАШ.

Визуально аналоговая шкала интенсивности боли ВАШ до проведения занятий показала примерно одинаковые показатели вне зависимости от группы, что составило 4,38 – умеренная не постоянная боль.

В результате проведенных занятий показатели изменились в сторону снижения уровня

боли, в контрольной и экспериментальной группах. В контрольной средняя оценка составила 3,6 ($P > 0,05$); статистически не достоверное изменение. В экспериментальной группе, средняя оценка составила 1,8 ($P < 0,05$); значительное изменение уровня боли. По результатам стабилметрического исследования до проведения исследования средний результат при открытых глазах составил 130.28, при закрытых 180.57. В результате проведенных занятий в контрольной группе показатели улучшились до 99.71 с открытыми глазами и 1761.13, ($P < 0,05$) достоверные изменения показателей. В экспериментальной группе показатели улучшились до 78.51 при открытых глазах и 154.93 при закрытых ($P < 0,05$), достоверное изменение показателей.

контрольная группа	результат	площадь	периметр	fm	ml	ср V вп;нд.	ср V лв;пр.	откл. туловища
глаза открыты	99,71	99,71	199,26	3,71	0,98	5,83	2,18	0,05
глаза закрыты	171,13	171,13	266,18	5,90	1,27	6,01	2,91	0,06

экспериментальная группа	результат	площадь	периметр	fm	ml	ср V вп;нд.	ср V лв;пр.	откл. туловища
глаза открыты	78,51	78,51	187,29	2,73	0,75	3,86	2,20	0,06
глаза закрыты	154,93	154,93	241,36	5,79	1,24	5,30	3,01	0,06

Выводы. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на способность двигательного контроля и снижение в области спины. Постановка задачи контроля баланса тела при различных исходных положениях, в условиях специализированного бассейна с выполнением упражнений, может внушительно улучшить показатели постуральной устойчивости в повседневной активности, а также снизить уровень болевых ощущений в спине.

Литература.

- Елифанов В.А. Остеохондроз позвоночника // ЛФК и массаж. 2006. № 2. С. 3–11.
- Манвелов Л.С., Тюрников В.М. Поясничные боли (этиология, клиника, диагностика и лечение). // РМЖ. – 2009. – Т. 17. – № 20 «Неврология. Психиатрия» – С.1290-1295.
- O’Keeffe M. et al. Comparative effectiveness of conservative interventions for nonspecific chronic spinal pain: physical, behavioral/psychologically informed, or combined. A systematic review and meta-analysis //The Journal of Pain. – 2016. – Т. 17. – №. 7. – С. 755-774.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ДЦП

Зайцева А.Е. – студентка, кафедры адаптивной физической
культуры и медико-биологических дисциплин

Введение. На сегодняшний день детский церебральный паралич является одним из распространенных заболеваний. По официальной статистике в России насчитывается более 120 000 человек, страдающих данным диагнозом и их количество растет.

В настоящее время методы, направленные на реабилитацию людей с ДЦП, в некоторых случаях малоэффективны. По этой причине нужно разрабатывать и внедрять новые методы и методики физической реабилитации больных с ДЦП, а также улучшать уже имеющиеся программы реабилитации.

Низкая эффективность традиционных методов физической реабилитации больных ДЦП, отсутствие четкой комплексной программы реабилитационных мероприятий требуют использования инновационных методов. Одним из самых перспективных является метод кинезотейпирования.

Цель исследования: абилитация людей с ДЦП с помощью метода кинезотейпирования.

Задачи исследования:

Изучить научно-методическую литературу и выявить принципы работы кинезотейпирования;

Оценить эффективность данного метода в реабилитации людей с ДЦП

Предмет исследования: влияние метода кинезотейпирования в реабилитации людей с детским церебральным параличом.

Объект исследования: процесс физической реабилитации людей с ДЦП с помощью кинезотейпирования.

Принципы работы метода кинезотейпирования

У каждого человека с ДЦП есть своя задержка на реакцию, и поэтому следует применять индивидуальных подход в абилитации. Из-за нечеткой последовательности работы мышц, хаотичности сигналов, поступающих к ним, человек не может правильно двигаться и выполнять правильные движения. И главная задача терапевтического метода тейпирования – предотвратить данную хаотичность.

Известно около 1200 вариантов воздействия, наложения тейпов. Одновременно может применяться только 3 слоя или направления тейпов. Это максимально. Первый слой – это выполняющий работу, второй слой – поддерживающий, третий – корректирующий слой. Большой плюс тейпирования – обратимость этого метода. В случае неправильного наложения тейпа, он просто снимается и накладывается заново.

Основной принцип метода кинезиологического тейпирования – это метод лифтинга, улучшения и увеличения межтканевого пространства. Тейпирование улучшает кровообращение, уменьшает спазм сосудов, облегчает рассасывание отеков. Суставные методы облегчают движение в суставах, укрепляют их.

Эффективность метода кинезотейпирования

Правильно наклеенный пластырь оказывает терапевтическое воздействие на пациента уже через 20 минут после наложения. Кроме того, он не исключает возможности сочетания с другими видами лечения, например, с физкультурой или физиотерапией.

Кинезотейпирование или терапевтическое тейпирование имеет массу положительных эффектов: улучшается деятельность мышечной ткани, улучшается кровообращение, предотвращается застой процессов, отеков и гематом. Данный метод увеличивает амплитуду движения в суставах, что в свою очередь помогает добиться правильного положения тела в пространстве.

Выводы. Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать следующие заключения:

Существуют различные степени тяжести и формы ДЦП. Поэтому несмотря на то, что есть типовые рекомендации по наложению тейпов, обратиться к специалисту по кинезотейпированию н у ж н о о б я з а т е л ь н о .

Наложение тейпов по аналогии является большой ошибкой, которая в большинстве случаев приводит к тому, что тейпирование не дает положительных результатов, а в худшем – наносит вред.

Данный метод отлично подойдет для абилитации людей с ДЦП и эффективно скажется на их физической реабилитации.

Литература

Семенова К.А. Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения. №5 (33) 2016/№1 (34) 2017

Киселев Д.А. Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии. Санкт-Петербург; 2015

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО- ПРИКЛАДНОГО СПОРТА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Кисляков А.В. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

Введение. Пожарно-спасательный спорт (далее ПСС) служит основой для профессионально-прикладной подготовки личного состава пожарно-спасательных подразделений МЧС России.

Пожарно-спасательный спорт (ПСС) был основан в 1937 году в СССР. За более чем 80-летнюю историю многое изменилось в правилах проведения соревнований, экипировки спортсменов, условиях тренировок и проведении соревнований. Ну и, конечно, результаты спортсменов и их квалификация значительно выросли! Огромная конкуренция в последние десятилетия в ПСС существует между сборными командами России, Белоруссии, Украины, Чехии. Вплотную к ним подтянули свой уровень подготовки и результатов Казахстан и Словакия.

Начиная с 2002 года, в ПСС проводят Чемпионаты Мира среди мужчин, а с 2014 года среди женщин.

Существует ряд работ по пожарно-спасательному спорту (ранее назывался пожарно-прикладной спорт), в которых затронуты актуальные проблемы ПСС, проведены исследования технической и скоростной подготовки спортсменов высокой квалификации.

В статье «Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов различных возрастно-половых групп в пожарно-спасательном спорте», её авторы (Германов Г.Н., Корольков А.Н., Шалагинов В.Д.) исследовали лучшие спортивные результаты победителей международных и всероссийских соревнований по ПСС в 2015 году среди мужчин, женщин, юниоров и юниорок [1].

Были выявлены их модельные характеристики соревновательной деятельности, в личных дисциплинах ПСС.

Получены результаты исследования для объективного контроля структуры соревновательной деятельности, разработаны нормативы для спортсменов в дисциплинах пожарно-спасательного спорта, определён вклад скоростных, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, специальной скоростной и силовой выносливости.

Цель исследования – Определить методику подготовки спортсменов высокого класса в пожарно-спасательном спорте.

Задача исследования – изучить статьи и исследования по пожарно-спасательному спорту с целью изучения и определения методики подготовки спортсменов-прикладников на этапе высшего спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение.

В статье «Анализ кинематических параметров движений в упражнении «подъём по штурмовой лестнице на четвёртый этаж учебной башни», её авторы (Григоренко Д.Н., Бондаренко К.К. и Шилько С.В.) провели кинематический анализ движений, при выполнении соревновательного упражнения на четырёх этапах, измерив на каждом параметры соревновательного бега (время, скорость, длина, частота и количество беговых шагов) [2].

Получены сравнительные результаты показателей на двух совершенно разных по исполнению отрезков. Определён участок с наивысшей скоростью бега до башни. Выявлен важнейший фактор эффективности бега по штурмовой лестнице. Установлен оптимальный угол сгибания маховой ноги в период опоры на ступеньку штурмовой лестницы. Определены участки с минимальными значениями скорости бега по штурмовой лестнице. Сделаны выводы о биомеханических особенностях каждого отдельного участка.

В статье «Кинематический и силовой анализ соревновательных упражнений при беге с препятствиями», её авторы (Григоренко Д.Н., Бондаренко К.К., Шилько С.В.) провели ряд исследований по оптимизации тренировочных нагрузок в зависимости от биомеханических возможностей спортсмена и точности воспроизведения планируемых действий. Провели кинематический и силовой анализ соревновательной дисциплины «преодоление 100-метровой

полосы с препятствиями» с оценкой усилия в ахилловом сухожилии на различных участках дистанции.

В результате эксперимента получили данные, позволяющие определить параметры адресной тренировочной нагрузки, обеспечивающие профилактику травматизма. Спрогнозировали состояние связок и мышц спортсмена при выполнении сложно-координационных действиях [3].

Данные исследования позволили охарактеризовать структуру бега на соревновательной дистанции по нескольким критериям, а информация о кинематических и силовых параметрах позволит определить оптимальный режим тренировок и снизить травматизм и психо – эмоциональные нагрузки.

В статье «Анализ личных видов пожарно-спасательного спорта в контексте возможности использования средств подготовки лёгкой атлетики, с целью разработки педагогических методик», её автор (Шалагинов В.Д.) оценивает возможность использования средств скоростно-силовой подготовки легкоатлетов при разработке новых методик тренировки в пожарно-прикладном спорте. Определяет био-механически сходные со спринтом отрезки дистанции [4].

Из полученных данных вытекает, что стометровая полоса с препятствиями в ПСС представляет собой спринт с препятствиями, особенностью которого являются вазы торможения и разгона.

В статье «Методика физической подготовки спортсменов, занимающихся пожарно-прикладным спортом, средствами лёгкой атлетики», её автор (Максюткина В.А.) пытается обосновать эффективность методики физической подготовки пожарных средствами лёгкой атлетики [5].

Предлагаемая автором экспериментальная методика включает в себя специальные упражнения легкоатлетов, кроссы и другие средства тренировок легкоатлетов. Такой подход должен существенно улучшить показатели спортсменов-прикладников, а так же улучшить их соревновательные результаты.

Выводы. Таким образом, изучив эти работы можно сделать следующие заключения:

Не смотря на то, что за 80-ти летнюю историю существует достаточное количество работ по пожарно-спасательному спорту (пожарно-прикладному спорту), до сих пор не существует какой-либо единой методики подготовки спортсменов пожарно-спасательного спорта.

Особенно это касается подготовки спортсменов высокого класса, с учётом их возрастных особенностей, соревновательного опыта, технической и физической подготовленности.

Это является актуальной проблемой пожарно-прикладного спорта, при подготовке спортсменов сборных команд, а так же ведущих команд субъектов Российской Федерации.

Литература.

- Германов Г. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов различных возрастно-половых групп в пожарно-спасательном спорте / Г.Н. Германов, Корольков А.Н., В.Д. Шалагинов и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта -2016. – № 1 (131). – С. 60-69.
- Григоренко Д.Н., Бондаренко К.К., Шилько С.В. Анализ кинематических параметров движений в упражнении подъём по штурмовой лестнице на четвёртый этаж учебной башни // Российский журнал биомеханики – 2012.- Т.16, № 2 (56) – С. 95-106.
- Григоренко Д.Н., Бондаренко К.К., Шилько С.В. Кинематический и силовой анализ соревновательных упражнений при беге с препятствиями // Российский журнал биомеханики – 2011. – Т.15, № 3 (53) – С. 61-70.
- Шалагинов В.Д. Анализ личных видов пожарно-спасательного спорта в контексте возможности использования средств подготовки лёгкой атлетики, с целью разработки педагогических методик // Современные проблемы науки, технологии, инновационной деятельности: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 4-х частях – 2017. – С. 147-149.
- Максюткина В.А. Методика физической подготовки спортсменов, занимающихся пожарно-прикладным спортом, средствами лёгкой атлетики // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: IV межвузовская научно-практическая конференция молодых учёных, аспирантов, магистрантов и студентов. 2016. – С. 667-668.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА «THERA-TRAINER» ДЛЯ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПАЦИЕНТОВ С ТРАВМАТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СПИННОГО МОЗГА

**С.С. Клещунов – аспирант, кафедра адаптивной физической
культуры и медико-биологических дисциплин**

Введение. Травматическая болезнь спинного мозга (ТБСМ) – одна из наиболее сложных и актуальных проблем реабилитологии и, в частности, нейрореабилитации [1]. В первый месяц после травмы спинного мозга переход в вертикальное положение вызывает диагностически значимое снижение АД у 74% пациентов с травмой шейного отдела и у 20% пациентов с травмой верхнегрудного отдела позвоночника, а у 59% пациентов сохраняется в более поздние сроки, вызывая такие симптомы, как головокружение или тошнота. При этом наиболее частые причины преждевременной смерти связаны с длительным лежачим положением больного [2,3]. Своевременное оказания квалифицированной реабилитационной помощи существенно улучшает исходы травмы и повышает качество жизни.

Целью исследования было оценить влияния баланс-терапии на функциональное состояния сердечно-сосудистой системы у пациентов с ТБСМ.

Задачи исследования – применить тренажер для баланс-терапии «*THERA-Trainer*» и оценить его влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у пациентов с ТБСМ.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование было проведено на базе центра реабилитации «Преодоление». В нем приняли участие 64 мужчины (по 32 человека в контрольной и экспериментальной группах), получившие травмы позвоночника на уровне грудного и шейного отдела; степень нарушения проводимости спинного мозга А, В по шкале ASIS Impairment Scale. Средний возраст пациентов $34 \pm 2,6$ лет. Срок травмы пациентов варьировался от 1 года до 3 лет, что соответствует восстановительному периоду.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, перед первой и после 10 процедуры пациентам проводилась пассивная ортостатическая проба, адаптированная для пациентов с ТБСМ [4]. Для проведения эксперимента был использован тренажер для баланс-терапии «*THERA-Trainer*» с игровой консолью «Xbox 360» с системой «Kinect». Пациенты обеих групп проходили стандартный курс занятий в «ExoAtlet® I» (всего 10) по 60 мин каждое. Пациенты контрольной группы занималась по стандартной программе в рамках «Роботизированной механотерапии» – лечебной физической культуры с применением экзоскелета. Пациентам экспериментальной группы, с их согласия, дополнительно была предложена программа «Баланс-тренинг». Общее время тренировок по программе «Баланс-тренинг» составляло 30 минут, основными задачами которых являлось: укрепление мышц спины и кардио-тренинг с мячом. Схема занятий по программе «Баланс-тренинг»: 5 минут игра в теннис, 5 минут бокс, 10 минут лыжи; 10 минут упражнение с мячом 3 кг и 1 кг.

В результате проведенного курса реабилитации пациенты как контрольной, так и экспериментальной групп положительно оценили методику. Среди трудностей, которые отметили испытуемые, на первое место можно поставить сложность удержания равновесия в экзоскелете при ходьбе по прямой линии и при выполнении поворотов, а также обучение пациента правильному переносу веса тела при ходьбе. По сравнению с контрольной группой, пациенты экспериментальной группы показали большее количество шагов за курс (в среднем на 778 шагов, 18%). Они быстрее осваивали ходьбу в экзоскелете с помощью ассистента. Результаты ортостатической пробы были лучше у участников экспериментальной группы. Практически у всех лиц этой группы (87%) наблюдалась положительная динамика: снижение времени восстановления артериального давления и частоты сердечных сокращений, в среднем, на 26%. Полученные результаты можно связать с воздействием баланс-терапии на вегетативный отдел центральной нервной системы и механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы к кардионагрузкам.

Выводы:

Введение в программу сочетание ходьбы в экзоскелете и баланс-тренинга на ранних этапах позволяет быстрее восстанавливать навыки ходьбы.

Предложенная методика способствует адаптации сердечно-сосудистой системы к кардионагрузкам.

Литература

- Ляховецкая В.В., Фроленко С.Ю., Васильченко Е.М. Динамика двигательных функций пациентов в промежуточном периоде травматической болезни спинного мозга на фоне комплексного восстановительного лечения // МвК. 2016. №2 С.32-36.
- Шевченко Ю.Л., Даминов В.Д.1, Горохова И.Г., Ткаченко П.В., Уварова О.А., Карташов А.В. Антигравитационные технологии восстановления ходьбы в нейрореабилитации // Клиническая патофизиология. 2016. №1(22). С. 134-141.
- Макарова М.Р., Ромашин О.В. Вертикализация как фактор ранней реабилитации больных травматической болезнью спинного мозга//Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры, М., Медиа Сфера, т.90, №4, 2013, с. 47-52
- Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / Под.ред А.Н Беловой, О.Н Щепетовой. М.: Антидор, 2002. 440 с.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ЛИЦ ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА

Л.В. Львова – магистрант, кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

Введение. Острое нарушение мозгового кровообращения (далее ОНМК) – одна из наиболее тяжелых форм сосудистых поражений головного мозга. Заболеваемость ОНМК в Российской Федерации составляет 2,5-3 случая на 1 тыс. населения в год [2, 3].

Инсульт является лидирующей причиной инвалидизации населения, треть перенесших его больных нуждаются в посторонней помощи, еще 20% не могут самостоятельно ходить, лишь каждый пятый может вернуться к трудовой деятельности. Центральные параличи и парезы, нарушения речи и других корковых функций, нарушения чувствительности, экстрапирамидные и мозжечковые расстройства, чаще всего становятся причиной инвалидности. В России инвалидизация после инсульта составляет 3,2 на 10 тыс. населения, к труду возвращается 20,2% работавших, а полная профессиональная реабилитация, по некоторым данным, достигается лишь в 3- 8% случаев [4]. Наряду с первичной профилактикой инсульта, оказание специализированной медицинской помощи, реабилитационные мероприятия занимают важное место в снижении смертности и повышении качества жизни пациентов, перенесших ОНМК.

Целью нашего исследования было восстановления мелкой моторики рук у лиц, перенесших инсульт, средствами физической реабилитации на раннем этапе восстановительного лечения.

Задачи исследования: оценить эффективность модифицированной программы реабилитации, направленной на восстановление мелкой моторики у лиц, перенесших ОНМК.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе реабилитационного центра «Преодоление» в течение 3-х месяцев. Для проведения эксперимента были сформированы две группы по 10 человек, в которую вошли пациенты в возрасте от 47 до 63 лет, проходящие реабилитацию в раннем восстановительном периоде. Все они перенесли ишемический инсульт, вследствие которого имели нарушения мелкой моторики. Программа физической реабилитации пациентов контрольной группы (10 человек), перенесших ОНМК, включала процедуру лечебной гимнастики, физиотерапевтические процедуры, массаж, метод биологической обратной связи [2; 4; 5]. Пациенты экспериментальной группы (10 человек) занимались по разработанной программе физической реабилитации для лиц с нарушением мелкой моторики после инсульта.

Для оценки мелкой моторики рук применялись тесты по оценке локальных нарушений, оценивающие функции кисти: способность схватывать и удерживать различные предметы, ловкость пальцев, силу кисти [1]. Исследования, проводимые на протяжении 3-х месяцев наших наблюдений, показали, что изучаемые нами показатели в процессе эксперимента имеют ряд изменений (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей функций кисти у постинсультных больных до и после реабилитационных мероприятий (баллы)

Группа Тест	Контрольная (n=10) M ± m		Экспериментальная (n=10) M ± m		Норма
	до	после	до	после	
Исследование функции руки	25,3± 1,1	31,6±2,4	27,2±1,8	39,5±3,1*	45
Френчай	2,6±0,2	3,3±0,33	3,3±0,15	4,8±0,9*	5
«Копирование положений кисти руки методиста»	6,6±0,9	7,3±0,7	7,2±0,5	9,1±0,8*	12

«Складывание геометрических фигур из спичек»	4,5±0,3	5,6±0,4	5,5±0,4	7,3±0,6*	10
--	---------	---------	---------	----------	----

В ходе исследования установлено улучшение функций кисти как у пациентов контрольной, так и экспериментальной групп. Однако достоверные изменения отмечались только у лиц экспериментальной группы, с которыми проводились индивидуальные занятия, направленные на улучшение мелкой моторики. Так, ловкость пальцев кисти повысилась на 13%; способность к захвату предметов различного диаметра на 45%; сила мышц пальцев рук на 45%; дифференцировка пальцев рук на 28%; способность захватывать мелкие предметы повысилась на 30% (таблица 1).

Реабилитация пациентов, перенёвших инсульт, заключается в совместном использовании медико-социальных мероприятий, направленных на восстановление физической, психологической и профессиональной активности больных [3]. Но особое место в реабилитации больных должно занимать восстановление мелкой моторики рук, так как вся их дальнейшая жизнь потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы выполнять множество разнообразных бытовых действий.

Процесс раннего восстановления мелкой моторики рук у лиц после инсульта станет результативным, если в комплекс средств физической реабилитации постинсультных больных включить упражнения на увеличение объема движений в кисти, снятия спастичности и устранение патологических содружественных движений [2; 5].

Выводы:

1. Разработанная нами и апробированная на практике экспериментальная программа комплексного применения средств физической реабилитации для лиц с нарушением мелкой моторики рук после инсульта в раннем восстановительном периоде, включающая в себя упражнения для выработки активных движений, упражнения для борьбы со спастичностью, дыхательные упражнения, терапия с биологически обратной связью, массаж, физиотерапия и принудительно-индуцированная терапия, показала более лучшие результаты реабилитационного воздействия.

2. Применение комплексной реабилитационной программы основывается на индивидуальном подходе, учитывающей, что объем активного двигательного режима следует расширять постепенно, количество одновременного применения многообразных реабилитационных средств в одном курсе лечения рекомендуется применять не более 4-х и распределять равномерно на протяжении всего дня.

Литература

- Белова А.Н. Шкалы, тесты и опросники для медицинской реабилитации: руководство для врачей и научных сотрудников. – М.: Антидор, 2002. – 439 с.
- Гольдблат Ю.В. Восстановительная терапия постинсультных больных. Под ред. Т.Д. Демиденко. – Саратов, 2010. – 331 с.
- Гусев Е.И., Скворцова В.И., Стаховская Л.В. Эпидемиология инсульта в России // Журнал Неврологии и психиатрии им. С.С.Корсакова, вып. 8, 2003. – С. 4-9.
- Добровольский В.К. и др. Лечебная физкультура в реабилитации постинсультных больных. – М.: Медицина, 2009. – 144 с.
- Иванова Г. Е., Шкловский В. М., Петрова Е. А. Принципы организации ранней реабилитации больных с инсультом // Качество жизни. Медицина., 2012. – Т. 2, № 13. – С. 62-70.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ЛЮДЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЦП

Маркина И.И. – магистрант, кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

Введение. Известно, что реабилитация людей с последствиями ДЦП вызывает значительные трудности при использовании обычных клинических методик. В этой связи представляется актуальным изыскание новых более эффективных способов для лиц с последствиями ДЦП. Для реабилитации людей с последствиями ДЦП используются: дельфинотерапия, методы лечебной физической культуры, бальнеотерапия (грязелечение), плавание и гидромассаж и другие методы [1]. Однако элементы современного мечевого боя (СМБ) для реабилитации лиц с последствиями ДЦП используются недостаточно, хотя СМБ способен развивать координацию, контроль над мышечным тонусом, скорость реакции.

Цель исследования: разработка комплекса упражнений с применением элементов мечевого боя для реабилитации лиц с последствиями ДЦП.

Задача исследования: апробировать разработанный комплекс упражнений с применением элементов мечевого боя в процессе реабилитации лиц с последствиями ДЦП и оценить его влияние на уровень их координационных способностей.

Методы и организация исследования: для решения указанной выше задачи использовались следующие методы: анализ научно-исследовательской литературы, контрольно-педагогические тесты: Проба Ромберга (пяточно-носочный вариант), проход по прямой линии, ловля мяча с расстояния 3-х метров, метание теннисного мяча в вертикальную цель, метание теннисного мяча в горизонтальную цель, оценка зрительно-двигательной реакции (ловля линейки) и методы математической статистики. Исследование проводилось в Детском центре реабилитации и спорта «Гросско» и реабилитационном центре «Преодоление» в течение 9 месяцев. Испытуемые с последствиями ДЦП были разделены на две группы экспериментальную и контрольную. В экспериментальную группу вошли люди с последствиями ДЦП в возрасте от 23 до 27 лет с диагнозом ДЦП, спастическая диплегия, занимающихся мечевым боем 2 раза в неделю. В контрольную группу вошли взрослые пациенты, того же возраста, занимающихся в тренажерном зале 2 раза в неделю. При составлении плана тренировок и подборе упражнений учитывались: заболевания, степень тяжести заболевания, уровень физической подготовки и функциональные возможности.

Результаты и их обсуждение. Изучив данные литературы [1, 2] и результаты педагогического тестирования на начальном этапе, мы сделали вывод о том, что у людей с последствиями ДЦП обеих групп наблюдается отставание в развитии координационных способностей (см. таб.1). Им очень необходима двигательная активность, но после окончания обучения в специализированных школах чаще всего она резко снижается по объективным причинам. Они должны самостоятельно организовывать свой двигательный режим, в частности включаться в спортивные и рекреационные занятия.

Таблица 1. Оценка координационных способностей участников исследования, входящих в экспериментальную и контрольную группу на начальном этапе эксперимента

Тесты	Нормативы	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Проба Ромберга (пяточно-носочная), с.	11, 25 ± 4,2	13,0 ± 5,1
Проход по прямой линии, баллы	3,8 ± 1,1	3,6 ± 1,3
Ловля мяча с расстояния 3х метров, раз	5,75 ± 1,5	7,0 ± 0,7

Метание теннисного мяча в горизонтальную цель, раз	4,75 ±1,1	5,8 ±0,8
Метание теннисного мяча в вертикальную цель, раз	4,0 ±1,5	5,0 ±1,9
Ловля линейки, см	26,5 ±3,0	19,8 ±2,3

На заключительном этапе были получены следующие результаты (см. таб. 2).

Таблица 2. Оценка координационных способностей участников исследования, входящих в экспериментальную и контрольную группу на заключительном этапе эксперимента

Тесты	Нормативы	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Проба Ромберга (пяточно-носовая), с.	14,25±5,4	27,0±6,7
Проход по прямой линии, баллы	3,75±0,5	4,8±0,4
Ловля мяча с расстояния 3х метров, раз	5,5±1,8	8,8±1,3
Метание теннисного мяча в горизонтальную цель, раз	5,75±1,2	7,6±1,7
Метание теннисного мяча в вертикальную цель, раз	4,5±1,4	8,4±1,1
Ловля линейки, см	24,25±3,2	16,6±2,1

Из данных таблицы 2 следует, что после включения элементов мечевого боя в рекреационные занятия лиц с последствиями ДЦП была выявлена положительная динамика уровня развития координационных способностей участников экспериментальной и контрольной групп практически по всем тестам, эффект в экспериментальной группе более выражен. Различия в результатах стали статистически значимы по критерию Клотца.

Выводы. Таким образом, можно заключить:

1) После анализа результатов исследования была выявлена положительная динамика уровня развития координационных способностей участников экспериментальной группы практически по всем тестам. Рост координационных способностей был значительно выше в экспериментальной группе, чем в контрольной. Наибольшая динамика наблюдалась у людей экспериментальной группы в выполнении «пробы Ромберга» (на 108%) и «метание мяча в вертикальную цель» (на 68%). Это связано по нашему мнению с особой направленностью занятий, регулярным включением упражнений на передвижения в пространстве по сигналу с открытыми и закрытыми глазами, упражнений на развитие точности удара в статической и динамической позе, упражнений на внимание, упражнений с мячами.

2) Разработанный комплекс упражнений с применением элементов мечевого боя для реабилитации лиц с последствиями ДЦП показал свою эффективность, и может быть предложен для применения в практике реабилитационных центров, школ адаптивного спорта и клубов.

Литература.

Дерябина Г.И. Применение креативных телесно ориентированных практик в комплексе с физкультурно-коррекционной деятельностью с инвалидами, имеющими последствия детского церебрального паралича // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. – № 12 (46). – С. 443 – 444.

- Маркина И.И., Зверева М.В. Развитие координационных способностей у лиц с последствиями дцп с использованием приемов меча боя // В сборнике: Слагаемые педагогической практики Материалы IV Международной научно-практической конференции.– 2018. – С. 254-257.
- Юников Н.Н., Егорычева Е.В. Современный мечевой бой как вид спорта, рекреации и реабилитации // В сборнике: Наука сегодня: факты. тенденции. прогнозы. Материалы международной научно-практической конференции. Научный центр «Диспут». 2017. – С. 75-77.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЁСШИХ ТРАВМУ ПОЗВОНОЧНИКА

Мягкова Е.С. – магистрант, кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

Введение. Увеличение числа автокатастроф, авиакатастроф, техногенных аварий, военных конфликтов приводит к увеличению числа инвалидов с травмой позвоночника. Травматическое повреждение спинного мозга является причиной значительных изменений в жизни человека.

Частота позвоночно-спинномозговой травмы в различных географических регионах варьирует от 29,4 до 50,0 случаев на один миллион жителей, при этом более половины пострадавших – лица моложе 40 лет; мужчины в сравнении с женщинами получают ПСМТ в 2,5-4 раза чаще [3].

Различные авторы отмечают, что в России наблюдается неуклонный рост доли повреждений спинного мозга в структуре сочетанной травмы. Так, в 1940 году доля повреждений спинного мозга составляла 0,44%, в 1990-м – от 0,7 до 4%, в 1999-м – 6-7%, в начале 21 века 2-5% при сочетанной травме, а при повреждении скелета – 5-20% [1].

Во все времена реабилитация больных с повреждением позвоночного столба и спинного мозга являлась сложной проблемой. В значительной мере трудность решения проблемы реабилитации инвалидов с травмой позвоночника и спинного мозга заключается в том, что «реабилитацию представляют, объясняют и проводят на практике по-разному» [4]. Трудности восстановления пациентов с тетраплегией при высоком уровне повреждения спинного мозга создают закономерное ощущение безысходности, как у врачей, так и у пациентов и их родственников.

Целью исследования является динамика увеличения амплитуды движений в суставах и укрепление функционирующих мышц у лиц с ТБСМ позвоночника в промежуточном периоде.

Задачи исследования – экспериментально доказать, что применение разработанных нами методов укрепления и восстановления подвижности в суставах у пациентов, перенесших травму позвоночника, будет способствовать укреплению мышц и подвижности суставов, что, в свою очередь, позволит пациентам овладеть навыками самообслуживания.

Построение индивидуальных программ физической реабилитации лиц с последствиями повреждения шейного отдела спинного мозга в промежуточном периоде травматической болезни требует соответствия задач, методов и средств физической культуры реабилитационным возможностям инвалида на основе анализа состояния двигательной сферы и в первую очередь функции верхних конечностей, сложившихся на предшествующих этапах реабилитации. Материалами для такого анализа являются результаты полного клинического обследования инвалида и данные ряда специальных тестовых исследований, характеризующих степень нарушения или утрат функций — мануальное мышечное тестирование (ММТ), функциональные двигательные пробы и тестирование возможности самообслуживания [5].

Таблица 1

Направленность лечебных мероприятий при ТБСМ (по В.Л. Найдину, 1972) [2]

Направленность лечения	Метод лечебной физкультуры
Увеличение мышечной силы.	Активная гимнастика: движения с облегчением (на подвесах, в горизонтальной плоскости в воде, после устранения сопротивления антагонистов), с преодолением сопротивления (массы конечности, постороннего сопротивления, сопротивления антагонистов, отягощения и т. д.), рефлекторная гимнастика с использованием естественных синкинезий.
Предупреждение и лечение мышечных атрофии, контрактур и деформаций.	Общий и специальный массаж, пассивные движения, активное расслабление спастических мышц и стимуляция их антагонистов, противосодружественные упражнения, импульсивно-фантомная гимнастика, лечение

	положением, ортопедическая гимнастика.
Восстановление и компенсация координации движений.	Вестибулярная гимнастика, упражнения на точность и меткость движений, обучение тонкой дифференцировке и дозировке усилий, скоростей, амплитуд, сочетание движений в нескольких суставах, упражнения на равновесие в различных исходных положениях.
Выработка навыков самообслуживания и передвижения.	Комплексное применение всех перечисленных методов, занятия у специального стенда бытовых приборов, обучение статике, ходьбе, ходьбе с преодолением препятствий, овладение ортопедическими и протезными изделиями.

Исследование проводилось с 13 февраля по 7 мая 2018 года на базе ОАО «Преодоление» реабилитационного центра для инвалидов с ТБСМ в г. Москве. В эксперименте приняли участие больные с ТБСМ шейного отдела (уровень С6-С7) в промежуточном периоде (с 2-х до 12 месяцев после получения травмы). Средний возраст исследуемых составил 25 лет $\pm$ 5 лет, больные были разделены на 2 группы – экспериментальную и контрольную. Контрольная группа занималась по общепринятой методике 5 раз в неделю по 30 минут 1 раз в день, экспериментальная – 5 раз в неделю 2 раза в день – утром и вечером. Утром занятия были направлены на восстановление функции верхних конечностей, а вечером посвящались формированию навыков самообслуживания.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

Оценка мышечной силы в функциональных группах мышц по методике мануального мышечного тестирования.

Гониометрия.

Динамометрия кисти.

Методы математической статистики.

Все изучаемые показатели исследования были определены общепринятыми методами.

Изучение имеющейся литературы по этой проблеме было необходимо для определения актуальности и основных направлений изучаемой тематики. В доступных для нас литературных источниках анализировались методические направления использования средств адаптивной физической культуры, на морфофункциональные показатели инвалидов и, в частности, колясочников.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследования, проводимые на протяжении 4-х месяцев наших наблюдений, показали, что изучаемые нами показатели в процессе эксперимента имеют ряд изменений.

Так, оценка мышечной силы в функциональных группах мышц проводилась по методике мануального мышечного тестирования и оценивалась по 6 бальной шкале.

Таблица 2

Влияние физической реабилитации на протяжении 4-х месяцев на изменение мышечной силы функциональных мышечных групп плеча у больных с ТБСМ

Суставные зоны	Исход (правой руки)		В конце эксперимента (правой руки)		Исход (левой руки)		В конце эксперимента (левой руки)	
	К	О	К	О	К	О	К	О
Отведение	4,73 $\pm$ 0,80	4,53 $\pm$ 0,83	4,80 $\pm$ 0,56	*4,93 $\pm$ 0,26	4,80 $\pm$ 0,56	4,73 $\pm$ 0,46	4,87 $\pm$ 0,35	*5,00 $\pm$ 0,00
Приведение плеча	4,67 $\pm$ 0,72	4,60 $\pm$ 0,74	4,73 $\pm$ 0,59	*4,87 $\pm$ 0,35	4,73 $\pm$ 0,70	4,40 $\pm$ 0,74	4,87 $\pm$ 0,35	*5,00 $\pm$ 0,00
Супинация плеча	4,40 $\pm$ 1,12	4,27 $\pm$ 1,10	4,53 $\pm$ 0,92	*4,67 $\pm$ 0,62	4,67 $\pm$ 0,62	4,53 $\pm$ 0,64	4,80 $\pm$ 0,56	*4,87 $\pm$ 0,35
Пронация плеча	4,33 $\pm$ 1,23	4,33 $\pm$ 1,23	4,53 $\pm$ 0,92	*4,80 $\pm$ 0,56	4,60 $\pm$ 0,74	4,60 $\pm$ 0,74	4,80 $\pm$ 0,56	*4,87 $\pm$ 0,35

Сгибание плеча	4,47±0,83	4,47±0,83	4,60±0,74	*4,73±0,46	4,67±0,62	4,60±0,63	4,73±0,59	*5,00±0,00
Разгибани е плеча	4,40±0,91	4,27±0,88	4,47±0,74	*4,67±0,49	4,53±0,74	4,40±0,63	4,67±0,62	*4,80±0,41

$P<0,05$ – разница достоверна относительно контрольной величины

*Разница достоверна относительно исходной величины

Представленные данные в таблице 16 демонстрируют изменения показателей мышечной силы правого и левого плеча до и после проведения эксперимента. Как видно из таблицы в обеих группах можно отметить рост показателей, но достоверный рост полученных данных ($P<0,05$) относительно исходной величины можно отметить только в экспериментальной группе занимающихся.

Таблица 3
Динамометрия кисти

Динамо метрия кисти	Группы наблюдения	Исходное значение		После реабилитации	
		П	Л	П	Л
	К	2,70±7,53	3,27±3,86	3,10±5,75	3,67±4,35
	Э	2,27±4,45	2,80±3,47	*8,40±8,17 $P<0,05$	*8,80±8,41 $P<0,05$

$P<0,05$ – разница достоверна относительно контрольной величины

*Разница достоверна относительно исходной величины

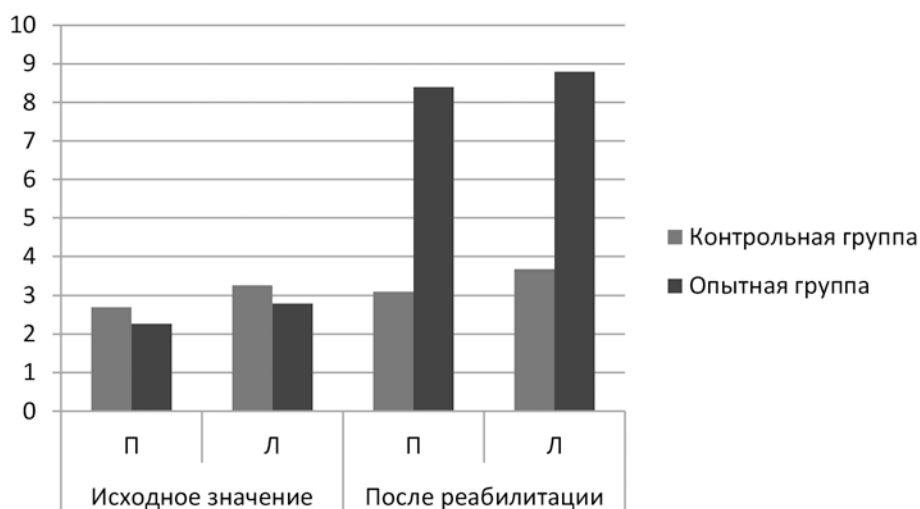


Рис 1. Динамометрия кисти

В результате проведения занятий была отмечена положительная динамика изменений физического состояния занимающихся. У большинства пациентов увеличились амплитуда и сила сгибания и разгибания ЛЗС, ПФС, МФС. Нормализовался тонус, увеличилась амплитуда подвижности суставов кистей и ВПП. Улучшилась манипулятивная и двигательная активность рук, захват и удержание предметов на вытянутую руку из разных положений. Сформировались кистевой (цилиндрический, шаровой), пальцевой (шарообразный, щипковый) захваты.

Выводы и рекомендации

Реабилитация пациентов с диагнозом травматическая болезнь шейного отдела спинного мозга в условиях специализированного реабилитационного центра является основой восстановительного лечения данной патологии в промежуточном периоде. Несмотря на разнообразие методов физической реабилитации инвалидов колясочников после травмы шейного отдела позвоночника, необходимо признать, что эффективность восстановительного лечения недостаточна, что связано с тяжестью данной патологии.

Литература

- Иванова Г.Е. , Цыкунов М.Б., . утикова Е.М. Клиническая картина травматической болезни спинного мозга . – Москва: ОАО «Московские учебники и Картолитография», 2010.
- Найдин В. Л. Десять тысяч шагов к здоровью : монография – М. : Физкультура и спорт, 1978.
- Сороковников В.А., Бывальцев В.А., Калинин А.А., Панасенков С.Ю., Егоров А.В. Современные подходы к лечению пациентов с позвоночно-спинальной травмой. – Бюллетень ВСЦН СО РАМН, 2011, № 1 (77). Часть 2.
- Угрюмов В.М., Круглый М.М., Винарская Е.К. Лечебная гимнастика при повреждениях позвоночника и спинного мозга.– М.: Медицина. – 1964
- Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений под общей редакцией профессора С. Н. Попова. – ростов-на дону, 2005

ПОИСК КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Назарова Д.С. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Системы мониторинга здоровья школьников, представляют собой аппаратно-программные комплексы и электронные базы данных, отражающие персональные данные школьника и две группы показателей:

медленно меняющиеся показатели (антропометрия, физическое развитие, хронические заболевания, группа здоровья и т. д.).

ряд динамических показателей оперативного мониторинга функционального состояния школьников — характеристики тех функций и качеств, которые обуславливают успешность их основной деятельности — обучения.

Показатели динамического ряда должны фиксироваться в плановом порядке как минимум 2 раза в год для школьников, не имеющих проблем со здоровьем и переносимостью школьных нагрузок. В идеальном варианте, учитель, отметивший какие-либо отклонения в состоянии школьника, должен иметь возможность в любой момент направить такого школьника на дополнительное обследование. При этом для полноценного анализа функционального состояния школьников как системной реакции организма на предъявленную деятельность (обучение) регистрируемый динамический ряд показателей должен включать в себя оценки медико-биологические (как организма), нейро-психофизиологические (как обучаемого) и социально-психологические (как члена микросоциума). В качестве основных медико-биологических параметров могут быть: наличие острого заболевания, делающего обучение невозможным, наличие хронических соматических заболеваний, затрудняющих обучение, наличие нервно-психических особенностей, затрудняющих обучение, наличие иммунодефицитных состояний разной степени выраженности, уровень функциональных резервов основных физиологических систем.

Задача исследования. Установление корреляционных взаимосвязей в состоянии здоровья школьников.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в три этапа, из которых первый – выдвижение гипотезы исследования и анализ состояния проблемы на сегодняшний день, второй – непосредственно практический (мониторинг состояния здоровья школьников), и третий-заключительный – непосредственный поиск и обоснование корреляционных взаимосвязей в показателях состояния школьников, а также оформление научно-исследовательской работы. Осуществлено тестирование состояния физического здоровья 1183 школьников 5, 6 и 7-х классов 16-ти московских школ. Измерены 13 показателей: исходный пульс, артериальное давление крови, жизненная емкость легких, время задержки дыхания (проба Штанге), сложная двигательная реакция, подвижность позвоночника, удержание равновесия, развитость мышц плечевого пояса, сила мышц брюшного пресса, функциональная работоспособность мышц ног, общая физическая работоспособность (степ-тест PWC170), восстановление ЧСС. Номинально оценены состояние осанки и форма стопы. Вычислены массо-ростовой коэффициент (индекс Кетле 1), индекс осанки, индекс гармоничности телосложения и индекс Кердо. На основе полученных данных вычислен индекс физического здоровья. На этапе предварительной обработки использовались методы описательной статистики. Из исходных представленных данных были устранены выбросы, грубые ошибки, опечатки и объекты с неполными данными. Проверка истинности статистических гипотез проводилась при уровне статистической значимости $p=0.05$.

Результаты и обсуждения. С использованием критерия Хи-квадрат установлено, что распределения результатов в большинстве тестов отличаются от нормального. Поэтому в дальнейшем использовались непараметрические методы сравнения выборочных характеристик средних и рассеяния.

Полученные исходные данные представлялись в матричном виде. В 19-ти столбцах матриц располагались измеренные и вычисленные переменные: 1. Массо-ростовой показатель; 2. индекс осанки; 3. индекс (гармоничность) тело-сложения; 4. состояние осанки; 5. форма стопы; 6. пульс в покое; 7. систолическое АД; 8. диастолическое АД; 9. Индекс Кердо; 10. относительная жизненная емкость легких; 11. устойчивость к гипоксии (проба Штанге); 12. зрительно-двигательная реакция;

13. гибкость позвоночника; 14. устойчивость статического равновесия; 15. работоспособность мышц плечевого пояса; 16. работоспособность мышц брюшного пресса; 17. функциональная работоспособность мышц ног; 18. общая физическая работоспособность (степ-тест PWC170); 19. Время восстановления ЧСС. В строках матриц располагались объекты измерений школьников определенной возрастно-половой группы.

Все обследуемые школьники были разделены на 6 возрастно-половых групп: девочки 5-го класса (n=287), девочки 6-го класса (n=308), девочки 7-го класса (n=197), мальчики 5-го класса (n=249), мальчики 6-го класса (n=291), мальчики 7-го класса (n=206).

К полученным массивам данных применялись процедуры однофакторного дисперсионного, корреляционного и факторного анализа.

Вычисления проводились с использованием лицензионного статистического пакета Stadia 8.0/prof (Кулаичев А.П., 2013). Графическое представление результатов осуществлялось средствами Microsoft Office Excel 2007.

В результате применения процедуры параметрического однофакторного дисперсионного анализа к исходным данным по F-критерию установлена справедливость гипотезы: «есть влияния фактора на отклик» (таблица). В качестве уровней фактора рассматривались 19 измеренных переменных.

Таблица. Количество статистически значимых коэффициентов корреляции из 180 возможных

Объекты	Девочки			Мальчики		
	5-класс (n=287)	6-класс (n=308)	7-класс (n=197)	5-класс (n=249)	6-класс (n=291)	7-класс (n=206)
Количество значимых корреляций	91	92	98	100	103	108

Как следует из результатов таблицы эти отношения составили от 8 до 4%, т.е. представленные исходные данные практически полностью (на 92-96 %) описывают состояние физического здоровья выбранных половозрастных групп школьников.

В процессе работы проводились экспериментальные исследования с целью апробации методики оценки физического и функционального развития учащихся 5-7 классов, а также использования моделей индивидуальной двигательной активности.

Выводы. В результате исследования впервые были разработаны следующие модели: двигательной активности во внеурочное время, модельные программы физического совершенствования учащихся, регрессионные модели индекса физического здоровья школьников. Все эти модели были внедрены в школьные программы физического воспитания учащихся.

Литература

- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. / Под ред. М.М.Безруких. – М., 2003.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Смирнов Н.К. – М., АРКТИ, 2003.
- Корольков А.Н., Разинов Ю.И., Страдзе А.Э. Технологические аспекты мониторинга уровня физической и функциональной подготовленности московских школьников / А.Н. Корольков, Ю.И. Разинов, А.Э. Страдзе // Теория и практика физической культуры, 2018, № 11(268), С.70
- Проект федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования. / МО РФ. – М., 2002.
- Индекс Кетле как показатель морфофункционального состояния подростков в фазе активации роста. / А. Н. Корольков, Ю. И. Разинов, Е. А. Ульянова, Д. С. Назарова // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы современной морфологии человека», М.: РГУФКСМиТ, 26-28 сентября 2018. С.120-122.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.И. Потатуев – аспирант, кафедра адаптивной физической
культуры и медико-биологических дисциплин

Введение. С принятием Федерального закона «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья» физическое воспитание осуществляется для детей всех групп здоровья, в том числе и имеющих ограниченные возможности здоровья [2, 4]. Для реализации такой системы физического воспитания оптимальным средством являются игры, в частности, подвижные игры. Они используются как эффективное средство развития двигательных функций у детей с ограниченными возможностями (ОВЗ) [1].

Цель исследования: оценить воздействие подвижных игр на развитие двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры.

Задачи исследования: на уроках физической культуры применить подвижные игры, способствующие развитию физических качеств у детей с ОВЗ.

Результаты исследования и их обсуждение: Исследование проводилось в течение 6 месяцев на базе средней общеобразовательной школы поселка «Совхоза имени Ленина». Объектом исследования явились 25 мальчиков с нарушениями развития интеллекта в возрасте от 9 до 10 лет (группа здоровья: III). Контрольная группа включала 12 детей, экспериментальная группа – 13 детей. Средний возраст обучающихся в обеих группах был 9.32 ± 1.34 лет.

Занятия физической культурой у детей обеих групп проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Дети контрольной группы занимались по традиционной методике, а уроки физической культуры, проводимые с детьми экспериментальной группы, были адаптированы в соответствии с теми нозологиями, которые имели обучающиеся. Подвижные игры и игровые упражнения мы проводили с учетом возрастных особенностей детей. На первых занятиях проводили игры не сложные для выполнения, далее мы усложняли задания, добавляя новые движения, увеличивали время и темп.

Для оценки физической подготовленности учащихся были использованы 4 теста из нормативов комплекса ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями: бег на 30 метров (скорость), бег 1 км (выносливость), наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (гибкость); прыжок в длину с места (силу) [2].

Результаты исследования и их обсуждение.

Предварительная комплексная оценка физических качеств у детей обеих групп выявила их снижение, по сравнению с «уровнем бронзового знака комплекса ГТО», в среднем, на 20,2 %. Так, результаты теста «бег на 30 метров» были ниже уровня показателей, соответствующих уровню бронзового знака на 21,4%, «бега 1 км.» на 20,7%, «наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами » на 28,5%, «прыжка в длину с места» на 29,3%. Через 6 месяцев занятий физической культурой у детей контрольной и экспериментальной групп были оценены физические качества.

Изменения в уровне физической подготовленности отмечались у всех обучающихся. У детей контрольной группы наблюдалась только тенденция к увеличению этих показателей (в среднем, на 4% от исходных): средний балл «бега на 30 метров» увеличился на 3%, « прыжка в длину с места» на 5%, «наклона вперед из положения с прямыми ногами » на 3%, бега 1 км на 1,3 %. У школьников экспериментальной группы полученные результаты были выше, чем у учащихся контрольной группы. Так, у них наблюдалось увеличение уровня средней комплексной оценки физических качеств на 8,75%. Средний балл «бега на 30 метров» увеличился на 11%, «прыжка в длину с места» на 8%, «наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами » на 10%, бега на 1 км на 6%. Однако, полученные результаты были ниже нормативных для уровня бронзового знака на 16 %.

Полученные нами результаты связаны с тем, что в онтогенетическом развитии двигательных навыков способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11—12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке [5].

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе [1].

Выводы:

1. У мальчиков улучшились показатели по сдаче следующих нормативов комплекса ГТО: бег на 30м, бег на 1км., прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами.

2. В условиях инклюзивного образования подвижные игры выступает как средство подготовки к сдаче нормативов ГТО у детей с ОВЗ, поскольку у них присутствует страх и неуверенность в своих силах, им сложно выполнять упражнения на уроках.

Литература

- Винник, Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2010. – 608 с.
- Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Томилова М. В. Научное обоснование и экспериментальная проверка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов /С.П.Евсеев, О.Э.Евсеева, М.В.Томилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. – № 1 (143) с.60-64.
- Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр // М.: Мозаика-Синтез, 2009. — 64 с.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012).
- Чечельницкая С.М. Организация медико-психолого-педагогической подготовки учащихся к сдаче норм ГТО и к процедурам допуска тестирования: учебное пособие / С.М. Чечельницкая, С.Н. Бобкова, В.В. Бобков. – М.: ГАОУ ВО МПГУ, 2018. – 86

ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ ШКОЛЫ HONG-GIA НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.

Струев Д.И. – магистрант, кафедра теория и методика
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Состояние здоровья является интегрированным показателем биологических, социокультурных, экономических процессов, происходящих в обществе. Здоровье является необходимым атрибутом населения, при этом оно означает не только отсутствие болезни, но и определенный образ жизни [2, 5].

В свою очередь, здоровье имеет не только гуманистическую ценность для общества, но также способно произвести существенный экономический эффект. Без здорового населения невозможно существование сильного, во всех сферах развитого государства.

Сегодня в России остро стоит вопрос охраны репродуктивного здоровья населения и это в последние годы стала одним из основных направлений деятельности органов управления и учреждений здравоохранения, критерием эффективности социальной политики государства.

В связи с этим особое значение приобретают проблемы охраны здоровья женщин среднего возраста. Современные женщины сегодня все больше занимают активную позицию в обществе и выступают на равных с мужчинами. Все чаще они занимают руководящие должности, работы которые раньше считались мужскими, однако наряду с этим у них остаются обязанности по дому, уход за детьми, их воспитание и служение законному супругу. Это часто приводит к нервным срывам и различным заболеваниям у женщин.

Задача исследования – проанализировать и экспериментально доказать влияние рекреативных физкультурно-оздоровительных занятий цигуном на улучшение состояния здоровья женщин среднего возраста.

Методы и организация исследования. С возрастом организм женщины, несомненно, подвергается определенным регрессивным изменениям. Были проанализированы и собраны в таблицу основные заболевания женщин разного возраста [1].

Таблица №1 - Основные заболевания женщин среднего возраста
(данные Минздрава РФ)

№	Заболевание	Возраст, процентное соотношение
1	Атеросклероз	после 40 лет практически 100%
2	Остеохондроз	после 25 лет от 40 до 80 %
3	Радикулит	Стоит на первом месте среди всех хронических болезней.
4	Нарушение обмена веществ	после 40 лет до 40 % женщин
5	Заболевания органов мочеполовой системы	От 25 лет более 50 % (миомой матки, кистой яичников)
6	Ожирение	к 30-40 годам доля жировой ткани в составе веса тела составляет уже в среднем 33 %, к 50 годам достигает максимума – 42 %, в 60 лет – 37 %, в 70 лет – только 36 %.
7	Ревматоидный артрит	возрасте – 30, 40, 50 лет и встречается у женщин в 3 раза чаще, чем у мужчин
8	Одышка	К 40 годам более 50 %.

С возрастом у женщин изменяется и мышечная ткань: снижается количество клеток, наблюдается их атрофия, увеличивается количество жировых клеток и соединительной ткани. В результате снижается сократимость мышечных волокон, теряется эластичность [3]. Однако с помощью гимнастических и силовых упражнений эти изменения в значительной степени можно предупредить и уменьшить.

Постепенно, к 50-60 годам у женщин появляются видимые признаки старения: обвислый подбородок, сплетение морщин на шее, морщины на щеках, вокруг губ. Однако эксперты считают, что энергичные занятия гимнастикой делают кожу более здоровой [5]. Аэробика, ходьба, бег трусцой, плавание, танцы, велосипед стимулируют кровоснабжение кожи и улучшают питание коллагеновых волокон – бон-гяелка, от которого зависит гладкость кожи. Омоложению кожи лица способствует самомассаж.

С возрастом эффективность работы репродуктивной системы снижается. По мнению, ряда авторов [4], уже после 30-35 лет возможность забеременеть снижается в 2 раза. Это происходит вследствие старения репродуктивной системы, гормональных изменений и развития ряда заболеваний.

Предотвращению этих заболеваний в значительной степени способствуют упражнения для укрепления мышц тазового дна [3]. Это комплекс упражнений, разработанный в 1950 году А. Кегелем, а также комплексы упражнений, разработанные и апробированные в течение тысячи лет в ци-гуне и Дао.

Проанализировав основные заболевания женщин среднего возраста, стало очевидно, что надо исследовать влияния гимнастике цигун вьетнамской школы hong-gia на общее функциональное состояние организма и на подвижность основных суставов. В исследованиях для определения общего функционального состояния использовался тест по Апанасенко, а для определения подвижности суставов применялись стандартные тесты для суставов плеч, таза и колена.

Проводился педагогический эксперимент на базе «Центр развития личности Оранжевая», в котором участвовали 25 женщин в возрасте от 25 до 50 лет занимающиеся гимнастикой цигун по школе hong-gia. Занятия проходили три раза в неделю по 1.5-2 часа.

Со всеми принимающими участие в эксперименте был проведен опрос на определение их психоэмоционального состояния. Так же был проведен тест на общее функциональное состояние по Апанасенко. Этот тест был выбран как наиболее популярный и достаточно апробированный. Для проведения этого теста не нужно иметь дорогостоящего оборудования.

Для определения влияния гимнастике hong-gia на подвижность суставов, было решено исследовать только суставы плечевого пояса, тазобедренного и коленных. Для этого были проведены стандартные тесты на их подвижность.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате эксперимента было установлено, что после занятия у 82 % испытуемых улучшилось психоэмоциональное состояние, у 76% увеличилась подвижность плечевого сустава, у 72 % тазобедренного сустава, у 78% коленного сустава. Общее функциональное состояние улучшилось у 80% занимающихся.

Таблица №2 – Сравнения подвижности суставов женщин среднего возраста до начала занятий и после.

Суставы	Подвижность	
	До занятий	После занятий
Тазобедренный сустав	Отличная 64 % Хорошая 32% Плохая 4%	Отличная 72 % Хорошая 26 % Плохая 2 %
Коленный сустав	Отличная 62 % Хорошая 33 % Плохая 5 %	Отличная 64 % Хорошая 33 % Плохая 3 %
Плечевой сустав	Отличная 63 % Хорошая 31 % Плохая 6 %	Отличная 75 % Хорошая 22 % Плохая 3 %

По завершению педагогического эксперимента было проведено анкетирование участников в котором 89 % отметили улучшение самочувствия, увеличение работоспособности и положительное влияние на свое эмоциональное состояние. Большинство занимающихся высказывали интерес к занятиям и желание заниматься дальше.

Результаты исследования гимнастики цигун проводимыми по всему миру подтверждают ее эффективность и положительное влияние оказываемое на здоровье.

Например, в Европе и США более 20 лет проводятся широкомасштабные исследования по влиянию цигун на профилактику и лечение болезней. По данным Гарвардского университета (США) упражнения цигун оказались так же эффективны против высокого кровяного давления, как лекарства по рецепту. Более того, цигун понижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск сердечных приступов и болезней почек [3].

В Германии многие психиатры взяли на вооружение дыхательные и медитативные практики цигун для лечения болезней, вызванных стрессовыми состояниями. В комплексе с антидепрессантами, цигун прекрасно борется с симптомами депрессии, улучшает самочувствие и когнитивные функции, повышает качество сна [3].

Эксперименты Швейцарского научно-исследовательского института показали, что мастер цигун способен достичь такого состояния покоя и расслабленности, какого не достигает даже во время сна [3].

Иоганн Шульц, основоположник аутогенной тренировки, опубликовал статью, в которой признал расслабляющие упражнения цигун «китайским вариантом аутогенной тренировки».

Вывод: из выше изложенного становится понятно, что, занимаясь восточной гимнастикой цигун, мы можем влиять на состояние здоровья. Активная двигательная деятельность в сочетании с дыхательными и медитативными практиками является отличным средством профилактики, благодаря которым можно предупредить наиболее распространенные заболевания у женщин зрелого возраста.

Возрастные изменения неизбежны, но их темпы напрямую зависят от образа жизни и исходного состояния человека. Адекватная двигательная активность – наиболее эффективный путь отсрочки изменений, связанных с процессом старения, потому что движение – биологическая потребность человека. Тем более актуально для женщин, так как здоровье женщин – это здоровье будущих поколений.

Литература

- Кон И. С. Междисциплинарные исследования. Социология. Психология. Сексология. Антропология. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 608 с. — (Серия «Высшее образование»).
- Корольков А.Н., Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Нормативы физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» как показатель изменения состояния здоровья населения/ Корольков А.Н., Никитушкин В.Г., Германов Г.Н.// статья в журнале – физическая культура – 2017 – N 1 – С 8-10
- Кочетков М.В. Духовные и оздоровительные особенности занятий цигун в сравнении с физкультурой (на примере Фалунь Дафа)/ Кочетков М.В.// статья в сборнике трудов конференции – психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал – 2015 – С. 217-222.
- Орлов Ю.П., врач. Упражнения цигун — альтернатива лекарствам? [Электронный ресурс], <http://www.epochtimes.com.ua/ru/health/health/uprazhneniya-cygun-alternatyva-lekarstvam-94402.html>. дата обращения: 10.11.2017 г.
- Стрижак А.П., Денисова В.М., Корольков А.Н. Факторы эффективности спортивно-массовой работы в физкультурном ВУЗе/ Стрижак А.П., Денисова В.М., Корольков А.Н.// Вестник спортивной науки – 2015. – N6 – С. 53-58.

ИННОВАЦИИ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЕМ СЛУХА

Титова А.И. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. Концепция модернизации образования в Российской Федерации предопределило начало нового этапа в формировании отечественной школы, а, следовательно, и необходимость в совершенствовании предметных основ образовательных дисциплин. Не стало исключением и образование школьников в сфере физической культуры.

Стало очевидно, что старые формы физической культуры одряхлели, обесценились ее базовые ценности. Частое использование прилагательного «инновационная» в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре.

Под инновациями в обучении предлагается понимать новые методики преподавания, новые способы организации занятий, новшества в организации содержания образования, методы оценивания образовательного результата.

Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в управлении. Термины «инновации в образовании» и «педагогические инновации», употребляемые как синонимы, были научно обоснованы и введены в категориальный аппарат педагогики.

К сожалению, все увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой [2, 3]. Да и большинство не видит интереса в данном предмете. Поэтому для учителей становится все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки что бы заинтересовать учащихся. Именно поэтому тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре актуальна на сегодняшний момент.

Понятие «инновация» появилось сравнительно недавно и теперь уже прочно вошло в педагогический обиход.

Только в последнее время появилось несколько определений, близких по смыслу, но отличающихся своими «оттенками»: процесс улучшения путем внесения каких-либо новшеств; акт введения чего-либо нового: что-то вновь введенное; новая идея, метод или устройство; успешное использование новых идей; изменение, которое создает новые аспекты в деятельности; творческая идея, которая была осуществлена; нововведение, преобразование в экономической, технической, социальной, педагогической и других областях, связанное с новыми идеями, изобретениями, открытиями.

Инновации связаны с духовными потребностями человека, социальными и политическими преобразованиями, новыми явлениями общественной жизни. Их появление свидетельствует о растущей потребности общества в новом качестве жизни, новом качестве образования [1].

Задача исследования. Определить направления инноваций в системе современного физического воспитания для детей с ограничением слуха.

Методы и организация исследования. Анализ и систематизация сведений по теме исследования, педагогические наблюдения.

Результаты и обсуждения. Специфика предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий.

На уроках ученики должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала методов и средств обучения, наиболее результативными из которых являются – м

етод имитации, метод проектов, игровой, метод регламентированного упражнения, методы анализа, сравнения, соревновательный метод.

На занятиях со старшими классами особое место отводится силовой и общей физической подготовке, которая состоит в повышении физических возможностей человеческого организма. Это означает, что в юношеском организме под воздействием постоянного увеличения нагрузки происходит процесс приспособляемости, т.е. настраивая всех функциональных систем организма на работу в максимальном режиме. Урок построен таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры [4, 5].

По сведениям всемирной организации здравоохранения, количество слабослышащих людей на земле составляет 360 млн человек, из них 32 млн слабослышащих и глухих детей. Выявлено, что потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62% случаев, в 43,6% — дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80% случаев — задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих детей [5].

Слух теснейшим образом связан с движением. Н.А. Бернштейн, указывая на взаимосвязь двигательного и слухового анализатора, подчеркивал, что движение корректируется не только зрением, но и слухом. Слуховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений. Выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изолированное «выпадение» одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития людей данной категории. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость.

Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих школьников:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом.

В школе-интернат № 117 для слабослышащих детей г. Самара используемой инновацией для развития координационных способностей детей с депривацией слуха является спортивная игра гольф и мини-гольф.

Гольф – вид спорта, результаты в котором достигаются в основном не за счет явного проявления физических качеств, а за счет опосредованного проявления координационных способностей, которые проявляются в статической позной устойчивости – удержании равновесия, способности к точной ориентации тела и его звеньев в пространстве и кинестезии игровых действий [2].

Методика занятий гольфом со слабослышащими и глухими заключается в последовательном освоении основных элементов техники совершения движения: формирование стойки игрока, освоение способов удержания клюшки, ориентации стойки игрока относительно цели (лунки), освоение темпа и ритма совершения игровых действий, индуктивное освоение совершения технических действий в последовательности: патт – чип – полный свинг (драйв). Таким образом, методика занятий гольфом со слабослышащими учениками практически не отличается от обычной методики проведения занятий по гольфу [4]. И если у слабослышащих учеников нет явно выраженных вторичных и сопутствующих отклонений в состоянии здоровья, то они вполне способны освоить и совершать все игровые действия в гольфе без ограничений [3].

И если у игроков с нарушением зрения основные проблемы с освоением игровых действий происходят на этапе прицеливания и визуального контроля результата игрового действия, то у слабослышащих и глухих основные проблемы возникают на этапе ориентации стойки относительно цели и освоения темпа и ритма совершения игровых действий.

Также дидактической проблемой при работе со слабослышащим контингентом являются ограничения при применении метода словесных объяснений. Вместе с тем, в обычной практике, игра с ограничением слуха является одним из эффективных приемов повышения результативности в гольфе. В результате ограничений слуха повышается прориорецептивная чувствительность игроков, стимулируется развитие мышечного чувства, повышается их чувствительность к вибрационным воздействиям после удара по мячу за счет костно-тканевой проводимости. Ограничения слуха с использованием наушников и берушей часто используется как способ устранения шумовых помех и повышения концентрации внимания в пулевой стрельбе и иногда в других видах спорта [3, 5].

Выводы. Таким образом, при занятиях гольфом со слабослышащими и тотально глухими определяются две главные задачи:

- сохранение и развитие остаточного слуха или развитие слуховых ощущений с использованием специальных кохлеарных аппаратов, развитие остаточной вестибулярной функции;
- развитие и совершенствование действия компенсаторной прориорецептивной системы, составленной мышечными, сухожильными и суставными рецепторами.

На начальном этапе обучения для игроков, испытывающих трудности с ориентацией в пространстве относительно направления совершения удара, могут быть рекомендованы различные указатели направления, фиксаторы внимания и ограничители движения из обучающих комплектов с пластиковыми клюшками. На тренировочных мячах в этих комплектах нанесены специальные стрелки, также помогающие игроку ориентировать мяч по направлению удара.

Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека, и поэтому они становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации возникают в результате научных исследований, анализа и обобщения передового педагогического опыта.

Как правило, инновации возникают в результате попыток решить традиционную проблему новым способом, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, когда и рождается новое качество, несущее новаторский смысл.

Литература.

- Евдокимов С.П., Пивцова А.А., Яворская О.А. Внедрение спортивных игр в АФК для детей-инвалидов и детей с ОВЗ на примере флорбола и мини-гольфа / С.П. Евдокимов, А.А. Пивцова, О.А. Яворская // Симбирский научный вестник. 2016. № 4 (26). С. 149-150.
- Корольков А.Н. Никитушкин В.Г., Кулькова И.В. Повышение результативности в гольфе методом сенсорной изоляции / Спортивный психолог. -2013, № 3, С.36-39.
- Рипа М.Д., Корольков А.Н. Проблемы классификации спортсменов с ОВЗ при занятиях гольфом / М.Д. Рипа, А.Н. Корольков // VI Международная научно-практическая интернет-конференция «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии», Екатеринбург, РГГПУ, 28.02.2017, С.383-392.
- Рипа М.Д., Корольков А.Н., Фесенко В.А. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие/ М.: Эдитус, 2017. – 228 с.
- Фесенко В.А. Проблемы спортивной подготовки в гольфе детей с ограничением слуха / В.А. Фесенко// Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2014. № 6 (112). С. 198-200.

ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Назарова К.М., Тачилина А.С. – студенты, кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

Введение. Подвижность в суставах играет важную роль в двигательной деятельности человека и является одним из показателей его физической подготовленности, оказывая положительное влияние на проявление скоростной способности и мышечной силы. В то же время, ограниченная подвижность в суставе снижает эффективность двигательных действий.

Морфофункциональная адаптация суставов у спортсменов происходит в направлении увеличения подвижности в одних суставах и ограничения движений в других в зависимости от специфики вида спорта. Локализация суставов с большей или меньшей подвижностью у спортсменов разных специализаций будет неодинаковой. Знание топографии подвижности суставов в данном виде спорта имеет большое практическое значение. Так техника выполнения поднятия штанги у тяжелоатлетов требует хорошей подвижности лучезапястного сустава. Положение лучезапястного сустава у гребцов, наоборот, должно быть стабильным, а подвижность в суставе минимальной.

В настоящее время до конца не раскрыта взаимосвязь состояния подвижности в суставах с избранной специализацией и профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов

Цель исследования: искать взаимосвязь уровня подвижности в суставе с выполнением этим суставом специфических, двигательных действий, характерных для этого вида спорта.

Объект исследования: разница между показателями подвижности суставов у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой с показателями подвижности суставов в норме.

Предмет исследования: влияние занятий избранного вида спорта на подвижность в суставах.

Задачи исследования:

На основании анализа научной и методической литературы выбрать методику исследования подвижности суставов;

Провести гониометрию суставов верхних конечностей у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось на базе Педагогического института физической культуры и спорта, МГПУ. Были обследованы 10 студентов, занимающихся тяжелой атлетикой, в возрасте от 17 до 20 лет. Среди них два человека не имеющих разряда, у трех – 1 взрослый разряд, один – со вторым взрослым разрядом, три человека имеющих КМС и один мастер спорта.

Гониометрию осуществляли в плечевых суставах из обычной анатомической стойки: руки свободны опущены. В суставе возможны движения вокруг трех осей вращения: сгибание-разгибание, отведение-приведение, ротация.

Результаты измерений представлены в таблице 1.

Таблица 1
Объем подвижности в плечевом суставе (в градусах)

сустав	Вид движения	Правая рука		Левая рука		норма
Плечевой сустав		активные	пассивные	активные	пассивные	
	сгибание	190,3	212,1	191,6	213,5	150-170
	разгибание	84,3	93,8	96,8	109,7	60
	отведение	187,4	200,1	190,7	204,2	180

В локтевом суставе возможны движения в 2 плоскостях: сгибание-разгибание, пронация-супинация. Результаты измерений подвижности локтевого сустава представлены в таблице 2.

Таблица 2
Объем подвижности в локтевом суставе (в градусах)

сустав	Вид движения	Правая рука		Левая рука		норма
локтевой сустав		активные	пассивные	активные	пассивные	
	сгибание	54,7	34,5	41,3	36,7	40

В лучезапястном суставе возможны движения в двух плоскостях: сгибание-разгибание, отведение и приведение. Результаты измерений подвижности лучезапястного сустава представлены в таблице 3.

Таблица 3.
Объем подвижности в лучезапястном суставе (в градусах)

сустав	Вид движения	Правая рука		Левая рука		норма
Лучезапястный сустав		активные	пассивные	активные	пассивные	
	сгибание	114,8	109,6	118,5	115,2	90
	разгибание	117,3	111,3	117,7	112,3	65

Рис.1. Подвижность и резерв подвижности (в градусах) в суставах верхних конечностей при сгибании-разгибании.

Выводы. Таким образом, приведенные выше результаты анализа подвижности суставов верхних конечностей у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой позволяют сделать следующие заключения:

При анализе полученных результатов было выявлено различие в величинах показателей между группой испытуемых и нормой. Можно отметить тенденцию к повышению объема движения в плечевом суставе при сгибании-разгибании у лиц, занимающихся тяжелой атлетикой. Это может быть связано с техникой выполнения движений в данном виде спорта.

Так же можно отметить тенденцию к снижению объема движения в локтевом и лучезапястном суставах при сгибании-разгибании у лиц, занимающихся тяжелой атлетикой. Это может быть связано с увеличением силы мышц антагонистов, которые являются естественным механическим препятствием для движения в этих суставах.

Литература.

- Кондаков В.Л., Дрогомерецкий В.В. Статья: Оценка состояния суставно-связочного аппарата студентов. Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2011. № 6. С. 45-51.
Черницына Н.В., Магомедова Д.А. Статья: Влияние занятий самбо и дзюдо на подвижность суставов верхних конечностей. – Научные исследования: от теории к практике. 2015. № 5 (6). С.76-77.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ПАЦИЕНТОВ 40-60 ЛЕТ ПЕРЕНЕСШИХ МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фазлулина В.С. – магистрант, кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

Введение. По сведениям ВОЗ мозговой инсульт (МИ) является довольно распространенным заболеванием у лиц в возрасте от 40 до 60 лет. В этой связи становится очевидным необходимость совершенствования методик восстановления двигательных функций у пациентов 40-60 лет, перенесших МИ средствами АФК [3, 4, 5]. Обычно для восстановления двигательных функций после острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) используются специально разработанные программы, которые включают в себя: кинезо- и механотерапию в совокупности с массажем.

Несмотря на то, что многие авторы занимаются данной проблемой, необходимо дальнейшее улучшение имеющихся программ, используемых при работе с людьми, перенесшими инсульт [2, 3].

Задача исследования. Совершенствование комплексных программ, направленных на восстановление двигательных функций у лиц, перенесших ОНМК.

Методы организации исследования. Для решения задачи исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов (история болезни), тестирование двигательных функций, педагогические методы, методы математической статистики.

Испытуемые были разбиты на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). КГ занималась по программе, разработанной РЦ «Преодоление». ЭГ занималась по модифицированной комплексной программе АФК.

Сбор данных для нашего исследования проходил на базе РЦ «Преодоление». В период с сентября 2017 года по январь 2018 года. В каждой группе было по 15 человек с диагнозом: ишемический (ИИ) и геморрагический инсульты (ГИ).

Результаты и обсуждения. В ходе исследования испытуемые участвовали в следующих тестах: «Встань и иди», «Индекс мобильности Ривермид» и «Ходьба с регистрацией времени».

Таблица 1. Средние арифметические результатов КГ и ЭГ до педагогического эксперимента (ПЭ)

Тесты	КГ	ЭГ
Ходьба с регистрацией времени,с	354,3±35,6	365,2±36,1
Встань и иди, с	92,2±2,9	94,2±3,3
Индекс мобильности Ривермид,баллы	10,0±1,3	10,0±1,1

Из данных таблицы 1 следует, что до исследования исходный уровень испытуемых КГ и ЭГ были примерно на одинаковом уровне. Это связано с тем, что на занятиях по лечебной физической культуре еще не была использована модифицированная комплексная программа АФК.

Таблица 2 Средние арифметические результатов КГ и ЭГ до педагогического эксперимента (ПЭ)

Тесты	КГ	ЭГ
Ходьба с регистрацией времени,с	316,7±35,7	278,3±34,1
Встань и иди, с	87,2±2,2	82,2±3,3
Индекс мобильности Ривермид,баллы	11,3±0,9	13,0±1,1

По данным таблицы 2, мы видим, что результаты ЭГ по всем трем тестам улучшились по сравнению с результатами КГ, что говорит об эффективности использования модифицированной комплексной программы АФК на занятиях по ЛФК. Различия в результатах стали статистически значимыми по критерию Вилкоксона ($p=0,005$) и педагогически важными [1].

Выводы. В ходе занятий по модифицированной комплексной программе АФК состояние соматического здоровья не ухудшилось, повысилась эмоциональная лабильность и мотивационный настрой, а также коммуникационные способности занимающихся.

Использование программы АФК на занятиях с лицами, перенесших мозговой инсульт оказало положительное воздействие на восстановление двигательных функций в ЭГ о чем свидетельствует результатами проведенного ПЭ.

Литература

- Корольков А.Н., Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте /А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2016. – № 1 (131). – С.111-116 .
- Кулькова И.В., Рипа М.Д. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков / И.В. Кулькова, М.Д. Рипа // Физическая культура в школе. 2015. № 4. С. 45-52.
- Мартыничик, С.А., Соколова, О.В. Медико-экономическая оценка и обоснование совершенствования организационных форм оказания стационарной помощи при мозговом инсульте / С.А. Мартыничик, О.В. Соколова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2013. –№ 2.- С. 10.
- Рипа М.Д., Кулькова И.В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова // Учебное пособие / Москва, 2017. Сер. 58 Бакалавр. Академический курс (2-е изд., испр. и доп). – 170 с.
- Филиппова С.Н. Влияние межполушарной функциональной асимметрии мозга на формирование адаптивных резервов человека / С.Н. Филиппова // Вестник Межрегиональной ассоциации «Здравоохранение Сибири». 1999. № 3. С. 62.

СОПРЯЖЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Фокин А.Ю. – магистрант

Введение: Немногочисленные исследования, посвященные использованию средств конькобежного спорта в учебно-воспитательном процессе по физической культуре у учащихся младших классов, охватывают широкий спектр проблем, начиная от построения учебно-тренировочного процесса и заканчивая возможностью применения катания на коньках на уроках физической культуры в школе [2]. В теории и практике физического воспитания и спорта возникают противоречия между интересами младших подростков к разнохарактерной спортивной деятельности (в частности, конькобежного спорта) и отсутствием программ, адекватных их возрастным особенностям; – наличием методического материала и практического опыта в спорте высших достижений и его не востребованностью в целях гармонизации физического развития детей 10–11 лет и их социализации в образовательных учреждениях [5]. В настоящее время актуальным является теоретическое и методическое обоснование изучения технических элементов для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры [1].

Цель исследования – разработка и обоснование эффективности содержания учебно-воспитательного процесса по физической культуре, направленного на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе обучения специальным упражнениям конькобежного спорта.

Задачи исследования. Влияние специальных упражнений на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования были проведены на практически здоровых учащихся школьного возраста 10–11 лет, в количестве 45 человек. Контрольная и экспериментальная группы были представлены учащимися 4-х классов средней МБОУ СОШ № 14 г. Коломны и состояли из 23 и 22 человек, соответственно. Учебный процесс по физической культуре предусматривал проведение трех уроков в неделю, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Планирование учебного материала осуществлялось на основе программы по физическому воспитанию. Содержание двух уроков в неделю по физической культуре планировалось согласно программе. В основу содержания учебно-воспитательного процесса третьего урока в неделю по физической культуре для учащихся начальной школы были положены методы и средства обучения специальным упражнениями конькобежного спорта, направленные на формирование навыков владения элементами техники, а также на повышение уровня физической подготовленности учащихся. В конце занятия проводились игры с разучиваемыми упражнениями, для того чтобы повышать интерес школьников к занятиям, а также развивать в игровой форме физические качества. В конце занятия проводились игры со специальными упражнениями конькобежного спорта, для того чтобы повышать интерес школьников к занятиям, а также развивать в игровой форме физические качества. Для оценки степени сформированности технических действий использовался метод экспертных оценок. Экспертиза техники проводилась по пятибалльной системе («1», «2», «3», «4», «5») двумя специалистами-экспертами (тренеры-преподаватели по конькобежному спорту). Для определения уровня общей физической подготовленности учащихся начальной школы использовался комплекс тестов. В конце эксперимента показатель подтягивания в висе у мальчиков контрольной группы составил – $4,9 \pm 0,1$ раза, в экспериментальной – $5,9 \pm 0,1$ раза ($p < 0,05$). Различия достоверны. Показатель прыжка в длину с места у мальчиков контрольной группы составил $154,9 \pm 1,11$ см, в экспериментальной – $162,12 \pm 1,0$ см? ($p < 0,05$). Различия достоверны. Показатель в тесте «челночный бег» в контрольной группе мальчиков в конце эксперимента составил $9,79 \pm 0,1$ с, в экспериментальной – $9,49 \pm 0,01$ с ($p < 0,05$). Различия достоверны. В показателях общей выносливости мной обнаружена тенденция к повышению исследуемого показателя, что объясняется преимущественной направленностью в течение года средств физического воспитания на уроках физической культуры на повышение уровня развития координационных способностей и силы. У девочек в конце эксперимента нами также обнаружены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в показателях скоростно-силовых, координационных способностей

(табл. 2). Показатель в тесте «прыжок в длину с места» у девочек контрольной группы составил $150,9 \pm 1,40$ см, в экспериментальной – $156,1 \pm 1,02$ см ($p < 0,05$). Различия достоверны. В тесте «челночный бег 3х10 м» нами также обнаружены достоверные различия в конце эксперимента. Результат в контрольной группе составил $10,0 \pm 0,10$ с, в экспериментальной – $9,65 \pm 0,01$ с. Различия достоверны. Исследования показателей формирования технических приемов по конькобежному спорту в течение эксперимента позволили выявить достоверные различия в исследуемых показателях у мальчиков и девочек экспериментальной группы. В конце эксперимента, после использования экспериментального содержания на третьем уроке физической культуры были обнаружены достоверные различия в следующих технических приемах «вертикальные выпрыгивания из положения приседа», «горизонтальные прыжки в стойке конькобежца» и повысилось время выполнения статического имитационного упражнения. Исследования уровня физической подготовленности показали, что на начало эксперимента не выявлено достоверных различий в исследуемых показателях между учащимися контрольной и экспериментальной групп, что свидетельствует о правильности подбора групп для эксперимента (табл. 1).

Таблица 1. Показатели физической подготовленности учащихся 4-х классов (мальчики) в конце эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	Достоверность различий ($p \leq 0,05$)
Прыжок в длину с места (см)	$154,9 \pm 1,11$	$162,12 \pm 1,0$	$t = 2,9 \quad p < 0,05$
Подтягивание в висе (раз)	$4,9 \pm 0,1$	$5,9 \pm 0,1$	$t = 2,34 \quad p < 0,05$
Прыжки со скакалкой за 3 мин (кол-во раз)	$215,2 \pm 8,6$	$221,4 \pm 7,1$	$t = 1,29 \quad p > 0,05$
Челночный бег 3х10 м (с)	$9,79 \pm 0,1$	$9,49 \pm 0,01$	$t = 2,54 \quad p > 0,05$

Таблица 2. Показатели физической подготовленности учащихся 4-х классов (девочки) в конце эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n=11)	Экспериментальная группа (n=10)	Достоверность различий ($p \leq 0,05$)
Прыжок в длину с места (см)	$150,9 \pm 1,40$	$156,1 \pm 1,02$	$t = 2,51 \quad p < 0,05$
Подтягивание в висе лежа (раз)	$6,6 \pm 1,13$	$6,9 \pm 1,03$	$t = 1,2 \quad p > 0,05$
Прыжки со скакалкой за 3 мин (кол-во раз)	$238,1 \pm 10,5$	$243,2 \pm 4,6$	$t = 1,38 \quad p > 0,05$
Челночный бег 3х10 м (с)	$10,0 \pm 0,10$	$9,65 \pm 0,01$	$t = 2,32 \quad p < 0,05$

Выводы.

1. Разработанное и внедренное в учебно-воспитательный процесс по физической культуре экспериментальное содержание учебно-воспитательного процесса по физической культуре учащихся младшего школьного возраста на основе обучения элементам конькобежного спорта, положительно повлияло на уровень физической подготовленности и формирование технических приемов.

2. Полученные результаты могут быть использованы учителями физической культуры в планировании содержания урочных и внеурочных форм по физическому воспитанию у учащихся 10–11 лет и старше.

Литература.

- Корольков А.Н. и др. Отношение старших школьников к физической культуре в средней школе /А.Н. Корольков, М.Д. Рипа, О.В. Лангуева, Д.В. Жук // В сборнике: Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 43-49.
- Корольков А.Н. О надежности результатов теста на гибкость в комплексе тестов ОФП. Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 70-72.
- Корольков А.Н. Оценка общей физической подготовленности с помощью центроидного метода главных компонентов для многих переменных. Вестник спортивной науки. 2013. № 1. С. 15-19.
- Кулькова И.В., Рипа М.Д. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков. //Физическая культура в школе. 2015. № 4. С. 45-52.
- Рипа М.Д., Кулькова И.В. Добрые игры детства // Физическая культура в школе. 2017. № 7. С. 15-20.

ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ДЦП

**Хрёкин Д.О. – магистрант, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки**

Введение. Особое внимание при реабилитации детей с ДЦП обращается на развитие координационных способностей, в связи с нарушением двигательных действий и расстройств центральной нервной системы (ЦНС). Эта проблема наиболее актуальна в наше время, поскольку количество детей с данным нарушением возрастает. Особые нарушения у данных детей это: нарушение интеллекта и координации движений. В связи с этим наиболее актуальным является разработка наиболее эффективного комплекса для развития координационных способностей детей с ДЦП [1, 2].

Задача исследования. Определить эффективность влияния прыжковых упражнений на развитие координационных способностей детей с ДЦП.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи применялись методы: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод стабилометрии ST 150, метод математической статистики.

Организация исследования: исследования проводились в экспериментальной группе на базе Детского центра физической реабилитации и спорта «Гросско» с применением комплекса прыжковых упражнений в тренажере Гросса, а в контрольной группе на базе школе интернат №20 для детей с нарушением ОДА, с мая по сентябрь 2018 года. В исследовании приняли участие 18 человек (10 мальчиков, 8 девочек).

Методика развития координационных состояла в том, что в основную часть занятия включался комплекс прыжковых упражнений на батуте продолжительностью 10-15 минут. В комплекс включали прыжковые упражнения на батуте, на двух ногах с поворотами, с предметами (гимнастической палкой, мячом, и т.д.), с изменением высоты прыжка. Занятия проводились 2-3 раза в неделю по 60 минут.

Результаты и обсуждения. Перед началом педагогического эксперимента проводилась оценка координационных способностей детей с ДЦП двух групп, по тестам ловля линейки, пяточно-носочная проба, прохождение по гимнастической скамейке, попадание в цель, тест проба Ромберга на стабилометрической платформе. Результаты оказались приблизительно одинаковыми в двух группах.

Графические различия в результатах контрольной и экспериментальной группы до и после проведения исследований представлены на рисунке ниже.

На рисунке 1 видно, что координационные способности у детей ДЦП после проведенной реабилитационной программы улучшились. Но в экспериментальной группе тестовые показатели значительно выше по таким тестам как: пяточно-носочная проба, ловля линейки, попадание в цель, прохождение по гимнастической скамейке. Из этого следует, что наш комплекс по развитию координационных способностей более эффективен чем стандартный комплекс [3, 4, 5].

Рис.1. Результаты тестирования координационных способностей до и после педагогического эксперимента.

Выводы. В результате проведенной работы определена эффективность комплекса прыжковых упражнений для развития координационных способностей. У испытуемых повысилась статическая устойчивость, и способность к согласованию движений которая проявилась в результатах теста: пяточно-носочная проба, ловля линейки, попадание в цель, прохождение по гимнастической скамейке и ряда других тестов.

Литература.

- Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.- М.: «Советский спорт» 2000г.-222с.
Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия / О.В. Козырева, А.А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 280 с.

- Красноперова, Н.А. Возрастная анатомия и физиология / Н.А. Красноперова. – М. : ВЛАДОС, 2012. – 214 с.
- Кулькова И.В., Рипа М.Д. Некоторые концептуальные взгляды на организационно-методические проблемы физического воспитания ослабленных школьников / И.В. Кулькова, М.Д. Рипа // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 150-156.
- Матвеев Ю.А. «Физическая реабилитация детей с диагнозом ДЦП на основе определения скорости формирования церебральных моторных команд» в соавторстве с С.Н. Филипповой и В.И. Егозиной. Журнал ВАК «Культура физическая и здоровье» Воронеж. 2017, № 1, стр. 7–11.

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУНКЦИЙ ПРИ ПАРЕЗАХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА

**Шубина А.О. – магистрантка, кафедра адаптивной физической
культуры и медико-биологических дисциплин**

Введение. Постоянный рост числа лиц с сосудистыми заболеваниями головного мозга, являющихся одной из ведущих причин инвалидизации и смертности, делает их одной из наиболее актуальных проблем современной неврологии. ЛФК в контексте двигательной реабилитации постинсультных больных включает различные методики и приемы. Цель данного подхода – освоение двигательного навыка, важного для пациента в повседневной жизни. Однако в настоящее время концепция целенаправленного обучения окончательно не определена и методология в полной мере не разработана [1, 2]. Классические методы лечебной физкультуры, как правило, применяются в комбинации и дополняются элементами пассивной гимнастики, пассивного растяжения и медицинского массажа. Набор методик ЛФК, а также интенсивность занятий определяются постинсультным реабилитационным периодом, степенью двигательного дефицита и общим состоянием пациента [3,4].

Прежде чем проводить реабилитационные мероприятия, необходимо на констатирующем этапе исследования, проанализировать исходное состояние пациентов, формы и степень неврологических нарушений, с сопутствующими заболеваниями, для того, чтобы проконтролировать эффект восстановления функций на контрольном этапе исследования.

Цель исследования – Выявить эффективность применения комплексных средств ЛФК в восстановлении функций при парезах верхних конечностей в условиях реабилитационного центра.

Задачи исследования – Выявить процентное соотношение заболеваемости у пациентов с неврологическими нарушениями с сопутствующими заболеваниями.

Результаты исследования и их обсуждение.

В настоящее время для определения эффективности лечебных и реабилитационных мероприятий используется такой показатель, как «качество жизни» связанное со здоровьем, с заболеванием; характеризующий исход лечения при многих заболеваниях, особенно хронических. Реабилитационные мероприятия для пациентов с ОНМК значительно улучшает качество их жизни.

Объектом исследования были определены 30 пациентов в возрасте от 30 до 87 лет находящиеся на лечении в неврологическом отделении для больных с ОНМК. Из них 14 (47%) мужчин и 16 (53%) женщин. Для организации реабилитационных мероприятий были изучены проблемы пациентов с ОНМК. На момент госпитализации, пользуясь шкалами Ривермид и Рэнкина, были выявлены основные проблемы пациентов: невозможность передвигаться самостоятельно, больные были частично обездвижены, не выполняли или при посторонней помощи выполняли повороты в кровати, не могли выполнить переход из положения лежа в положение сидя.

Далее была разработана модель организации занятий ЛФК, которая включала в себя: расспрос и осмотр пациента, проводилась оценка активности жизнедеятельности по шкале Бартела, по результатам у пациентов имелись различные степени ограничения: невозможность самостоятельно осуществить процесс подвижности и передвижения по палате, нарушения процессов ухода за собой, трудности посещения душа/купания. Приоритетными проблемами пациентов являлись неврологические нарушения 100%, из них выраженные нарушения составляют 43%, сопутствующими некомпенсирующая артериальная гипертония (56%), интенсивные головные боли (27%), кашель на фоне бронхита и пневмонии (17%). Исходя из потребностей пациента выделялись приоритетные задачи. К краткосрочным относились устранение приоритетных и сопутствующих проблем, к долгосрочным – восстановление двигательных функций. Проводилась профилактика осложнений, пассивная и пассивно-активная гимнастика, лечение положением, кинезиотерапия, вертикализация, физиотерапия, массаж, социальная реабилитация. Далее проводилась оценка выполненных мероприятий краткосрочные цели были достигнуты на 80%. В результатах оценки активности жизнедеятельности пациентов по шкале Бартела, а также по шкалам Ривермид и

Рэнкина на момент выписки, по сравнению с днем госпитализации, наблюдалось значительное снижение степени ограничения движений.

Таким образом, ранняя реабилитация перенесших инсульт, является необходимым условием для положительной динамики неврологических нарушений у пациентов с различными типами инсульта, улучшает качество жизни (самообслуживание, передвижение в пространстве, функциональная активность) о чем свидетельствует оценка по всем диагностическим шкалам

Выводы. Таким образом, было выявлено, что проблемами пациентов являются неврологические нарушения, которые составляют 100%, из них выраженные нарушения составляют 43%, сопутствующими некомпенсирующая артериальная гипертензия (56%), интенсивные головные боли (27%), кашель на фоне бронхита и пневмонии (17%)

Литература.

Главным источником информации является сайт союза реабилитологов России

<https://rehabrus.ru/>

Van Peppen, R.P., G. Kwakkel, S. Wood-Dauphinee, H.J. Hendriks, P.J. Van der Wees, J. Dekker, The impact of physical therapy on functional outcomes after stroke: what's the evidence? Clinical rehabilitation, 2004. 18(8): p. 833-62.

Timmermans, A.A., H.A. Seelen, R.D. Willmann, W. Bakx, B. de Ruyter, G. Lanfermann, H. Kingma, Arm and hand skills: training preferences after stroke. Disability and rehabilitation, 2009. 31(16): p. 1344-52.

Pomeroy, V.M., L.M. King, A. Pollock, A. Baily-Hallam, P. Langhorne, Electrostimulation for promoting recovery of movement or functional ability after stroke: systematic review and meta-analysis. Cochrane Database Syst Rev., 2006(2): p. CD003241.

Hara, Y., S. Ogawa, K. Tsujiuchi, Y. Muraoka, A home-based rehabilitation program for the hemiplegic upper extremity by power-assisted functional electrical stimulation. Disabil Rehabil. , 2008. 30: p. 296–304.

ГОЛЬФ И ГОРНЫЕ ЛЫЖИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДЛОЖЕНИЙ РЫНКА ТУРИСТИЧЕСКИХ УСЛУГ

Лангуева О.В. – студент, кафедра адаптивной физической
культуры и медико-биологических дисциплин

Луцкова А.И. – студент, кафедра теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки

Введение. В Российской Федерации гольф как вид рекреации и активного отдыха постепенно приобретает популярность и массовость. Однако в сознании обывателей занятия гольфом часто позиционируются как форма досуга для очень богатых людей, недоступная большинству обычных туристов. В конце прошлого века такое же мнение существовало в сознании обывателей и по отношению к горнолыжному отдыху.

Тем не менее, возможность занятий гольфом во время отдыха рассматривается отечественными исследователями, как одно из конкурентных преимуществ при организации деятельности курортов [1, 2], перспективным направлением внутреннего и выездного туризма в России [4, 5].

Задача исследования. В этой связи представляется интересным осуществить анализ существующих предложений по гольф туризму и горнолыжному отдыху и определить общее и различия этих видов двигательной рекреации.

Методы и организация исследования. Для решения указанной выше задачи был осуществлен анализ и систематизация сведений предложений российских туристических агентств в сети интернет. Всего было рассмотрено 46 предложений по гольф туризму, найденных на 10-ти различных сайтах и 81-го предложения по горнолыжному отдыху с помощью поисковых сетей Yandex и Google. Также рассматривались туристические предложения специализированных сайтов и в группах социальных сетей, посвященных этим видам отдыха.

Рассматривались предложения о туристических поездках анонсируемых агентствами в октябре 2018 года. Стоимость туристических услуг приводилась к единой валюте: евро по курсу ЦБ на 26.10.2018 г. для условий проживания в 2-х местном номере.

Математическая обработка количественных параметров туристических предложений осуществлялась с использованием стандартных статистических пакетов Microsoft Office Excel 2007 и Stadia 8.0. Проверка справедливости статистических гипотез проводилась при уровне статистической значимости $p=0.05$.

Результаты и обсуждения. Предложения этих туроператоров по гольфу, как правило, делятся на 4 группы: гольф-пакеты, гольф-туры, гольф-круизы и гольф уроки с PRO. Приблизительно такое же разделение услуг на рынке гольф-индустрии приводится в работе [3].

Гольф-пакеты представляют собой предложения по участию в различных турнирах по гольфу среди любителей, обычно приводящихся в формате стейблфорд с учетом гандикапа игроков. К таким соревнованиям относятся различные открытые чемпионаты гольф-клубов, региональные и местные первенства по гольфу. Услугами гольф-пакетов пользуются игроки с опытом игры, подтвержденным гандикап сертификатом.

Гольф-туры – это туристические поездки на гольф-курорт, представляющий собой гостиничный комплекс разного уровня комфортности, в состав которого входит и поле для гольфа. Участники гольф-тура имеют возможность совместить обычный классический отдых на курорте с самостоятельными занятиями гольфом, уроками-тренировками по гольфу под руководством местного гольф-инструктора или игрой на поле в компании своих партнеров или других гостей курорта. Стоимость гольф-туров обычно рассчитывается туроператором в зависимости от количественного состава туристической группы. В гольф-турах могут принимать участие клиенты, как с опытом игры, так и туристы, желающие освоить основы гольфа.

Гольф-круизы – наиболее стандартизированный вид предложений туристических агентств, имеющий однозначно определенные временные и стоимостные характеристики. Представляет собой кратковременное путешествие, имеющее целью игру на нескольких различных полях для гольфа в разных гольф клубах. По аналогии с горнолыжными турами гольф-круизы отличаются большим

пространственным разнообразием условий осуществления двигательной активности (позволяют туристам кататься на склонах разной сложности и протяженности нескольких горных долин). Туристической услугой этого вида пользуются игроки, имеющие гандикап. Наиболее часто предлагаемыми гольф-круизами (в 41% случаев от всех предложений) являются 5-ти дневные путешествия, в ходе которых турист может сыграть 3-4 раунда на разных полях в разных гольф-клубах.

Уроки с гольф PRO отличаются вариациями стоимостных и временных характеристик в широком диапазоне. Обычно они организуются индивидуальными предпринимателями - игроками в гольф высокого класса, проводящими занятия с постоянной или привлеченной клиентурой в осенне-зимний период на гольф-полях южных курортов. Клиентами, пользующимися этой услугой, являются начинающие игроки или игроки, желающие усовершенствовать свое спортивное мастерство.

Существует и другое направление гольф-туризма, пока еще не предлагаемое отечественными туроператорами. Это туристические поездки подростков, в которых учеба на различных языковых курсах, обучение в зарубежных колледжах и университетах совмещается с совершенствованием в избранном виде спорта. Востребованы такие туристические предложения по изучению иностранных языков, совмещенные с тренировками по футболу, регби, горным лыжам и другим спортивным дисциплинам.

В отличие от гольфа наиболее популярным туристическим продуктом для горнолыжного отдыха являются горнолыжные туры - туристические поездки на горнолыжный курорт, располагаемый в горной долине, склоны которой оборудованы подъемниками.

На рис. 1 приведено распределение относительной стоимости горнолыжных туров, составленное в результате анализа 81-го предложения российских туроператоров для отдыха в Австрии, Франции и Андорре. Рис. 2 иллюстрирует распределение предложений туроператоров по стоимости одного дня в гольф-круизе (n=35).

В отличие от гольф-круизов туристические предложения по горнолыжному отдыху отличаются большей стандартностью и меньшей вариабельностью. Обычно предлагаются горнолыжные туры продолжительностью в 7 дней. При этом их относительная стоимость на человека в день, в отличие от гольф-круизов, группируется относительно некоторой средней величины и подчиняется закону нормального распределения.

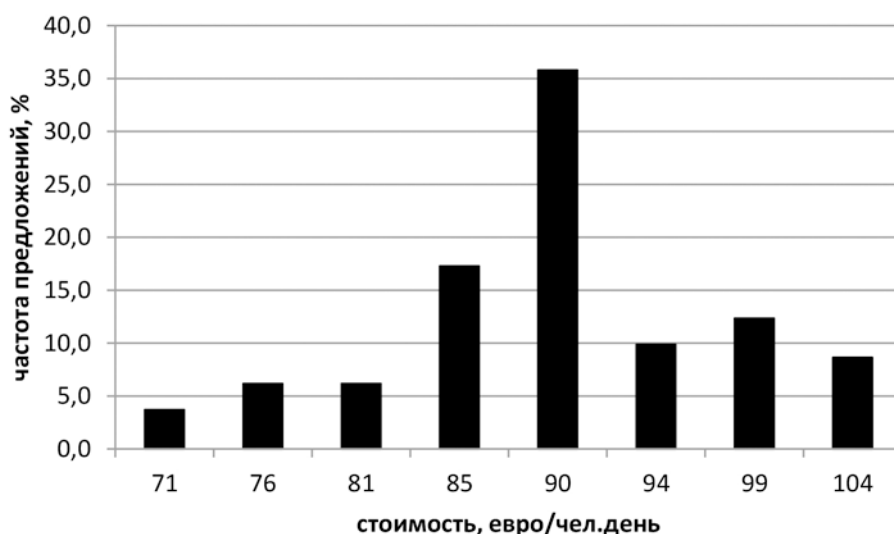


Рис. 1. Распределение предложений туроператоров по стоимости одного дня горнолыжного тура продолжительностью в 7 дней (n=81)

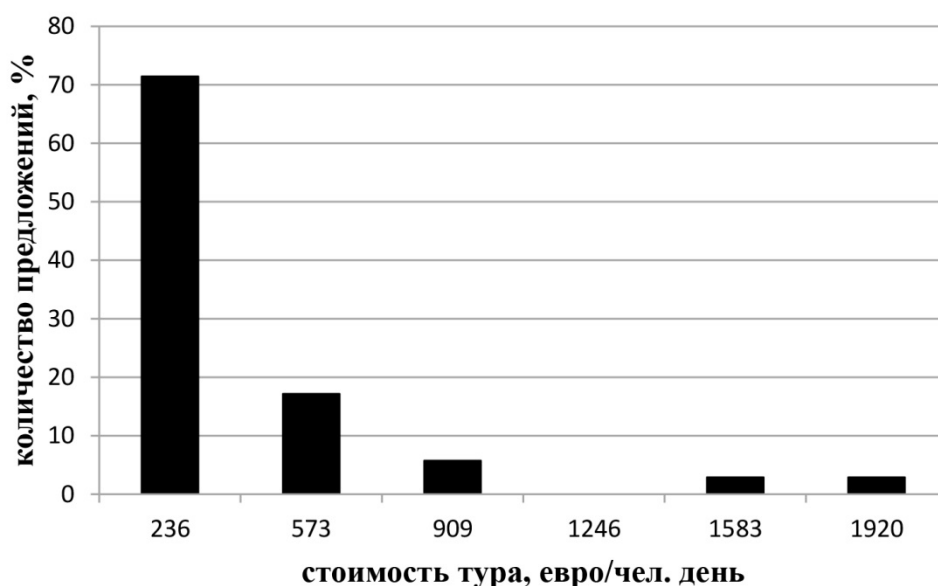


Рис. 2. Распределение предложений туроператоров по стоимости одного дня в гольф-круизе (n=35).

Средняя стоимость горнолыжного тура составляет 90 ± 8 евро в день на одного человека, что приблизительно в 2,5 раза ниже стоимости гольф-круиза. При этом, эта стоимость, как правило, не включает стоимость ски-пасса, которая в среднем колеблется от 10 до 25 евро в день на человека. Тем не менее, можно утверждать, что стоимость гольф-круизов приблизительно в 2 раза дороже средней стоимости горнолыжного отдыха.

Выводы. Анализируя структуру слагаемых стоимости гольф-круизов и горнолыжных туров, несложно убедиться в том, что стоимость проживания, платы гри-фи за игру на поле и цены ски-пасса за подъем на склон мало отличаются друг от друга. То есть затраты на собственно двигательную активность и рекреацию при занятиях гольфом и горными лыжами приблизительно одинаковы. Можно предположить, что различия в итоговой стоимости этих видов туристических продуктов определяются различиями в стоимости чартерных и регулярных авиарейсов к местам отдыха, и, в конечном счете, массовостью этих видов двигательной активности. В структуре цены также существенную часть занимает стоимость спортивного инвентаря: если для горнолыжных чартеров перевозка лыж, как правило, бесплатная, то за перевозку гольф-бегов на регулярных рейсах обычно взимается плата как за негабаритный багаж.

И если, по данным исследований швейцарских специалистов (Laurent Vanat 19, Margelle, CH - 1224 Genève), численность горнолыжников и сноубордистов в России на сезон 2013-2014 составляла около 3,5 млн. человек, то количество гольфистов, зарегистрированных в российской системе гандикапов в 2018 году всего 2500 человек, т.е. приблизительно в 1000 раз меньше, чем любителей горнолыжного отдыха. Таким образом, можно предположить, что относительные стоимости гольф-круизов и горнолыжных туров сравняются при достижении относительного равенства любителей гольфа и горных лыж.

Литература

- Агамирова, Е.В. и др. Гольф-туризм как вид активного отдыха (анализ рынка туристических услуг) /Е.В. Агамирова, А.В. Андреев, А.Н. Корольков, О.В. Лангуева, А.И. Луцкова // Вестник Волжского университета имени В.Н. Татищева. 2019, № 1 (), в печати
- Зайцева, Е.Ю. Развитие гольф - туризма на территории России / Е.Ю. Зайцева // Научный вестник МГИИТ. 2009. № 2. С. 36-39.
- Корольков, А.Н., Жеребко, Д.С. Факторы, определяющие положение игроков в гольф в мировом рейтинге / А.Н. Корольков, Д.С. Жеребко // Теория и практика физической культуры. 2013. № 2. С. 53-55.

Косарева, Н.В., Агамирова, Е.В., Лебедева, О.Е. Перспективы развития спортивного туризма в Российской Федерации / Н.В. Косарева, Е.В. Агамирова, О.Е. Лебедева // Экономика и предпринимательство. - 2017. - № 12-2 (89-2). - С. 1098-1101.

Селинский, Д.А. Обоснование бизнес-идеи развития гольф-спорта в системе повышения качества жизни населения России / Д.А. Селинский // Маркетинг МВА. Маркетинговое управление предприятием. 2013. Т. 4. № 1. С. 117-129.

СОХРАНЕНИЕ БИОРАЗНООБРАЗИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА «ЛОСИНЫЙ ОСТРОВ»

Деулина Ю. А. – студентка, кафедры биологии и
естественнонаучного образования

Введение: Национальный парк «Лосиный остров» является уникальным объектом природы: он занимает большую часть города и сам он находится в мегаполисе [1]. Вся территория парка подвергается воздействию множества факторов, среди которых наиболее существенные антропогенные.

В связи с факторами, оказывающими на национальный парк губительное воздействие, сохранить биоразнообразие на территории «Лосиного острова» представляется большой проблемой. Трудно переоценить значение уникального природного комплекса, а потому важнейшей задачей сегодняшнего дня является разработка мер по его дальнейшему сохранению и рациональному использованию в просветительских и рекреационных целях.

2017 год в России объявлен Годом экологии и Годом особо охраняемых природных территорий (ООПТ), своим проектом страна продемонстрировала нам почему так важно помочь природе восстановить экологический баланс [2]. Природная среда, в которой мы живем. – необходимая среда существования человека и источник нужных ему ресурсов, условие для жизни. В этих условиях неопределима роль сохранения наиболее ценных природных объектов и их ресурсов.

Цель исследования – изучение проблемы сохранения биоразнообразия в Национальном парке «Лосиный остров».

Задачи исследования: изучить особенности биоразнообразия национального парка «Лосиный остров»; отметить редкие виды в национальном парке и особенности их местообитания; выявить главный источник загрязнения парка; изучить антропогенное воздействие на национальный парк; предложить методы сохранения биоразнообразия национального парка «Лосиный остров»; выявить формы работы с людьми, способствующие сохранению видов живых организмов.

Результаты исследования и их достижения: В ходе исследования нами было замечено, что флора и фауна Национального парка очень разнообразна, но встречаются представители различных классов животных, присутствует большое количество тех видов, которые занесены в Красную книгу Москвы (15 видов млекопитающих, 54 вида птиц, 8 видов земноводных, 4 вида пресмыкающихся) и Московской области (10 видов млекопитающих, 27 видов птиц, 4 вида земноводных, 5 видов пресмыкающихся) и нуждаются в особом внимании [3].

Для таких живых организмов нами были предложены методы по сохранению биоразнообразия Национального парка «Лосиный остров»: поддерживать постоянство естественных экосистем парка; минимизировать воздействие антропогенных факторов; сохранять места обитания животных и птиц; сохранять естественные экосистемы, биоценозы, биогеоценозы; производить учеты численности редких видов живых организмов; со стороны работников национального парка. – регулярно следить за численностью его обитателей; обеспечить взаимодействие всех уровней естественных экосистем национального парка; регулярно мониторить биоразнообразие парка.

Для сохранения биоразнообразия национального парка следует так же проводить эколого-просветительскую работу, осуществляя ее через акции, экскурсии, выставки, экотуризм, волонтерство в парке, семинары, лекции, научно-исследовательскую работу, социальные экоролики и другие виды деятельности, приводящие к планируемому результату.

Сохранение биоразнообразия один из ключевых направлений деятельности человечества. С увеличением роста населения возрастает численность обитателей городов, что, в свою очередь, ведет к еще большему развитию промышленности. Сегодня все меньше остается территорий, не подвергнутых антропогенному воздействию, где сохранилась дикая природа. Если не охранять природные зоны целенаправленно от пагубных действий людей, например, шумового загрязнения, вытаптывания, вырубок и сбора редких растений, может произойти деградация сообщества и многие виды исчезнут с этой территории.

Выводы. Очень важно защищать национальные парки от различных угроз: загрязнений, вызванных как биотическими, так и абиотическими факторами.

Таким образом, в ходе выполнения работы мы выяснили, что в парке произрастают растения и обитают животные, занесенные в красную книгу России (7 видов птиц), Москвы и Московский

области. Это говорит о том, что в парке сохранились условия для их жизнедеятельности и человечеству стоит продолжать обеспечивать биосохранение парка.

Также нами было выявлено, что главными источниками загрязнения являются выхлопные газы, кислотные осадки и смыв в водные объекты нефтепродуктов, химическое и биологическое загрязнение, – в основном результат антропогенного и абиотического воздействия.

Антропогенное воздействие можно и нужно направить в нужное русло – на помощь в сохранении разнообразия национального парка и мест их обитания.

Большинство редких видов сосредоточены в «ядре парка», которое является наименее посещаемой частью.

Литература

1. Бородин В. Лосиный остров / Бородин В. – М.: Новое литературное обозрение, 2015. 144 с.
2. Указ Президента РФ от 1 августа 2015 г. № 392 «О проведении в Российской Федерации Года особо охраняемых природных территорий»; Москва, Кремль, 2015. – 1 с.
- Ю. П. Трутнев, Р. В. Камелин Красная книга Российской Федерации (растения и грибы) / Ю. П. Трутнев и др. Министерство природных ресурсов и экологии РФ; ФС по надзору в сфере природопользования; РАН; МГУ им. М. В. Ломоносова; КМК, 2008. – 855 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	4
---------------------------	---

1. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. РАЗДЕЛЫ: «ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ», «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.»

ГОДОВОЙ ОБЪЕМ БЕГОВОЙ РАБОТЫ У МУЖЧИН В РАЗНЫХ ЗОНАХ МОЩНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ Горелова Д.В.	5
ОПТИМИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ЗАНЯТИЯХ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА Даудов М.	8
ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Дякина Ю.А.	10
ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ «ШИПОВКА ЮНЫХ» В РАМКАХ ТРЕТЬЕГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Карлова Е.С.	13
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ Кассиров А.М.	15
МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА К ЗАНЯТИМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Кекова Л.А.	20
МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Клейменова М.Д.	22
СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В ГРУППАХ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ Миньков П.Е. . .	24
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ ПАУРЛИФТЕРОВ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА Нуриев А.Н.	27
ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ Окулова А.А.	30
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Рыдлевич В.С.	33
ФРИРОУП – РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ВСЕСТОРОННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ	

ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ	
Самаричева Е.С.	35
ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ	
Смолева Д.М.	37
БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ 14-15 ЛЕТ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	
Столов Ив.И.	39
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	
Аронова Е.Г.	42
ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	
Бакланова Н.Н.	45
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
Беляев А.Г.	47
ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
Бодров В.Ю.	49
ИМИДЖ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Бурлов А.Д.	52
ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	
Воинова Н.С.	54
СЕКЦИОННАЯ РАБОТА УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ	
Кондрашев Е.Е.	56
ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТОВ	
Кондрашев Е.Е.	58
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧАЩИМИСЯ КОЛЛЕДЖА	
Лобач А.Р.	60
ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ В ПОДГОТОВКЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Мамков О.М.	62
ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	
Пономаренко В.С.	64

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ ЯХТСМЕНОВ	
Пустынникова А.Ю.	66
ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ (БАСКЕТБОЛ)	
Сафонова Е.П.	68
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 7 ЛЕТ	
Скорописцева А.О., Мальцев Д.В., Тодорова А.С.	71
ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА И ПОТРЕБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-9 КЛАССАХ К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Сидоренко Е.А.	75
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 7 ЛЕТ	
Скорописцева А.О.	78
ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ДОПЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	
Столов Ив.И., Кекова Л.А.	82
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ К СЛУЖБЕ В АРМИИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ВОЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	
Сульженко И.Д.	85
ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В РЕЖИМЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В НЕДИНОБОРСТВАХ И ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	
Томас Д., Тиманов И., Кузнецов В., Николаев А.	87
СОПРЯЖЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА	
Фокин А.Ю.	89
ИЗМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНДОВ В РАЗВИТИИ РОССИЙСКОГО МИНИ-ГОЛЬФА	
Фризен О.И.	92
ОСОБЕННОСТИ ДИДАКТИКИ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Чегодаева Ю.Е.	95
КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ	
Шарова А.В.	97
ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ БУДУЩЕГО В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	
Яковлева М.А.	100
ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	
Волкова А.М.	103

ИЗМЕНЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ГРУППАХ ПОДГОТОВКИ 8 ЛЕТ И МЛАДШЕ	
Васильев П. А.	105
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 10 - 12 ЛЕТ	
Метальникова Ю.М.	108
ВЛИЯНИЕ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	
Алымова Н.Н.	111
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	
Саталкина Т.В.	114
УРОВЕНЬ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ 12–14 ЛЕТ К ЖЕНСКОЙ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ	
Степанова Д.П.	116

2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 14-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Аллямов Р.Х.	119
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ (ХИП-ХОП) КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	
Баженова Т.С.	122
СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	
Гросс Е.Р.	125
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КВЕСТОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
Жук Д.В.	128
АТЛЕТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС – КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ	
Коновалова Ю.В., Шаповалова П. Г.	130
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МНОГОБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ)	
Литвиненко А.С.	133
ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ В ПОДГОТОВКЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Мамков О.М.	136
ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
Мамков О.М.	138

НОВЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ АРМРЕСТЛИРОВ	
Печерица М.А.	140
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Пиляева А.А.	143
МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	
Рудин А.А.	146
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ 12 – 13 ЛЕТ.	
Савин А.А.	149
ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ 14-16 ЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ	
Томас Д.Ю.	151
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	
Устинов С.И.	154
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	
Шулаев Н.Б.	157

3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	
Алпатова С.А.	161
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	
П.М. Арёфьева	163
СРЕДСТВА И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ	
Журавлев А.В.	166
ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ДЦП	
Зайцева А.Е.	168
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
Кисляков А.В.	170

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА «THERA-TRAINER» ДЛЯ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПАЦИЕНТОВ С ТРАВМАТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СПИННОГО МОЗГА	
С.С. Клещунов	172
РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ЛИЦ ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА	
Л.В. Львова.....	174
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ЛЮДЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЦП	
Маркина И.И.	176
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЁСШИХ ТРАВМУ ПОЗВОНОЧНИКА	
Мягкова Е.С.	179
ПОИСК КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ	
Назарова Д.С.	183
ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Н.И. Потатугев	185
ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ ШКОЛЫ HONG-GIA НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
Струев Д.И.	187
ИННОВАЦИИ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЕМ СЛУХА	
Титова А.И.	190
ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ	
Назарова К.М., Тачилина А.С.....	193
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ПАЦИЕНТОВ 40-60 ЛЕТ ПЕРЕНЕСШИХ МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Фазлулина В.С.	195
СОПРЯЖЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА	
Фокин А.Ю.	197
ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ	

СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ДЦП	
Хрёкин Д.О.....	200

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУНКЦИЙ ПРИ ПАРЕЗАХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА	
Шубина А.О.	202

4. ГЕОГРАФИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

ГОЛЬФ И ГОРНЫЕ ЛЫЖИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДЛОЖЕНИЙ РЫНКА ТУРИСТИЧЕСКИХ УСЛУГ	
Лангуева О.В., Луцкова А.И.	204

5. БИОЛОГИЯ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

СОХРАНЕНИЕ БИОРАЗНООБРАЗИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА «ЛОСИНЫЙ ОСТРОВ»	
Деулина Ю. А.	208

Подписано в печать 21.01.2019. Формат 60х90/16.
Гарнитура Times New Roman. Печ. л.21.
Тираж 500 экз. Заказ № 0847